Les Saisons Chinoises de la Terre et de l'Ame
Le Printemps : Temps du Bois et du Vent / SHUN

Elément	: Bois
Orient	: Est
Direction	: Gauche
Energie	: Vent
Organe	: Foie
Entrailles	: Vésicule Biliaire
Planète	: Jupiter
Période	: Aube Matin 6h
Vie	: Naissance
Vertu	: Clémence
Couleur	: Vert (Turquoise -> Vert Citron)
Animal	: Dragon (serpent), animaux à écailles
Sentiment	: Colère->
Esprit	: Hun(clairvoyance)
Bruit	: Cris
Son	: Shu (langue en forme de rond)
Position	: Marcher Longuement
Ouverture	: Oeil
Partie du Corps	: Muscles, Tendons, Ongles
Sens	: Vue
Saveur	: Acide / Aigre
Sécrétion	: Larmes

Légumes Verts :
Poireau, Artichauts, Fenouil, Epinards, Céleri, Carotte, Haricots Vert, Pousses de Bambou, Endives, Petits Pois et Pois, Oignons avec fane, Champignons
Cuisson à la vapeur ou saisi au Woke avec huile de sésame noir

Fruits :
Prune, Pruneaux, Cerise, Poire et Pommes (fruits à pépins), Citron, Pamplemousse, Noix de Coco

Légumineuses :
Lentilles vertes, Pois Soja Mungo, Dupuys, Beluga, Azuki (graines qui doivent tremper longtemps) et Dal (presque pas trempé)

Céréales : à tremper 4heures avant cuisson
Epautre, Blé germé, Orge, Riz Complet

Graines Germées :
Alfa-alfa, cresson, graines de radis, graines d'oignons

Epices, Condiments & Herbes :
Ciboulette, Safran, Anis, Vinaigre de Pomme, Vinaigre de Riz, Sauce Soja, Tamari, Menthe, Basilic, Laurier, Coriandre

Boissons : légèrement pétillantes et acides
Thé Vert, Cidre, Tisanes
Kombucha au Thé Vert, au Tilleul, à la Menthe Mélissée

N'expose jamais ton corps humide ou mouillé au vent. Garde des règles d'hygiène totale, tout émerge pêle-mêle dans la nature, tous les sentiments, microbes, bactéries, toxines. Protège tes reins, la musculatures des reins, genoux, pieds, arrière cuisse et inter costale est fragile et facilement crispée. Les tendons sont délicats et ton humeur facilement emportée et exagérée
Soigne tes émonctoires : spécialement nez, oreilles, bouche (dents, gencives, langue, haleine), aisselles, haines, gros intestin, vessie

A bientôt …

Resonant Worlds Institute, CP-1696, CH-2501 Bienne, Switzerland
Tel +41 (0) 79 356 67 50 / Fax +41 (0) 32 322 52 78 / Email : vincent@resonant-worlds.com