กินอาหารตามธาตุ

นอกจากอาหารหลัก ๕ หมู่แล้ว ควรมีการบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์

ในทัศนะของแพทย์แผนไทย ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้ง ๔ ต้องมีความสมดุลกัน ซึ่งจะทำให้สุขภาพปกติ ไม่เจ็บไข้ อาหารที่คนเรา รับประทานเป็นปัจจัยหลักอย่างหนึ่งที่จะบำรุงธาตุให้สมดุล โดยเฉพาะอาหารที่มีพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ จะมีสรรพคุณในการปรับธาตุที่หย่อน หรือกำเริบให้กลับสู่สภาวะปกติ

อาหารสมุนไพรประจำธาตุดิน

ธาตุดิน คือ คนที่เกิดเดือนตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม

ลักษณะรูปร่าง

รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำผมดกดำ กระดูกใหญ่ข้อกระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ลำสัน เสียงดังหนักแน่นควรรับประทานอาหารรสฝาด หวาน มัน และเค็ม

ตัวอย่างผักพื้นบ้านและผลไม้

กล้วยดิบ กระถิน ผักหวาน สะตอ ผักโขม โสน ขจร ผักเชียงดา บวบ มังคุด ฝรั่ง ฟักทอง เผือก ถั่วต่าง เงาะ หัวมันเทศ

ตัวอย่างเมนูอาหาร

ผักกูดผัดน้ำมันงา แกงป่ากล้วยดิบ สะตอผัดกุ้ง สมอผัดน้ำมันหอย ดอกงิ้วทอดไข่

ตัวอย่างอาหารว่าง

เต้าส่วน วุ้นกะทิ กล้วยบวชชี แกงบวดฟักทอง ตะโก้เผือกน้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำมะตูม นมถั่วเหลือง น้ำส้ม น้ำฝรั่ง

เกร็ดความรู้

ผู้มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน มักจะไม่เจ็บป่วยเพราะธาตุดิน

อาหารสมุนไพรประจำธาตุน้ำ

ธาตุน้ำ คือ คนที่เกิดเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน

ลักษณะรูปร่าง

รูปร่างสมบรูณ์สมส่วน ผิวพรรณสดใส ตาหวาน ท่าทางมั่นคง ผมดกดำ ทนหิว ทนร้อน เย็นได้ดี เสียงโปร่ง เฉื่อย ควรรับประทานอาหาร เปรี้ยว และขม

ตัวอย่างผักพื้นบ้านและผลไม้

ขี้เหล็ก แคบ้าน ผักติ้ว ยอดมะกอก ยอดมะขาม มะอึกมะเขือ สะเดา มะระมะนาว ส้ม สับปะรด มะยม มะกอก

ตัวอย่างเมนูอาหาร

แกงขี้เหล็ก แกงส้มดอกแค แกงอ่อมมะระขี้นก ผัดมะระใส่ไข่ ห่อหมกใบยอ แกงป่าสะเดา

ตัวอย่างอาหารว่าง

มะยมเชื่อม สับปะรดกวน มะม่วงน้ำปลาหวาน น้ำมะนาว น้ำใบบัวบก น้ำมะเขือเทศ

เกร็ดความรู้

ในช่วงอายุแรกเกิด – 16 ปีมักจะมีอาการเป็นหวัดคัดจมูกตาแฉะ ในฤดูหนาวจะเจ็บป่วยง่ายเพราะธาตุน้ำกำเริบ

อาหารสมุนไพรประจำธาตุลม

ธาตุลม คือคนที่เกิดเดือนเมษายน พฤษภาคม มิถุนายน

ลักษณะรูปร่าง

ผิวหนังแห้หยาบกร้าน รูปร่างโปร่ง ผอมบาง ข้อกระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ขี้อิจฉา ขี้ขลาด รักง่ายหน่ายเร็วทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูด เสียงต่ำออกเสียงไม่ชัดเจน ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน

ตัวอย่างผลไม้ และผักพื้นบ้าน

ขิงข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย กระทือ ดอกกระเจียว ขมิ้นชัน ผักคราด ช้าพลู ผักไผ่ พริกขี้หนูสด สะระแหน่ หูเสือ ผักแขยง ผักชีลาว ผักชีล้อม ยี่หร่า สมอไทย กานพลู

ตัวอย่างเมนูอาหาร

แกงปลาดุกใส่ข่า ต้มข่าไก่ ต้มยำกุ้ง แกงหอยขมใบช้าพลู สมอไทยผัด

ตัวอย่างอาหารว่าง

บัวลอยน้ำขิง เต้าฮวย เต้าทึง มันต้มขิง ถั่วเขียว ต้มขิง เมี่ยงคำ น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำก้านพลู

เกร็ดความรู้

ผู้ที่มาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม ในช่วงอายุ 32 ปีขึ้นไปมักจะมีอาการเวียนหัว หน้ามืด

อาหารสมุนไพรประจำธาตุไฟ

ธาตุไฟ คือ คนที่เกิดเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม

ลักษณะรูปร่าง

มักทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน ผิวหนังย่น ผม ขน และหนวดอ่อนนิ่มไม่ค่อยอดทนใจร้อน ข้อกระดูกหลวม มีกลิ่นปากกลิ่นตัวแรงความต้องการทางเพศปานกลางควรรับประทานอาหารรสขม เย็น และจืด

ตัวอย่างผักพื้นบ้านและผลไม้

ผักบุ้ง ตำลึง ผักกระเฉด สายบัว ผักกาดจีน มะระ มะรุม มะเขือยาว ผักหนาม กระเจี๊ยบมอญ สะเดา ยอดฟักทอง หยวกกล้วย มะเขือยาว แตงโม มันแกว พุทรา แอปเปิ้ล

ตัวอย่างเมนูอาหาร

ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง ผัดสายบัวใส่พริก แกงส้มมะรุม แกงจืดมะระ แกงส้มหยวกกล้วยใส่ปลาช่อน ยำผักกะเฉด

ตัวอย่างอาหารว่าง

ซาหริ่ม ไอศกรีม น้ำแข็งใส น้ำแตงโมปั่น น้ำใบเตย น้ำเก็กฮวย

เกร็ดความรู้

ในช่วงอายุ 16-32 ปี มักจะหงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย เป็นคนเจ้าอารมณ์ในฤดูร้อน จะเจ็บป่วยง่ายอาจเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย เพราะธาตุไฟกำเริบ

อาหารสมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือน

คลินิกแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

โรงพยาบาลโนนไทย อ.โนนไทย จ.นครราชสีมา