



あなたなら、どれをえらぶ!! (D)



素問の陰陽五行説色体表

五行	木	火	土	金	水	出典
五臓	肝	心	脾	肺	腎	陰陽応象大論(5)
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱	五藏別論(11)
五季	春	夏	土用	秋	冬	金匱真言論(4) 陰陽応象大論(5)
五色	青(蒼)	赤	黄	白	黒	金匱真言論(4) 陰陽応象大論(5)
五味	酸	苦	甘	辛	鹹	生氣通天論(3) 陰陽応象大論 五藏生成篇(10) 宣明五氣篇(23)
五味作用	収	堅	緩	散	軟	藏氣法時論(22)
五香	臊	焦	香	腥	腐	金匱真言論(4)
五主(合)	筋	血脉	肌肉	皮毛	骨	五藏生成一五合篇(10) 痿論(44) 金匱真言論(4) 宣明五氣篇(23)
五勞	歩	視	坐	臥	立	宣明五氣篇(23)
五竅(心)	目	耳(舌)	口	鼻	二陰(目)	金匱真言論(4) 陰陽応象(5)
五華(榮)	爪	面色	唇	体毛	髪	五藏生成篇(10)
五声	呼	笑	歌	哭	呻	陰陽応象大論(5)
五変	握	憂	噦	咳	慄	陰陽応象大論(5)
五病	語	噦	吞	咳	欠噦	宣明五氣篇(23)
五液	淚	汗	涎	涕	唾	宣明五氣篇(23)

五行	木	火	土	金	水	
五脉	弦	鉤	代	毛	石	宣明五氣篇(23) 平人氣象篇(18)
五志	怒	喜	憂	悲	恐	陰陽応象大論(5) 玉機真藏論(19)
五惡	風	熱	湿	燥(寒)	寒(燥)	陰陽応象大論(5) 宣明五氣篇(23)
五音	角	徵	宮	商	羽	金匱真言論(4) 陰陽応象大論(5)
五方	東	南	中央	西	北	金匱真言論(4) 陰陽応象大論(5)
五数	八	七	五	九	六	金匱真言論(4)
五星	歲	榮	鎮	太白	辰	金匱真言論(4)
五神	魂	神	意	魄	志	宣明五氣篇(23) 六節藏象論(22)
五帝	仁	義	禮	智	信	漢書董仲舒伝
五果	李	杏	棗	桃	栗	藏氣法時論(22)
五菜	韭	薤	葵	葱	藿	藏氣法時論(22)
五穀	麦	黍	稷	稻	大豆	金匱真言論(4)
五穀	小豆	麦	粳米	黍	大豆	藏氣法時論(22)
五蓄	鶏	羊	牛	馬	豚	金匱真言論(4)
五蓄	犬	羊	牛	鶏	豚	藏氣法時論(22)
(五穀)	麻	麦	杭米	黄黍	大豆	靈樞五味
(五蓄)	犬	羊	牛	鶏	猪	靈樞五味

素問の陰陽五行説色体表。漢方の原理原論。

(E) 冷えは万病の原因を作る

(F) 陰性食品と陽性食品

(G) 食べ物のバランス表(セオの健康読本)

陰性体質の方は中庸を主体とした
右よりのものを。

養成体質の方は中庸を主体とした
左よりのものを。

食事の組み合わせは、50冊の本を読むと50ともちがいます。その例を出してみました。あなたならどれを選びますか。職業や年齢で少し変わってきますヨ。勿論、成長期、老年期、違います。基本は、身土不二ということですよ。

お尋ねください。