

# Diététique *taoïste*

## Beauté, santé et cure de jouvence

texte et photos par Claire Mercier et James Lovelace

Dans son ouvrage, *La diététique taoïste*, paru aux éditions Charles Antoni l'Originel, James Lovelace vous présente les bases de la diététique taoïste et notamment une cure de jouvence de 28 jours.

Être en forme et heureux de vivre selon les principes du Yin-Yang : la gourmandise de déguster des produits sains, le plaisir d'une digestion légère et le tonus éblouissant des jeunes années retrouvées grâce à la cure de jouvence taoïste !

### *Le Cycle de 28 jours\**

La diététique taoïste a été élaborée dans le cycle de longue vie taoïste pour maintenir l'organisme en forme et en santé, grâce à l'alimentation, à une hygiène de vie et à la pratique régulière d'exercices spécifiques. Pour réaliser une cure de jouvence efficace, il est impératif de se régler sur le cycle lunaire ; en effet la lune montante va porter et intensifier une poussée de l'énergie pendant la première quinzaine de la cure, jusqu'à la pleine lune. La seconde moitié du cycle est plus douce, une sorte de rythme de croisière s'installe. A noter que pour les personnes en surcharge pondérale, la perte de poids sera immédiate, voire spectaculaire ! En effet la perte de poids est proportionnelle à la surcharge pondérale. Chacun pourra alors remarquer qu'il monte les escaliers avec une légèreté inaccoutumée. Il est surtout important de bien suivre les indications dans leur intégralité. Un fumeur par exemple doit limiter sa consommation, sinon il aura soif plus que de raison. Bien sûr, cette cure de 28 jours peut être l'occasion d'arrêter de fumer.

Le premier jour, il faut manger normalement, il est seulement nécessaire de jeûner le soir.

**On se souvient de ses rêves plus de coutume.**

Ne rien absorber après cinq heures, de façon à reposer l'organisme. Le deuxième jour : lever à sept heures et si possible installer un rythme régulier de repas, 7 heures, 12 heures, 7 heures. Bien noter que l'on mange à sa faim, on peut cependant sortir de table avec encore une discrète sensation de faim. Très vite nous serons séduits par la légèreté de notre digestion. Durant la première semaine, un nettoyage de l'organisme s'opère, on pourra remarquer l'intensification de la vie onirique : on se souvient de ses rêves plus que de coutume. Le cycle de 28 jours va nous révéler sur nous-même des possibilités insoupçonnées. Cette méthode fonctionne par cycle. Les différents cycles pourront vous donner les résultats suivants : un poids corporel parfait, la disparition complète des affections telles que constipation, hémorroïdes, colique, urémie, la dispa-

Illustration : Frédéric Vilbrandt

Calligraphie signifiant « longue vie ».



rition des troubles organiques affectant le cœur, l'estomac, l'intestin, l'utérus etc.

### Les 7 règles de l'être humain en bonne santé\*\*

1. Il dort bien. Ni trop, ni trop peu, il quitte sa couche jamais courbatu. Ses rêves ne lui laissent jamais un arrière-goût de malaise. Il ne somnole pas dans la journée. Le soir, il éprouve une très légère et agréable fatigue, il s'endort presque immédiatement après son coucher.
2. L'être humain en bonne santé récupère vite après l'effort, quel que soit son âge.
3. L'être humain sain de corps se reconnaît à l'harmonie de ses proportions.
4. L'être humain en bonne santé doit se sentir souple de corps et d'esprit. La première souplesse est obtenue par la pratique d'un exercice physique naturel — vie dans la nature — ou rationnel: gymnastique.
5. L'être humain physiquement sain doit, en ce qui concerne ses selles, être comme un animal sauvage: ses selles, quotidiennes, sont sans odeur. Celui qui urine plus de quatre fois par jour: l'élément yin est en excès dans son organisme.
6. L'être humain en bonne santé possède une humeur égale. Il est plutôt gai, sans explosions de joie, lesquelles, lorsqu'elles se produisent sans raison, révèlent l'existence d'une affection cachée — surtout si elles sont suivies d'un état dépressif —.
7. Enfin, l'homme sain de corps est doué d'un bon appétit, non excessif.

### La nature est instructive

Les Pères du Tao, dans leur projet de vivre longtemps et en bonne santé, ont observé la nature et particulièrement ils ont regardé vivre les animaux. L'animal sauvage, s'il résiste à la sélection naturelle, jouit d'une santé et d'une vitalité très supérieure à la bête commensale de l'homme. L'animal sauvage se nourrit comme le veut la nature. L'animal domestique à l'exemple de l'homme consomme des nourritures artificielles. L'occasion lui est donnée de manger au-delà de ses besoins. Il ne jeûne jamais. Et surtout, toujours à l'exemple de l'homme, il absorbe dans sa nourriture un excès de liquide. C'est ce dernier point l'essentiel. La nourriture solide doit être yang, sèche. La boisson est yin. Les deux ne doivent jamais être mélangées si l'on veut que se produise leur effet bienfaisant, leur effet naturel.

> Notes :

\* Ecrit par Claire Mercier

\*\* Ecrit par James Lovelace

> Pour en savoir plus, consultez la carnet d'adresses p. 60.

## MENU POUR UNE JOURNÉE



Lever à sept heures.  
Boire un verre d'eau.  
Gymnastique.

### Petit-déjeuner

1 tasse de thé léger  
1 verre de flocons de céréales - 1/2 pomme  
Ou  
Boire une tasse de café de céréales (caro)  
ou de chicorée - 2 tranches de pain complet

### Déjeuner de midi

Galette pour deux personnes:  
Farine complète ou farine de sarrasin  
1 carotte - Chou vert râpé - 4 radis roses  
Céleri branche - Persil - 1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 poignée de cresson ou de pissenlit  
Ou  
2 verres de riz complet  
100 g de choux de Bruxelles  
Céleri branche - 2 olives noires - sel gris  
Germe de blé - huile de sésame  
Ou  
2 verres de polenta (semoule de maïs)  
1 poignée de cresson - 1 carotte  
2 olives noires, sel gris  
1 tranche de pain complet

### 16 heures

Infusion au choix: menthe, verveine, thym, romarin, sauge, reine-des-prés, ou tilleul.

### Dîner

100 g de pâtes complètes  
1 carotte - 1 poignée de haricots verts  
1 poignée de haricots blancs  
Sel, basilic - 1 cuiller/café d'huile d'arachide  
Ou  
Riz complet  
Potage: 1 poireau, 1 carotte  
1 branche de céleri - 1 oignon  
1 gousse d'ail - sel gris - huile de sésame  
Ou  
1 verre de boulgour ou pilpil  
200 g d'épinards - 1 carotte  
1 cuiller/café huile d'olive  
Germe de blé - 1 tranche de pain complet  
Dessert au choix: 1 bol de compote (une pomme) - pomme au four  
Tarte aux pommes



## PORTRAITS

**Claire Mercier** se destine à l'Égyptologie lorsqu'elle rencontre Charles Antoni avec qui elle enseigne le Tai Ji Quan et le Yoga. A Paris, c'est 10 ans de laboratoire expérimental : des groupes Gurdjieff jusqu'à la Sweat Lodge des Amérindiens, le Kinomichi et le Souffle régénérateur. L'aventure éditoriale de l'Originel la plonge dans l'avant-garde spirituelle, littéraire et philosophique.

**James Lovelace** est expert en Taoïsme et en thérapies naturelles. Il a, durant plusieurs années, étudié et pratiqué des techniques de santé et des régimes alimentaires s'apparentant aux médecines traditionnelles chinoises.