

**Les Saisons Chinoises de la Terre et de l' 'Ame**  
**L'Hiver : Temps de l'Eau / DONG**

Elément	: Eau
Orient	: Nord
Energie	: Froid
Organe	: Rein
Entraîlle	: Vessie
Planète	: Mercure / Lune
Période	: Minuit
Vie	: Quatrième Age
Vertu	: Sagesse
Couleur	: Noir / Bleu Nuit
Animal	: Tortue (= longévité) , animaux à carapace
Sentiment	: Peurs -> Témérité
Esprit	: Zhi ( volonté)
Bruit	: Soupirs
Son	: Chui ( langue en forme de UI )
Position	: Debout
Ouverture	: Oreille
Partie du Corps	: Os, Cartilage et Moelle
Sens	: Ouïe

Légumes : trempés ou germés

**Soja**, Haricots Noirs, Céleri, Haricots Vert, Pois Mange Tout, Racines, Lentilles, Riz Sauvage, Chou, Rave.

Légumes en conserve ( saumure, fermentés, un peu acide )

Légumes en salade, cuisson à la vapeur

Fruits :

Châtaigne, Châtaigne d'Eau, Fruits à Coquille  
( Amandes, Noix, Cacahouètes, Noisettes )

Fruits à Peau épaisse ( Orange, Mandarine )

Céréales :

**Azuki Beans**, Pois chiche ( graines qui doivent tremper longtemps ) Dal, Fèves,  
Algues, Cœur de Lotus

Graines Germées, Sésame, Mais, Sarasin, Riz Complet, Seigle

Epices :

Ail, Sel, sauce soja, Tamari

Boissons : chaudes

Thé Rouge, Thé Vert, Camomille, Verveine, Valériane, si Vin alors Rouge