

**Mono Diète Vert-Clair de Printemps / Deuxième Temps Roi**  
**- Nettoyages corporels à faire de la Pleine Lune du 12 mai,**  
**jusqu'à la Nouvelle Lune du 12 juin en version courte,**  
**jusqu'à la Pleine Lune du 26 juin version longue et profonde.**

( le Troisième Temps est en cohabitation avec l'Été du 27 mai au 26 juin )

Voici venu le 2<sup>e</sup> et dernier Temps Roi du Printemps. Cette phase de la saison est dédiée aux différents thèmes corporels, nutritionnels et psychiques bien spécifiques suivant :

1. nettoyage de la vésicule biliaire, de la lymphe, du tissu musculaire, des tendons, stabilisation du pH de l'intestin, du pH des muqueuses et purification du sang
2. nettoyage des émonctoires, de la peau, des haines, des aisselles, du visage, cuir chevelu et de toutes les parties intimes
3. nettoyage des liens affectifs, des croyances et des comportements qui ont prouvé leur côté déplacé, inadéquat, déficient voir répétitivement morbide
4. nettoyage du mental, méditation sur la lumière, le soleil qui nous nourrit. Nos yeux sont les fenêtres qui font pénétrer la lumière jusque dans notre ventre, et qui alimente notre feu intérieur, le feu du système immunitaire, le feu du système digestif, la nutrition du sang, l'envie de vivre.

La 5<sup>e</sup> lune de l'année en Mai est la période du renouveau, de l'innovation, et on ne fait pas du nouveau avec de l'ancien.

Nettoie, réévalue, re-expérimente tes dépendances, tes attaches, ton affectif, ton relationnel, tes pensées, tes modes de fonctionnement, tes choix... Ton corps, ton mental créent et manifestent la qualité de la vie en toi. Honore cette vie en manifestant le choix du renouveau, si tu choisis à nouveau le désir de l'ancien, le choix du passé, fais-le alors en pleine conscience de la chaîne des causes à effets, et ses conséquentes limites. Tout ira au mieux, tu sauras pourquoi tu souffres, et acceptes tes choix sans rechigner....

Pendant le printemps, tout dans le corps humain se développe très rapidement, le meilleur comme le pire :

**Le meilleur**, c'est la chaleur en soi, le soleil, l'envie de commencer des choses, d'entamer un nouveau chapitre de sa vie, de s'impliquer. Cette force créatrice expressive provient d'une montée d'énergie organique qui est montée des reins, au plexus solaire ( 1<sup>er</sup> Temps Roi ) et qui passe maintenant du plexus solaire à tout l'abdomen et plexus du dos ( 2<sup>e</sup> Temps Roi ). Au 21 juin, solstice d'été, ce sera l'apothéose de cette énergie qui monte de l'abdomen à la poitrine et au cœur ( cette énergie est appelée Soleil Alchimique, elle est la cohabitation du 3<sup>e</sup> Temps du Printemps et du Temps Premier de l'Été ).

Au niveau sensoriel, la sensibilité et la réceptivité placée dans la structure de la colonne vertébrale, qui est descendue de la tête à la nuque ( lors du 1<sup>er</sup> Temps ), passe maintenant de la nuque aux épaules, au trapèze, aux clavicules et aux omoplates ( 2<sup>e</sup> temps ). Les vertèbres sollicitées seront les 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> dorsales.

