



東洋医学の「陰陽五行説」

東洋医学の基本理論に「陰陽」と「五行説」があります。

「陰陽」とは、古代中国の哲学思想で、「この世に存在するものは、すべて、陰と陽という対立した2つに分けられる」という考え方です。

たとえば「月」は陰で、「太陽」は陽、「水」は陰で、「火」は陽、「夜」は陰で、「昼」は陽という関係性があります。陰と陽は、正反対の性質を持っていますが、反発し合うのではなくて、一方の勢いが強くなりすぎないようにバランスを取り合っています。

たとえば、火は水で消えますし、水は火で蒸発させることができる・・・という関係にあります。

人間の体内でも、「五臓」は陰で、「六腑」は陽というように、陰陽の関係があり、そのバランスが保たれていることが、健康の条件になるんです☆

また、病気の性質も陰陽に分類されます。

陰陽の他に、「五行説」という考え方もあります。

これは、自然界に存在する、すべての物を『木・火・土・金・水』の5つに分類する考え方です。

「木」は木のことで、伸び広がっていく特性があります。

「火」は炎で、熱く、上へ上へとあがっていく性質があり、「土」は大地や土のことで、生み育てる性質を持ちます。されあに、「金」は金属や鉱物で、清らかでサラサラしていて、変化させたり、収縮させたりする性質があり、「水」とは液体で、冷たく、下へ下へ流れ、潤いを与える性質を持っています。

また、この5つの要素には、「相生」「相克」の相互関係があります。

「木が燃えて火がおこり、火から灰ができて土に変わり、さらに土から鉱物ができて、鉱物からは鉱水ができ、その水が木の栄養になる」という関係が「相生」。

反対にお互いを抑制する関係性が「相克」

「木は土の養分を吸収するし、土は水の氾濫を防ぎます。そして水は火を消し、火は金属を溶かし、金属は木を切り倒します。」というようにお互いをけん制し合っています。

このような関係があるからこそ、お互いが助け合い、またどれか1つの勢いが強くなりすぎないように調節して、5つのバランスを保つことができるのです。

「五行説」は、自然界のあらゆるものがあてはまります。

たとえば、季節にも。

これから迎える冬は、「水」の季節。

そして方角は「北」、五臓では「腎」があてはまります。

今回は、冬にむけて「腎」が弱るとどうなるのか？どんな症状が出やすくなるのか？

そして、冬に食べたほうが良い食べ物などについてお伝えしたいと思います◎



ひとりさんのオススメ本。

溝口 徹著

『「うつ」は食べ物原因だった！』 ¥809

やっぱり人間の基本は食べ物なんですね。

店内に置いてあります。

どうぞお気軽に読んでみてくださいね☆