

# Alimentation énergétique

---

## Principes généraux des repas selon le Taoisme

### **CHAUD ET CUIT:**

laisser de côté les aliments crus, froids, raffinés... qui favorise la création d'un marécage généralisé. Manger chaud et cuit est gage d'une digestion performante et adaptée à nos buts. Boire de l'eau chaude en dehors des repas. Et le thermos devient notre nouvel ami ;)

### **FAIM:**

reprenre conscience de la différence entre faim physique, annonciatrice du bon moment pour manger et le besoin psychologique de se remplir l'estomac qui est un phénomène compensatoire. Attendre de sentir la faim pour manger.

### **MANGER :**

n'oubliez pas que les aliments servent à fournir de l'énergie, du sang etc, qui nous permettent de vivre en bonne forme, et à consommer les réserves que nous avons fait pendant l'hiver (qui peut durer longtemps). Pour mincir, il faut avoir suffisamment d'énergie. Ne vous mettez pas en famine !

### **PREPARATION:**

le retour à la cuisine est la seule manière de reprendre la responsabilité des matériaux de fabrication de son propre corps. C'est un Rite sacré qui célèbre les noces de la Terre et du Ciel pour notre vie et plaisir. Retrouver le contact avec ça est source de félicité.

### **ORGANISATION:**

organiser une partie de ses repas sur la semaine permet de faire des courses adaptées et de s'organiser pour que la préparation des repas soit fluide et agréable. Ne pas se laisser surprendre par le fait qu'il faille s'alimenter régulièrement est très pratique et permet quand l'heure est relax, de se laisser guider par sa spontanéité.

### **SIMPLICITE:**

des repas simples facilitent la tâche digestive. Des produits frais, de saisons et de préférence locaux sont adaptés notre corps et participent à la bonne santé. Laisser de côté les aliments industriels, compliqués et onéreux, adaptés à des mutants.

---

**FESTIVITE :**

un petit geste nocif pour le corps, répété tous les jours, en catimini, l'est plus, qu'un bon écart fait dans la joie et la délectation, bien assumé. Le corps fait facilement un grand ménage de temps en temps, alors que si on l'engraille l'air de rien, il perd sa faculté de réaction. Voici le grand intérêt des « repas de fêtes ». Sur les 28 repas principaux de la semaine, deux doivent IMPERATIVEMENT sortir de la simplicité et de la rééducation que l'on s'impose !

**CONCENTRATION / SILENCE:**

manger dans le silence permet de prendre conscience du présent, et donc des goûts, des textures, des odeurs... nourrissant différents parties de notre être. Cela permet « à travers une activité quotidienne, de s'ouvrir à des formes de conscience qui raffinent et élèvent sa conception du plaisir et son sens de la vie » PHMeunier.

**PLAISIR:**

retrouver le plaisir de manger, le plaisir de préparer à manger, permet de renouer avec le plaisir de vivre. Les aliments ingérés, chargés de cette vibration renforcent d'autant les organes et les humeurs, limitant ainsi les phénomènes de compensation.

**TEMPS/STRESS:**

« on ne tire pas sur l'herbe pour la faire pousser plus vite » Le repas et la préparation des repas prennent du temps. Le temps qu'il faut pour vivre...en s'en rendant compte. Il est important de retrouver notre temps personnel pour manger notre repas. Et le respecter. Mieux vaut manger léger si l'on a que peu de temps. Mieux vaut ne pas manger si nous sommes d'une humeur terrible.

**HORAIRES:**

mieux vaut manger tôt que tard. A partir de 20h la fonction digestive se prépare à se mettre au lit et se reposer jusqu'au petit déjeuner. Si le rythme professionnel est un obstacle au fait finir de manger avant 20h, il est préférable de transformer le goûter en vrai repas.

**MODERATION:**

plus l'estomac est plein, plus la rate fatigue et se retrouve débordée et plus elle stocke de façon anarchique et plus on se retrouve fatigué sans raison ! La quantité de nourriture idéale correspond à peu près à la taille de son poing. Oui ce n'est pas l'assiette de papa Ours... Mais nous ne sommes pas papa Ours !!!

**MASTICATION:**

plus les aliments sont mâchés fins et plus l'organisme les assimile aisément, évitant ballonnements et fatigue.