**Le pire**, le moins agréable dans cette saison est la montée en flèche des bactéries nuisibles, des toxines et des microbes dans le corps, provoquant régulièrement des fièvres et des infections sanguines. Le pH de l'intestin, de la lymphe et du sang est trop variable dans un corps non-purifié ou trop émotionnel, trop mental, trop intellectuel. Ce déséquilibre de pH amène courbatures, crampes, manque de souplesse, infections, migraines, irritabilité, intransigeance et colère. Ce sont des comportements mécaniques de transfert et de compensation totalement prévisibles de la dégradation du biotope du corps. Tes toxines, tes bactéries nocives, tes virus, tes microbes modifient ton mental, ta conscience corporelle négativement. Elles forment ton côté psychologique dit obscur, répétitif, instable, convulsif voir karmique qui te pilote dans tes comportements physiques, émotionnels et mentaux. Les oreilles et tympanes sont fragiles, le corps est trop rigide, les tendons trop durs et douloureux, le sang a tendance à être infecté, la peau respire mal, les infections dentaires se manifestent, les migraines surviennent. Ces affections à la base majoritairement bénignes, doivent être soignées avant le solstice d'été, sinon elles risqueront d'empirer chroniquement au cours de l'été, et d'être difficilement soignables en début d'automne ou d'été indien. Dans le 2<sup>e</sup> temps Roi du Printemps, Foie & Vésicule Biliaire d'une part, Cœur & Intestins Grêles doivent être purgés de façon préventive et progressive. Limite donc par ces techniques ton niveau d'infection, d'irritation, de toxicité et de dépression.

Voici les techniques à faire :

- intenses sudations, transpirer dans l'effort, ou dans le bain de vapeur ( hammam ) ou en eau thermale chaude et passer rapidement alternativement à l'eau froide.
- mange généralement beaucoup moins que d'habitude et que bio.
- ne mange pas ou peu de céréales et de nourritures hautement calorifiques ( pâtes, pain, blé, gluten ) qui encrassent le corps , spécialement si :
  - 1** : si le corps à une chaleur instable ou fiévreuse,
  - 2** : si le corps est généralement trop frileux ou trop sensible au froid,
  - 3** : si les oreilles sifflent, ou si le pouls est rapide ou / et instable,
  - 4** : si tu as tendance à avoir des courbatures ou des maux de dos ( plexus du dos 6, 7 et 8<sup>e</sup> dorsale),
  - 5** : des maux de têtes et des migraines,
  - 6** : problèmes de pression ou vertiges
- mange crû des nourritures vertes ou vert clair ( tirant sur le blanc )
- mange des herbes fraîches ( coriandre ), des graines germées ( alfa-alfa, pois soja ), des racines, des fanes, des fleurs ( sureau )
- bois des infusions, des décoctions de fleurs, de bourgeons, de bractées, de jeunes feuilles
- bois des décoctions d'eau de céréales ( orge, avoine, maïs )
- si tu sens le besoin de manger chaud, mange des légumes verts cuits rapidement à la vapeur ( le brocoli, le chou-pomme, la pomme, la poire sont idéales )
- mange des fruits dans leur entier ( peau y comprise )
- bois des jus de légume et spécialement de légumes racines
- bois des eaux florales à base infusion, décoction de fleurs ( sureau, camomille, verveine )

- jeûne au minimum un jour par semaine ( jeûne liquide )
- ne mange pas de viande ( surtout pas de viande rouge ), pas de produits laitiers gras ( fromages, lait, crème ) ou œufs, pas de sucre
- ne mange pas de pâtes, de farineux, de féculents ou autres hydrates de carbone ( ces nourritures calment ton émotionnel peut-être, mais font monter la température du corps, et font monter les foyers d'infection, les accès de fièvre, la baisse de la vitalité, les foyers de toxines et de microbes )
- soigne ton corps ( sors, marche, cours, respire dehors ) , soigne ton esprit ( calme, silence ), soigne ton sang ( nourriture crue et amère, méditations sur le soleil ou la lumière ), soigne ta vision ( méditations phosphéniques )
- veille à ton humeur, vois grand et positif, anticipe, sois plus grand que ton inertie ou ton adversité. Comprends les cycles, les besoins des autres, vois large pour mieux d'adapter aux cycles. Respire avec la roue de la vie, du soleil, de la lune et de la terre....

### **Voici la Diète « Vert Clair » :**

Toutes les techniques de la diète du Premier Cycle du Printemps restent d'actualité. Continue avec toutes les nutritionnements, les nettoyages, les mouvements, les respirations au minimum jusqu'à la pleine lune du 30 juin.

Si tu te sens de les faire tout l'été, vas-y , lance-toi.

