

Les Saisons Chinoises de la Terre et de l'Ame
L'Été Indien : Temps de la Terre Mère - Régénération et Réflexion : CHANG XIA

Elément	: Terre
Orient	: Centre
Direction	: Milieu
Energie	: Humidité
Organe	: Rate & Pancréas
Entraîles	: Estomac
Planète	: Saturne
Période	: les 4 Repas
Vie	: Adulte Mature
Vertu	: Confiance en Soi, Foi
Couleur	: Jaune
Animal	: Bœuf, Eléphant, Baleine (Grands Mammifères)
Sentiment	: Réflexion
Esprit	: Yi Pensée, Intuition
Bruit	: Chant
Son	: Wu
Position	: Assis
Ouverture	: Lèvres
Partie du Corps	: Chair
Sens	: Goût, Parole
Saveur	: Sucré, Doux
Sécrétion	: Salive

Légumes :
Pomme de Terre, Courge, Pois, Patate Douce, Avocat, Carotte, (Légumes Racines),

Fruits :
Banane, Raisin, Datte, Figue, Pommes Jaunes et Rouges, Poires, Melon.
Cassis, Argousier, Myrtilles, Pruneaux, Châtaignes

Salades :
Salades douces : doucette, iceberg

Céréales : à tremper avant cuisson
Millet Jaune, Riz Doux (grains ronds), Riz Gluant, Maïs, Avoine, Froment, Sarasin

Légumineuses :
Pois Soja (Mungo Beans), Lentilles, Dal, Pois Chiche

Epices, Condiments & Herbes :
Mélisse, Tilleul, Ciboulette, Guimauve, Mauve, Vervaine

Boissons :
Jus de Légumes : Carotte + Orange, Blé Vert Trempé, Céleri, & Citron
Jus de Fruits Jaunes et Rouge-Violet, Raisin, Cassis, Citron, Coing, Prune, Pomme