**REGULARITE:**

un rythme régulier aide le corps à se préparer au repas. Repos entre les repas est nécessaire au bon fonctionnement digestif. Le grignotage est une aberration pour notre organisme. Si quatre heures (environ) après le repas précédent, vous ne sentez pas la faim, peut être la quantité est elle trop importante.

**ORGANISATION OPTIMALE:**

Petit déjeuner : boisson chaude, céréales, protéines, assez conséquent

Déjeuner : plat unique, relativement simple

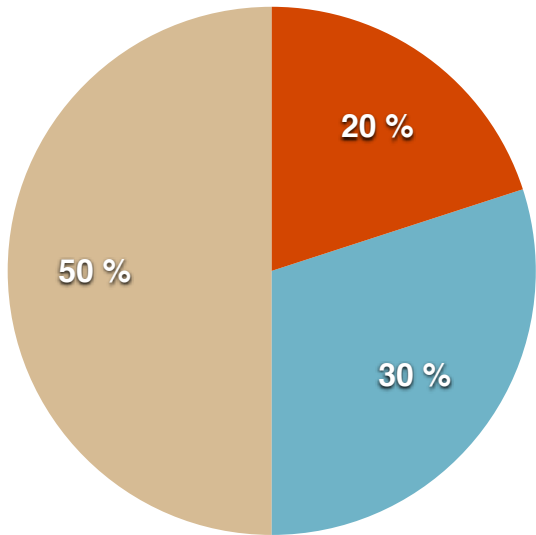
Gouter : éventuellement, un fruit cuit

Dîner : léger (le finir avant 20h)

---

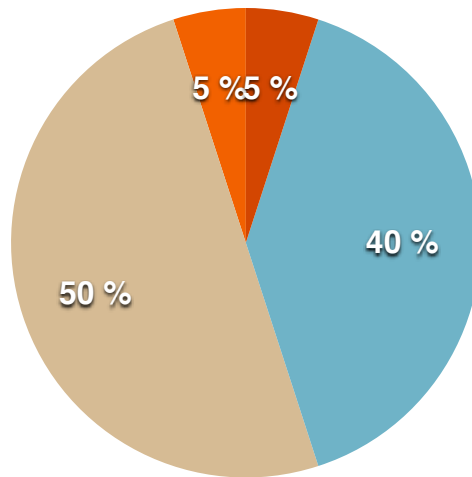
# Répartition du repas dans l'assiette

## Repas du matin



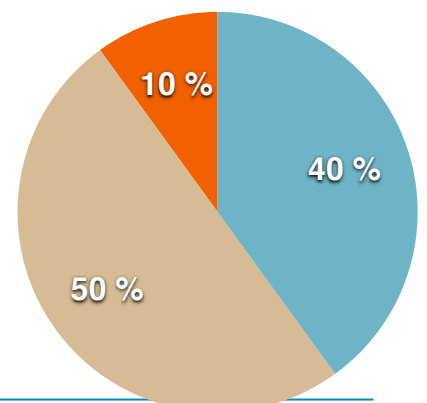
● Protéines ● Fruits / légumes ● Céréales

## Repas du midi



● Protéines ● Légumes ● Céréales ● Fruits

## Repas du soir



● Légumes ● Céréales ● Fruits

---

## Exemple de repas

Petit déjeuner:

Jambon / oeufs / sardines / poulet / saumon fumé sur une tranche de pain toasté  
Fruits cuits chauds  
Boisson chaude

Ou

une crème Budwig personnalisée

3 c a s (cuillère à soupe) de yaourt de soja + 1 c a s de jus de citron + 1 petite c a s d'huile de noix/ lin/ pépins de raisin = chauffées doucement dans une casserole en émulsionnant.

Dans un bol, rajouter des céréales (bio de préférence), avec des raisins/abricots secs/ dattes/banane et des amandes/noix/graines de tournesol / graines de courge.

Boisson chaude

Déjeuner:

Sautés de légumes avec des céréales (pain, riz, pâtes, grains, polenta, semoule de millet, d'épeautre etc) et un peu de viande/ poisson

Pot au feu

Couscous

Polenta, sauce aux légumes, saucisse

Repas japonais

Quiche aux légumes

Diner:

Une soupe de légumes vaut tout l'or du monde

Un sauté de légumes aussi ...

Avec du bon pain toasté ou du de riz ou des pâtes.

Et un petit dessert de fruits: tarte, fondant, au four...

---