** ธาตุดิน**

**คือ คนที่เกิดเดือนตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม**

**ลักษณะรูปร่าง**

รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำผมดกดำ กระดูกใหญ่ ข้อกระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ล่ำสัน เสียงดัง ควรรับประทานอาหารรสฝาด หวาน มัน และเค็ม

**ตัวอย่างผักพื้นบ้านและผลไม้**

กล้วยดิบ กระถิน ผักหวาน สะตอ ผักโขม โสน ขจร เงาะผักเซียงดา บวบ มังคุด ฝรั่ง ฟักทอง เผือก ถั่วต่าง มันเทศ

**ตัวอย่างเมนูอาหาร**

ผักกูดผัดน้ำมันงา แกงป่ากล้วยดิบ สะตอผัดกุ้ง สมอผัดน้ำมันหอย ดอกงิ้วทอดไข่

**ตัวอย่างอาหารว่าง**

เต้าส่วน วุ้นกะทิ กล้วยบวชชี แกงบวดฟักทอง ตะโก้เผือกน้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำมะตูม นมถั่วเหลือง น้ำส้ม น้ำฝรั่ง

**เกร็ดความรู้**

ผู้มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน มักจะไม่เจ็บป่วยเพราะธาตุดิน

**ธาตุน้ำ**

**คือ คนที่เกิดเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน**

**ลักษณะรูปร่าง**

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

**ตัวอย่างผักพื้นบ้านและผลไม้**

ขี้เหล็ก แคบ้าน ผักติ้ว ยอดมะกอก มะนาว ยอดมะขาม มะอึกมะเขือ สะเดา มะระ ส้ม สับปะรด มะยม มะกอก

**ตัวอย่างเมนูอาหาร**

แกงขี้เหล็ก แกงส้มดอกแค แกงอ่อม มะระขี้นก ผัดมะระใส่ไข่ ห่อหมกใบยอ แกงป่าสะเดา

**ตัวอย่างอาหารว่าง**

มะยมเชื่อม สับปะรดกวน มะม่วงน้ำปลาหวาน น้ำมะนาว น้ำใบบัวบก น้ำมะเขือเทศ

**เกร็ดความรู้**

ในช่วงอายุแรกเกิด – 16 ปีมักจะมีอาการเป็นหวัดคัดจมูก ตาแฉะ ในฤดูหนาวจะเจ็บป่วยง่ายเพราะธาตุน้ำกำเริบ

**ธาตุุลม**

**คือคนที่เกิดเดือนเมษายน พฤษภาคม มิถุนายน**

**ลักษณะรูปร่าง**

ผิวหนังแท้หยาบกร้าน รูปร่างโปร่ง ผอมบาง ข้อกระดูกมักลั่น ขี้อิจฉา ขี้ขลาด รักง่ายหน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ 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**

ต้มข่าไก่ต้มยำกุ้ง แกงหอยขมใบช้าพลู

**ตัวอย่างอาหารว่าง**

บัวลอยน้ำขิง เต้าฮวย เต้าทึง มันต้มขิง ถั่วเขียว ต้มขิง น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำก้านพลู

**เกร็ดความรู้**

ผู้ที่มาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม ในช่วงอายุ 32 ปีขึ้นไปมักจะมีอาการเวียนหัว หน้ามืด

**ธาตุไฟ**

**คือ คนที่เกิดเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม**

**ลักษณะรูปร่าง**

มักทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน ผิวหนังย่น ไม่ค่อยอดทนใจร้อน ข้อกระดูกหลวม มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวแรงควรรับประทานอาหารรสขม เย็น และจืด

**ตัวอย่างผักพื้นบ้านและผลไม้**

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

**ตัวอย่างเมนูอาหาร**

ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง ผัดสายบัวใส่พริก แกงส้มมะรุม แกงจืดมะระ ยำผักกะเฉด

**ตัวอย่างอาหารว่าง**

ซาหริ่ม น้ำแข็งใส น้ำแตงโมปั่น น้ำใบเตย

**เกร็ดความรู้**

ในช่วงอายุ 16-32 ปี มักจะหงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย เป็นคนเจ้าอารมณ์ในฤดูร้อน จะเจ็บป่วยง่ายอาจเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย เพราะธาตุไฟกำเริบ











**ธาตุเจ้าเรือน**

**กับการดูแลสุขภาพให้สมดุล**

ตามหลักการแพทย์แผนไทย กล่าวว่าสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาล้วนประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งจะสบายดีก็ต้องอยู่ในภาวะสมดุล ซึ่งแต่ละคนที่เกิดมาจะมีส่วนผสมของธาตุที่แตกต่างกัน ตามธาตุของพ่อ แม่ ธาตุของสถานที่เกิด ซึ่งติดตัวมาตั้งแต่เกิด ธาตุหลักของแต่ละคน เราเรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน”

 คนเรามีส่วนผสมของธาตุทั้ง 4 แตกต่างกันไป คนใดมีธาตุใดเด่น เราเรียกธาตุนั้นเป็น “ธาตุเจ้าเรือนหลัก” บางคนมีธาตุเด่นมากกว่า 1 ธาตุ ส่วนธาตุที่เด่นรองลงมา เรียก “ธาตุเจ้าเรือนรอง” และสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิดอีกอย่างคือ “จุดอ่อนของสุขภาพ” ถ้าเรารู้ธาตุเจ้าเรือนของเรา และจุดอ่อนของสุขภาพของเรา เราก็กินอาหารให้ถูกกับธาตุ และป้องกันการเกิดโรคของจุดอ่อนได้