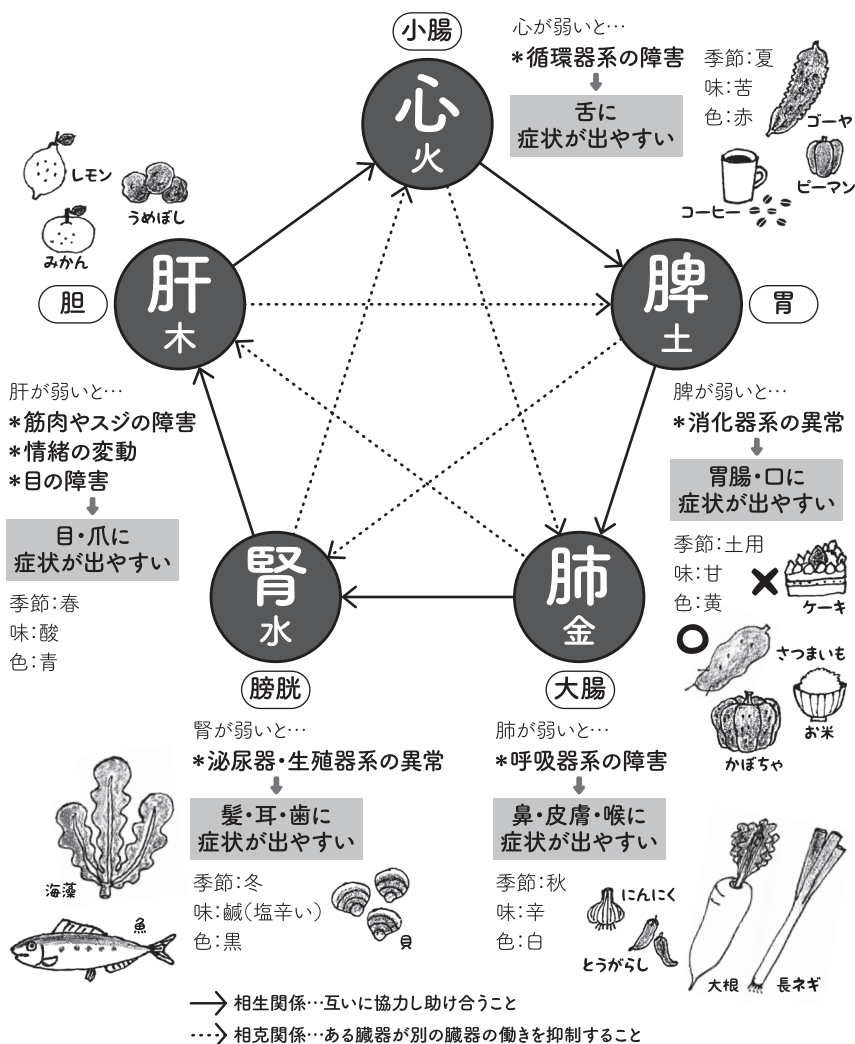


五臓は密接に関係している



秋は肺や大腸の働きが弱まり、気管支の不調やせきが出たり、肌トラブルが出たりしますので、辛味に属する大根やネギを食べ排便させると良い。など、この陰陽五行を使うと体に現れる症状や内臓の働き、どんな味(食材)を食べたら良いかが一目でわかるようになります。