

Mono-Diète et Nettoyages Corporels d'hiver
/ Temps Second du Cycle de l'Eau – La Quête des Nourritures Essentielles
à faire le temps d'une Lune, du 26 janvier (ou déjà depuis le 25 déc.)
jusqu'au 25 février

L'hiver est le moment, dans la tradition du bouddhisme tantrique, de se préoccuper en nutrition et en conscience, de la **Quête des Nourritures Essentielles** :

Sels minéraux, enzymes, oligoéléments, omega3, antioxydants naturels, sucres lents. En hiver nous trouvons ces éléments dans certains produits séchés, dans certaines épices, dans certains fruits secs, dans certaines graines et haricots, dans certains poissons et crustacés, dans certains oléagineux et dans certaines algues.

En voici un deuxième volet dédié tout spécialement au Temps Second de l'Hiver. Le Temps Second est dédié à la récolte des énergies précieuses et essentielles, comme par exemple des « **épices** », produits initialement ingurgités pour protéger le corps de toute déficience immunitaire. La plupart des épices sont des médicaments antiseptiques à prendre régulièrement avec conscience

Pour les praticiens expérimentés le Second du Cycle de l'Eau est l'occasion de pratiquer pendant une lunaison une monodiète tantrique pour prévenir les maux de dos, les déficiences rénales et l'augmentation des cristaux dans le corps. Cette diète **est la Préparation à la Réalisation du Vide Intérieur.**

Si quelques uns de ces éléments résonnent bien en toi, te voilà mûr(-e) pour une mono-diète Eau Deuxième Cycle :

Mono-diète Tantrique de janvier :
Stimulation de l'Energie Tantrique de Vie, soins des Reins et des Glandes
Endocrines, à faire du 26 janvier jusqu'au 25 février

Les Mono-Diètes « Eau» de Janvier : Marche à Suivre

Les diètes du Deuxième et Troisième Cycle de l'Eau se pratiquent au delà du solstice, au minimum jusqu'à la prochaine pleine lune du 9 février. La phase la plus sensible et stratégique pour les pratiques tantriques est celle du solstice à la pleine lune du 10 janvier.

1 . Diète en Mode Libre :

Elles sont composées d'une céréale (riz, épeautre, maïs, sarrasin), d'un légume de couleur blanc ou légèrement vert (fenouil, céleri, ail, oignon rosé, choux, chou fleur, brocoli, avocat), d'un jus de fruits (citron, mandarine) d'un jus de légume frais (céleri, carotte) et surtout d'une épice fraîche ou séchée (fenouil, coriandre, persil, thym, estragon, cardamome, muscade).

Plus les diètes doivent travailler sur des blocages, des croyances ou des fixations mentales, plus elles seront longues et devront être blanc crème ou vert clair. Si les diètes sont brèves, si elles doivent vous permettre de faire face à des excès de feu, ou à l'éclaircissement du sang, elles seront alors blanches dorées. Elles ne contiendront que des aliments longuement mâchés et des jus de fruits ou de légumes fraîchement pressés.

De façon générale, on boit un verre d'eau tiède après les ablutions du matin, puis vers 6h00 on boit très lentement un jus de fruit ou légume. A 9h00 on prendra le vrai repas émotionnel. De façon générale, on ne boit pas en mangeant, et on ne mange pas le soir. Ne jamais manger plus que ce que le bol de ses mains peut contenir.

Ne jamais se coucher régulièrement après 22h00.

« Mange les liquides, et bois les solides »

La phase de janvier est idéale pour les cures de jus de citron ou de sirop d'érable.

Liste des Ingrédients pour alimenter l'Eau du Deuxième Cycle :

Légumes :

Fenouil, Céleri, Courgette, Choux, Choux Fleur, Betteraves, Algues
Ail, Oignon, Gingembre

Fruits :

Châtaigne, Citron, Fruits à Coquille (Amandes et Noisettes trempées), Fruits à peau épaisse (Mandarine, Pamplemousse)

Salades :

Endive, Soja germé, Céleri, Algues

Céréales (toujours à tremper avant la cuisson) :
Riz Doux, Riz Mochi, Maïs, Epeautre, Sarasin

