

## Les Saisons Chinoises de la Terre et de l'Ame L'Automne : Le Métal / QIU

Elément	: Métal
Orient	: Ouest
Energie	: Sécheresse
Organe	: Poumon
Entraînes	: Gros Intestin
Planète	: Vénus
Période	: le Soir
Vie	: Homme mûr à vieux
Vertu	: Rigueur
Couleur	: Blanc
Animal	: Tigre blanc royal , animaux à poils (= aussi peurs de la mort et maladies),
Sentiment	: Tristesse -> Agressivité, Angoisse
Esprit	: Po Instinct ( survie, projection sur le Futur)
Bruit	: Pleurs
Son	: Ssssss
Position	: Allongée
Ouverture	: Nez
Partie du Corps	: Peau et Poils ( mais pas cheveux )
Sens	: Odorat et Toucher

Légumes :

**Oignon**, Ail, Gingembre, Echalote, Radis Noir, Poireau, Navets, Concombre, Epinards, Laitue, Tofu, germes de Soja, Haricots Rouges et Blancs, Champignons Blancs, Pousses de Bambou, et Légumes Séchés

Fruits :

Amandes, **Pêche**, Pruneaux, Noix, Pistaches, Figs Fraîches, Poires, Dattes, Mandarines et Oranges

Céréales :

**Avoine**, Millet Jaune, Orge

Epices :

Ciboulette, Coriandre, Thym, Poivre, piment de Cayenne, Menthe Poivrée, Moutarde, Gingembre

Boissons :

Lait de Soja, Thé Vert, Vin Jeune, Cidre, Moût