

ธาตุเจ้าเรือน



ศูนย์สุขภาพชุมชนสะพานดำ
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 086 – 4483493

ธาตุเจ้าเรือน คืออะไร

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย กล่าวว่า คนเราเกิดมาในร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งในแต่ละคนจะมีธาตุหลักเป็นธาตุประจำตัว เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ซึ่งธาตุเจ้าเรือนนี้มี 2 ลักษณะ คือ ธาตุเจ้าเรือนเกิด ซึ่งจะ เป็นไปตามวันเดือนปีเกิด และธาตุเจ้าเรือนปัจจุบัน ที่พิจารณาจากบุคลิกลักษณะ อุปนิสัยและภาวะด้านสุขภาพกายและใจ ว่าสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลในธาตุเจ้าเรือนอะไร

ตามทฤษฎีโบราณจะใช้รสชาติของอาหารเป็นยารักษาโรค โดยรสชาติต่างๆ จะมีผลต่อร่างกาย จำเป็นกลอนง่ายๆ ให้ขึ้นรสนยา 9 รส ต่างๆ ตามนี้

ฝาดชอบทางสมาน

หวานชุ่มซาบไปตามเนื้อ

เมาเปื้อนแก้พิษต่าง ๆ

ขมแก้ทางโลหิตและดี

รสมันบำรุงหัวใจ

เค็มชุ่มซาบตามผิวหนัง

เปรี้ยวแก้ทางเสมหะ

เผ็ดร้อนแก้ทางลม

เมื่อธาตุทั้งสี่ในร่างกายสมดุล บุคคลจะไม่ค่อยเจ็บป่วยหากขาดความสมดุลมักจะเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากจุดอ่อน ด้านสุขภาพของแต่ละคนตามเรือนธาตุที่ขาดความสมดุล

ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น สิ่งที่สามารถช่วยได้ระดับหนึ่งในเบื้องต้นคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของแต่ละคนในชีวิตประจำวันโดยใช้รสของอาหารคุณลักษณะที่เป็นยามาปรับสมดุลของร่างกายเพื่อป้องกันความเจ็บป่วย

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นคนธาตุอะไร มีจุดอ่อนด้านสุขภาพด้วยโรคอะไร และควรรับประทานอาหารอย่างไร ให้ตรงกับธาตุเจ้าเรือนของตน สามารถอ่านได้จากอาหารสมุนไพรมะเร็งประจำธาตุ ดังต่อไปนี้



อาหารสมุนไพรรักษาธาตุลม

ธาตุลม คือ คนที่เกิดเดือน 5, 6, 7 หรือเดือนเมษายน พฤษภาคม มิถุนายน



ลักษณะรูปร่าง : ผิวหนังหยาบแห้ง รูปร่างโปร่ง ผอมบาง ข้อกระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ซึ้อจฉฉา ซึ้อฉลาด รังง่ายหน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัดเจน ความรู้สึกทางเพศไม่ค่อยดี

ควรรับประทานอาหาร : รสเผ็ดร้อน



ตัวอย่างผักพื้นบ้าน : ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย โหระพา กระเทียม ดอกกระเจียว ขมิ้นชัน พักคราด ข้าพลู่ ผักไผ่ พริกขี้หนู สะระแหน่ หูเสือ ผักแขยง ผักชีลาว ผักชีล้อม ยี่ห่วย สมอไทย กานพลู

ตัวอย่างเมนูอาหาร : ต้มข่าไก่ ต้มยำกุ้ง แกงปลาดุกใส่กระเทียม แกงหอยขมใส่ใบข้าพลู่ สมอไทยทุบๆผัดน้ำมันพืช สมอไทยจิ้มน้ำพริก

ตัวอย่างอาหารว่าง : บัวลอยน้ำขิง เต้าฮวย เต้าทึง มันต้มน้ำขิง ถั่วเขียวต้มน้ำขิง เมี่ยงคำ

ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำข่า น้ำกานพลู

เกร็ดความรู้ : ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม ในช่วงอายุ 32 ปีขึ้นไป มักจะมีอาการเวียนหัว หน้ามืด เป็นลมง่าย ในฤดูฝนจะเจ็บป่วยง่าย เพราะธาตุลมกำเริบ

อาหารสมุนไพรมะเร็ง

ธาตุไฟ คือ คนที่เกิดเดือน 2, 3, 4 หรือเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม

ลักษณะรูปร่าง

มักซีร่อน ทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน ผิวแห้งย่น ผม ขน และหนวดอ่อนนิ่ม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน ใช้อะดุกหลวม มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวแรง ความต้องการทางเพศปานกลาง

ควรรับประทานอาหาร : รสขม เย็น และจืด

ตัวอย่างผลไม้ : แตงโม มันแกว พุทรา แอปเปิล

ตัวอย่างผักพื้นบ้าน : ผักบุ้ง ตำลึง ผักกระเฉด ผักกระสัง สายบัว ผักกาดจีน ผักกาดนา ผักกาดนกเขา มะระ ผักปรง มะรุม มะเขือยาว ผักหนาม ยอดมันเทศ กระเจี๊ยบมอญ สะเดา ยอดฟักทอง หยวกกล้วย หม่อน กุยช่าย