Plus tu avances dans le temps en direction de l'été et plus tu vas privilégier la nourriture crûe. Mâche bien, habitue lentement ton intestin au crû, c'est un challenge pour lui. La nourriture crûe est irremplaçable pour notre organisme. Le crû liquide est plus facilement gérable pour le tractus intestinal, choisis ta nourriture spontanément au-delà de toute frustration ou transfert. Utilise la kinésiologie pour choisir tes aliments.

**1. Les aliments les plus représentatifs des nettoyages 2<sup>e</sup> Temps Roi à prendre avec beaucoup de générosité sont :**

- le coriandre en feuille, le persil, la ciboulette, le persil chinois, le basilic
- le concombre
- le radis noir
- l'olive verte
- l'artichaut, l'asperge, le pissenlit ( en feuilles )
- la luzerne, le cresson, l'alfa-alfa, les germes de soja
- l'ail d'ours, la roquette ( rucola )
- la pomme, le pruneau sec d'Agen, le kiwi
- l'avocat
- la cerise, les canneberges ( séchées ou en jus bio )

Tous ces aliments purgent le foie, la vésicule biliaire, l'intestin et le sang. Ces aliment-médicaments sont tellement puissants qu'on peut les utiliser également en cataplasme sur les parties douloureuses du corps, celles qui souffrent d'infection, de piqûre, de rhumatisme, de blessure. On peut utiliser des cataplasmes à base de

yaourt, de séré nature, d'argile verte, d'huile. Ces aliments peuvent s'utiliser dans leur fruit, leur noyau, leur feuilles, leur fleurs, leur pétales, leur bractées. On peut les appliquer en fines tranches ou hachis sur la peau, sur la surface du corps douloureuse ou les ingérer.

**2.** Les ingrédients à considérer comme des médicaments de haut niveau pour toutes les affections immunitaires du printemps sont :

- l'arpagophytum ( racines )
- les fleurs de sureau
- l'échinacéa ( racines, fleurs )
- le millepertuis ( fleurs )
- la sève de bouleau, le sirop bio d'érable, le sirop bio de sureau
- les pétales de rose
- les queues de cerises
- l'argile verte

**3.** En décoction ( 20min ), en ne buvant que l'eau filtrée dans un linge, les meilleurs anti-douleur, anti-goutte, anti-rhumatisme, anti-infection et vermifuge sont :

- l'eau de maïs avec ses feuilles
- l'eau d'orge, l'eau d'avoine, l'eau de yam
- l'eau de noyau et de queues de cerises

### **Légumes Verts et Vert Clair (50%)**

Tous les aliments que tu vas consommer sont frais du jour et bio, ne stocke rien dans ton réfrigérateur plus de 3 jours. La nourriture reine est le légume vert et les graines germées.

Les légumes de prédilection qui composent 60% de ton alimentation sont :

Crûs : **salades**, légumes, concombres, cornichons, fenouils, avocats, ail d'ours, roquette, laitue, basilic, doucette, endives, céleri, pissenlit, olives( consomme ces produits avec peu de condiments )

Cuits à la **vapeur rapidement** : artichauts, brocolis, épinards, laitues, haricots verts, petits pois, pousses de bambous, fenouils, oignons avec fane, choux de bruxelles, asperges, endives, courgettes, orties, algues.

Graines et pois **germés** : luzerne, pois soja, graines **alfa-alfa**, graines de cresson, graines de radis et graines d'oignons.

### **Les légumes racines (15%):**

Les légumes racines sont **radis**, **radis blancs**, **radis noirs**, betteraves rouges, carottes, **céleris**, bardane

### **Fruits ( 20 %) :**

Pommes, rhubarbe, pamplemousse, citron

Dès que la saison le permettra : cerises, fleurs de courgette, poires

Les fruits de saison crûs de préférence verts, ou jaunes( à l'exception de banane, fruits secs sucrés et trop acides ), à consommer avec peau.