Légumineuses :
Haricots Blancs et Noirs, Pois Chiche, Cœur de Lotus

Epices, Condiments & Herbes (fraîches ou séchées) :
Cannelle, Coriandre, Cardamome, Girofle, Cumin, Poivre Noir, Noix de Muscade
Persil, Estragon, Origan, Thym, Romarin, Menthe, Laurier, Basilic
Tamari, Sel Himalayen, Vinaigre de Riz

Soupes :
Miso de Soja (Clair ou Impérial)
Crème de Riz, soupe de Courges

Boissons :
Komboutcha
Tchaï, Thé Vert
Camomille, Verveine
Sirop d'Erable, Sirop d'Arbousier
Jus de Légumes : Céleri avec Citron
Jus de Fruits : Mandarine, Citron, Pamplemousse

2. Monodiète Tantrique d'Hiver en Mode Imposé :

La technique nutritionnelle de janvier pour affronter le Vide Intérieur, est basée sur la »**Diète Tantrique**«, particulièrement présente dans le riz doux, l'épeautre et le fenouil, le mélange goûteux et calorifique de l'épicé – sucré et l'épicé - salé :

- Matin et Midi:

Riz doux & Légumes Racines et Fenouils

Le riz est trempé pendant au moins huit heures, lavé régulièrement pendant ce temps à l'eau froide. Puis on passe le riz au tamis. On le verse à sec dans une poêle bien bouillante avec un peu d'huile de sésame, on fait dorer le riz 3 minutes sans le faire brunir, puis on verse de l'eau chaude, on passe le riz au tamis, ainsi 3 fois de suite, puis on rajoute un peu d'huile de sésame ou de maïs doux bio, une pincée de sel, on ajoute de l'eau bouillante jusqu'à inonder totalement le riz, sans plus .

On couvre le tout, on arrête le feu, et on laisse cuire le riz une heure sur la plaque. Servir avec du gomasio et algues aramé, un zeste de cannelle ou noix de muscade

Les fenouils sont cuits séparément. On utilise de préférence les courgettes, le céleri), les légumes racines (daikon, pommes de terre de montagne, dardane, céleri). On les coupe en dés, on les verse dans la poêle avec un filet d'huile de sésame noir, on les cuit à grand feu pendant 3 minutes, pour légèrement les griller, puis on rajoute un peu d'eau bouillante pour cuire à la vapeur et à l'étouffer.

Couper le feu rajouter un peu de tamari. Laisser cuire à couvert, les légumes vont finir pratiquement confits dans le brun du tamari, mais rester croquants. Rajouter un peu de sésame, coriandre ou persil frais.

Si tu dois faire face à de grandes activités physiques (kundalini yoga, yoga taoïste, ashtanga yoga, taichi, sports de combat), cuire dans une troisième casserole, ail et oignons coupés en fine tranches, gingembre frais et râpé. Dorer le tout sans brunir à l'huile de maïs, rajouter du garam masala, du cumin, de l'anis et du tamari (ou sel de légume)

-Soir :

- Salade de céleri, ou de choux, ou de choux rouge italien, ou d'endives.
Assaisonner la salade avec vinaigre de riz, de l'huile et graines de sésame.

- Soupes faites avec des produits frais et de qualité maximale, pas de recyclage de restes de la semaine. Cuit peu, bien et fraîchement préparé :
 1. soupe de poireau avec : 3/4 poireau et 1/4 pomme de terre.
Rajouter lait d'amande, poivre blanc et tamari

 2. soupe de riz avec 3/4 riz et 1/4 pomme de terre.
Rajouter lait d'amande, ou lait de soja ou lait de riz

 3. soupe tantrique avec : ail, oignon, gingembre, quelques pommes de terre coupées en dés, coriandre, piment, clous de girofle

Fruits :

Noisettes, amandes, marrons, mandarines, fruits secs
(à consommer avec modération en dehors des repas ou en lieu et place des repas)

Boissons :

Thé vert, infusion de Camomille, Tchaï, Yogi Tea (épices, gingembre et racines, mais sans thé) infusion de Verveine, Kombucha

Cette partie est identique la celle de l'Hiver Temps Premier

Nutrition d'Hiver Temps Second :
Les nutriments essentiels en diète ou au quotidien,
pour ceux qui ne peuvent pas faire la diète Orange

L'alimentation **japonaise macrobiotique** en particulier est riche en enzymes et en omega3 de qualité. Elle se prête donc bien à notre toute nutrition occidentale d'hiver.