ตัวอย่างเมนูอาหาร : ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง ผัดสายบัวใส่พริก แกงส้มมะรุม แกงคูน แกงจืดมะระ แกงส้มหยวกกล้วยใส่ปลาช่อน ยำผักกระเฉด ผักหนามผัดน้ำมันหอย

ตัวอย่างอาหารว่าง : ชาหริ่ม ไอศกรีม น้ำแข็งใส

ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำแตงโมปั่น น้ำใบเตย น้ำเก๊กฮวย

เกร็ดความรู้ : ผู้ที่ธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ ในช่วงอายุ 15 - 32 มักกินจุหยุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย ๆ เป็นคนเจ้าอารมณ์ ในฤดูร้อนจะเจ็บป่วยง่าย อาจเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย เพราะธาตุไฟกำเริบ





อาหารสมุนไพรประจำฤดูน้ำ

ฤดูน้ำ คือ คนที่เกิดเดือน 8, 9, 10 หรือเดือน
กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน

คนเกิดฤดูน้ำ

ลักษณะรูปร่าง

รูปร่างสมบุรณ์ สมส่วน ผิวพรรณสดใส เต่งตึง ตาหวาน น้ำในตามาก
ท่าทางเดินมั่นคง ฝ่ามดกต่างาม ทนหิว ทนร้อน ทนเย็นได้ดี เสี่ยงโปรง ความเป็นรู้สึก
ทางเพศดี อากัปกริยามักเฉื่อยและค่อนข้างเกียจคร้าน

ควรรับประทานอาหาร : รสเปรี้ยว และขม

ตัวอย่างผลไม้ : มะนาว ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ มะยม
มะกอก มะดัน กระท้อน



ตัวอย่างผักพื้นบ้าน : ขี้เหล็ก แคบ้าน ชะมวง ผักติ้ว ยอดมะกอก ยอดมะขาม
มะอึ๊ก มะเขือเครือ สะเดาบ้าน มะระขี้นก มะระจีน มะแว้ง ไบยอ

ตัวอย่างเมนูอาหาร : แกงขี้เหล็กปลาอย่าง แกงส้มดอกแค แกงอ่อม มะระขี้นก ผัด
มะระใส่ไข่ ห่อหมกไบยอ แกงป่าสะเดาใส่ปลาหมอค แกงป่าสะเดาปิ้ง ต้มโคล้งยอด
มะขาม ไบยอผัดน้ำมันหอยใส่หมูบด

ตัวอย่างอาหารว่าง : มะยมเชื่อม สับปะรดกวน กระท้อนลอยแก้ว มะม่วงน้ำปลา
หวาน มะม่วงกวน

ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำมะนาว น้ำกระเจี๊ยบ น้ำมะเฟือง น้ำมะขาม น้ำใบบัวบก
น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด

เกร็ดความรู้ : ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ ในช่วงอายุแรกเกิด - 15 ปี มักจะมี
อาการเป็นหวัดคัดจมูก ตาแฉะ ในฤดูหนาวจะเจ็บป่วยง่าย เพราะธาตุน้ำกำเริบ

อาหารสมุนไพรประจำธาตุดิน

ธาตุดิน คือ คนที่เกิดเดือน 11, 12, 1 หรือเดือนตุลาคม พฤศจิกายน

ธันวาคม

ลักษณะรูปร่าง

รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมหดดำ กระดูกใหญ่ ข้อกระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ลำสัน เสียงดังหนักแน่น

ควรรับประทานอาหาร : รสฝาด หวาน มัน และเค็ม

ตัวอย่างผลไม้ : มังคุด ฝรั่ง พักทอง เาะ เผือก ถั่วต่าง ๆ หัวมันเทศ



ตัวอย่างผักพื้นบ้าน : ผักกระโดน กัลยาดิบ กระถินไทย สมอไทย ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะยม กระโดนบก กระโดนน้ำ ผักหวาน ขนุน อ่อน สะตอ ผักโขม โสน ขจร ยอดผักทอง ลูกเหียงนก บวบเหลี่ยม บวบงู บวบหอม

ตัวอย่างเมนูอาหาร : ผักกูดผัดน้ำมันงา แกงป่า ดอกจิวทอดไข่ กัลยาดิบ คั่วขนุน สะตอผัดกุ้ง สมอไทยผัดน้ำมันหอย

ตัวอย่างอาหารว่าง : เต้าส่วน วุ้นกะทิ กัลยาดิบขี้ แกงบวดผักทอง ตะโกเผือก

ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำตาลสด น้ำมะตูม นมถั่วเหลือง น้ำแคนตาลูป น้ำส้ม น้ำฝรั่ง น้ำลูกเดือย น้ำข้าวโพด น้ำแห้ว น้ำผักทอง

เกร็ดความรู้ : ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน มักจะไม่ค่อยเจ็บป่วยเพราะธาตุดินเป็นที่ตั้งของกองธาตุ





จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์
โทร 056 – 219 -888 ต่อ 5200, 9801