Pruneaux séchés, gingembre, ginseng

L'avocat est un aliment très précieux pour cette phase de l'année

**Herbes fraîches ( 10% )** pour enrichir sérieusement les salades :  
Feuilles de **coriandre**, persil chinois, basilic, persil, ciboulette, réglisse  
Luzerne, alfa-alfa, cresson, guimauve

**Huiles et condiments :**

Huile d'olive, huile de moutarde, huile d'onagre, huile de bourrache,  
huile de graines de courges, huile de pépins de raisin  
Curcuma, raifort

**Boissons :** à prendre régulièrement

Eau alcaline, thé vert bio,  
Aloé véra, kéfir et komboutcha fait maison,

Les tisanes sont jamais consommées bouillantes ou glacées. :

verveine, valériane, thym, tilleul, rooibos, marjolaine, camomille, lavande, thym,  
romarin

**Boissons médicinales :** à prendre avec modération et à jeun

Sève de bouleau, sève d'érable ( ou sirop si la sève bio n'est pas disponible )  
Vinaigre de riz, vinaigre de cidre  
Infusion d'aubépine, d'échinéa, de bruyère, d'hamamélis  
Jus de canneberge, argousier, myrtilles, cassis, groseilles rouges, guarana

**Décoctions médicinales :**

Pour soigner inflammations, toxicité de la lymphe, crampes : faire bouillir 15 à 20 min  
dans l'eau, filtrer ne boire que l'eau de la décoction quand elle est tiède :

Eau d'orge, eau d'avoine ( graines ou flocons ), eau de maïs avec ses feuilles,  
queues de cerises

**Les nourritures « invité surprise » (5%) : le Sureau**

**Les fleurs, les bourgeons, les bractées, les jeunes pousses :**

Sureau, moutarde, mille-pertuis, pissenlit

Utilise l'argile verte, trouve une source d'argile verte bio à diluer dans de l'eau pour  
soigner l'intestin.

Pour les débutants qui expérimentent les diètes **Vert-clair** sont de 2 semaines au minimum, précédant selon ton humeur ou tes aptitudes un jeûne de 1 à 3 jours. Le but est de t'habituer progressivement à la nourriture crue de l'été ou des temps chauds : fruits, salades, légumes, graines germées, herbes et fleurs

Pour les pratiquants confirmés, la diète verte dure jusqu'au 30 juin.

Après le solstice du 21 juin, ajoute le kicheree,( ou tajinel ).

Puis nous passeront soit à :

- 40 jours de diète de diète riz moshi ( macrobiotique niveau 7 ), cela nous mènera au début de l'été indien. Juillet et août seront dans la tradition macrobiotique japonaise, c'est le moment où cette technique nutritionnelle s'adapte le mieux à nous autres occidentaux, ou,
- diète crue de tout l'été ( si viande ou poisson : crus, si œufs : cru )
- une diète alternée riz macrobiotique, et diète vert-clair

### **Toujours les mêmes rappels importants :**

Attention, dans le cadre d'une mono-diète, 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 mangé tempéré ( ni bouillant, ni froid ), diminue progressivement les doses de sel et de tamari, jusqu'à la limite de ce que tu peux accepter. Ne stocke ou 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.

Mâche lentement, bois les solides, mange les liquides.

Les condiments et assaisonnements à utiliser avec parcimonie sont :

vinaigre de riz, huile de sésame noir, huile maïs, tamari, miso, kombu, gomasio, algues arame et nori, gingembre, ail, oignon. Evite les vinaigres usuels, les huiles d'arachides, le vin, le sucre. Evite les fruits secs, sucrés ou trop acide. Evite toutes les viandes... Evite les boissons trop froides, évite le thé noir et le café, évite les alcools, les sodas. Cesse totalement de fumer

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

A bientôt ... Rendez-vous dès le 12 juin ( 6<sup>e</sup> pleine lune ) pour la diète terre qui nous amènera en douce « cohabitation » au 21 juin solstice, puis au 26 juin ( 7<sup>e</sup> nouvelle lune ), . Le 11 juillet ( 7<sup>e</sup> pleine lune ) rendez-vous avec une autre énergie vitale, celle de la première phase de l'été, saison culminante et fin annoncée ( déjà ! ) de l'énergie solaire yang...