Umeboshi : prunes salées (Japon)

Les Umeboshi est une préparation de prunes fermentées au sel de mer, c'est une spécialité japonaise, très utilisée en macrobiotique. Le premier contact est souvent aussi surprenant que le Wasabi, ou l'arabica. Les prunes Umeboshi sont riches en enzymes vitaux pour notre organisme.

Algues Japonaises riches en oligoéléments :

Le **Nori** feuilles d'algues connues pour la fabrication des Sushis,
le **Kombu** pour la confection de soupe,
l'**Aramé** à consommer avec le riz ou en salade

Miso, les soupes incontournables (Japon) :

Le Miso est une pâte fermentée obtenue à partir de soya ou de riz brun ou d'orge. Macérée parfois pendant des mois, voir des années avec du sel de mer, de l'eau de source dans des fûts en bois bien fermés permet d'obtenir une pâte similaire à celle que nous obtenons pour la confection des bouillons de légumes. Idéalement on cuit rapidement quelques tranches d'oignons, de tofu et de champignons dans une casserole d'eau. On dilue séparément le miso dans un bol d'eau tiède. On le verse en dernière minute le miso dans la casserole de légumes. On rajoute du tamari et un peu d'algue kombu pour assaisonner et c'est prêt.

3 minutes avant de servir on peut optionnellement rajouter des « cheveux d'ange », fines pâtes translucides de soya

Kombucha : la boisson de longue vie (Chine)

Le Kombucha est une boisson populaire bienfaisante, un remède naturel obtenu en faisant fermenter du thé par un champignon qui est connu depuis 2 200 ans en Chine. Le kombucha a l'aspect d'une crêpe caoutchouteuse, c'est le résultat de la symbiose de levures et de microorganismes. Le champignon placé dans du thé vert ou noir sucré et refroidi donne au bout de 8 à 10 jours un élixir de santé fortement concentré en nutriments. Le champignon kombucha se nourrit de sucre

pour produire en échange de très précieuses substances que l'on retrouve dans la boisson obtenue: de l'acide glucuronique, de l'acide gluconique, de l'acide lactique, des vitamines, des acides aminés, des substances antibiotiques, etc. La culture du kombucha est une véritable petite usine biochimique. Il est important de cultiver son propre kombucha

Tchai Masala : le thé aux épices (Inde)

Le Tchai est un thé au épices provenant d'Inde. Il en existe là-bas mille sortes différentes, c'est la boisson chaude proposée dans toutes les rues de l'Inde. La variante qui nous intéresse provient du Nord montagneux de l'Inde.

Elle ne contient pratiquement pas ou peu de thé (si oui ce sera du Nigiri), et contient en abondance de la cannelle, du coriandre, clou de girofle, gingembre fraîchement râpé, anis, cardamome, miel et lait d'amande.

Utiliser des épices à l'état brut et les broyer last minute, c'est beaucoup plus riche en goût et en énergie calorifique.

Rappels importants :

Attention, dans le cadre d'une monodiète, les exceptions sont plus pénétrantes qu'en temps normal. Si tu craques, si tu cèdes, choisis par ton intuition, par l'intelligence de ton ventre, un produit ultra-sain et hors doute, bien sûr, car il va vraiment s'imprégner en toi.

Tout doit être cuit en finesse et en profondeur, la nourriture doit garder sa consistance et forme initiale. Cela nécessite beaucoup d'attention. Tout doit être mangé tempéré (ni bouillant, ni froid), diminue progressivement les doses de sel et tamari, jusqu'à la limite de ce que tu peux accepter.

Ne prépare de la nourriture que pour 2 jours à l'avance. Après 3 jours en cave ou au frigidaire, l'énergétique de cette nourriture change, s'effondre de moitié. Les ferments changent le PH et l'énergie vitale trop fortement après 3 jours.

Evite les boissons trop froides, évite le thé noir et le café, évite les alcools, les sodas.

Consomme de l'eau de source alcaline, du thé vert ou bancha, du komboucha.

A bientôt ... Rendez-vous dès le 9 Février, avec une autre énergie vitale,
celle du Temps Troisième du Cycle de l'Eau