



กินตาม"ธาตุเจ้าเรือน"

นำเสนอเมื่อ : 2 มี.ค. 2552



พีระ อธิปธรรมวาริ หมอพื้นบ้านไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือนว่า ตามหลักอายุเวทนั้น ร่างกายของแต่ละคนจะมีธาตุพื้นฐานที่แตกต่างกันออกไป ทั้ง ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดบุคลิกและอุปนิสัยที่แตกต่างกันออกไปด้วย

ส่วน ใครอยากรู้ว่าตัวเองเป็นคนธาตุอะไร วิธีที่ง่ายและชัดเจนที่สุดนั้น หมอพีบอกว่า ให้อูจจากวัน เดือน ปี เกิด ก็จะทำให้เรารู้ว่าเราเป็นคนธาตุอะไรแล้ว

  เริ่มที่ "ธาตุไฟ" คือผู้ที่เกิดระหว่างเดือน ธ.ค.-มี.ค. ในทางจิตวิทยาคนธาตุนี้จะเป็นคนที่มีความสามารถในการเข้าใจเรื่องราวได้ดี มีความฉลาดเฉลียวและเป็นนักพูดที่ดี เป็นคนที่มีความมุ่งมั่นสูงชอบการเป็นผู้นำ ถ้าให้เป็นผู้ตามเมื่อไหร่ก็จะคนธาตุนี้ไม่ยอมเด็ดขาด และชื่นชอบความหรูหราเป็นชีวิตจิตใจเลยทีเดียว

เนื่องจากคนธาตุนี้มีความร้อนในตัวสูง ดังนั้น ระบบย่อยอาหารจึงดีกว่าคนธาตุอื่น สามารถรับประทานอาหารและเครื่องดื่มได้อย่างหลากหลาย ส่วนโรคที่จะพบบ่อยคือมักเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการทำงานในช่วงเวลาที่แดดจัดๆ และไม่ควรรับประทานอาหารที่เผ็ดร้อนมากเกินไป เพราะจะยิ่งเพิ่มความร้อนในกายขึ้นไปอีก

อาหารที่เหมาะสมกับคนธาตุนี้ควรมีรสหวาน ขม และฝาด เช่น ตำลึง ผักคะน้า แดงกวา มะระขี้นก มะระ ถั่วพักยาว ส่วนผลไม้ไม่ควรเป็นผลไม้ที่ให้ความเย็นสดชื่นอย่าง มะพร้าว ส้มเขียวหวาน แดงโม ทับทิม ฯลฯ ที่สำคัญเพื่อปรับธาตุให้สมดุลยิ่งขึ้นควรนำเครื่องเทศที่ให้ความร้อนอย่าง ลูกผักชี ลูกกระวาน อบเชย มาเป็นส่วนประกอบในอาหารด้วย เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยคลายความร้อนในตัวได้

  "ธาตุลม" คือผู้ที่เกิดระหว่างเดือน เม.ย.-ก.ค. คนกลุ่มนี้นับว่าเป็นนักสร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้นสูง สามารถเรียนรู้อะไรได้เร็ว แต่ก็ลืมเร็วเช่นกัน คุณอาจเป็นคนตื่นเตนงาย เป็นนักฝันตัวยง มีจินตนาการสูง เพราะฉะนั้น จึงไม่แปลกถ้าจะเห็นคนธาตุนี้เป็นศิลปินนักร้อง นักเขียน สถาปนิก ฯลฯ ที่สำคัญหาเงินได้อย่างคล่องตัว แต่ขณะเดียวกันก็จ่ายคล่องอีกเช่นกัน

ส่วนใหญ่แล้วหนุ่มสาวธาตุลมระบบการย่อยอาหารทำงานช้า มาก จึงทำให้คนธาตุนี้มักประสบกับปัญหาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ และหน้ามืดเป็นประจำอันเนื่องมาจากลมที่อยู่ในตัวไม่เคลื่อนที่ ดังนั้น ไม่ควรทานอาหารที่มีรสชาติเผ็ดร้อนเพราะจะยิ่งทำให้ลม มั่นป่วนมากยิ่งขึ้น

อาหารที่เหมาะสมสำหรับคนธาตุนี้คืออาหารที่ใสรสหวาน เปรี้ยวและเค็ม เช่น ยอดมะพร้าว กะหล่ำปลี

แครอท มะเฟือง ยอดชะมวง ฯลฯ ควรนำไปผัดด้วยน้ำมัน หรือ ผสม ในแกงกะทิ แกงจืด หรือสลัดผักก็ได้ ส่วนผลไม้ที่เหมาะกับคนธาตุนี้ต้องมีรสเปรี้ยวหรือหวานเท่านั้น อย่าง มะยม กลวยห้าวา ส้มเขียวหวาน ลำไย ทับทิม ฯลฯ

☒☒☒ “ธาตุดินน้ำ” คือผู้ที่เกิดระหว่างเดือน ส.ค.-พ.ย. เป็นกลุ่มคนที่ถือได้ว่าสุขภาพดีกว่าทุกธาตุ น้ำหนักขึ้นง่ายแต่ลงช้า มักจะแข็งแรงทนได้กับทุกสภาพอากาศไม่ค่อยเจ็บป่วยง่าย แต่มักจะแพภัยตัวเอง เมื่อไรก็ตามที่รับประทานอาหารไม่สดใหม่ หรือของหมักดอง คนธาตุนี้จะสำแดงอาการอาหารเป็นพิษในทันที

อาหารที่ควรรับประทานมากที่สุดคืออาหารที่ให้ **รสเผ็ด ฝาด และขม** อย่าง ผักใบเขียวที่มีรสขม พริกทอง ยอดฝรั่ง แมงลัก โหระพา ยี่หระ มะตูมอ่อน ข่า ไพล แกงจืดตำลึง แกงจืดมะระ (ใส่น้ำมันน้อย) เป็นต้น

... ถึงแม้ว่าสภาพอากาศอาจทำให้ลักษณะที่แท้จริงของแต่ละ ธาตุเปลี่ยนแปลงไปบ้าง แต่นิสัยและอาการของโรคนั้นไม่สามารถเปลี่ยนผันได้เลย างแน่นอน รู้จักป้องกันวันนี้ดีกว่าวันท้อแล้วล้มคอกเป็นไหนๆ

ด้วยความปรารถนาดี / จิราภรณ์ หอมกลิ่น

ขอบคุณที่มาจันทร์เจ้าดอกทศคอม