

## สงสัยไหมว่า “ธาตุเจ้าเรือน” คืออะไร

รศ. พร้อมจิต ศรีลัมพ์

สงสัยไหมว่าทำไมไม่มีใครเหมือนเรา เบี้ยบเลย ไม่เหมือนทั้งรูปร่าง ความคิด-การกระทำ-ความชอบ ไม่แม้แต่ฝ่าฝ่าไผ่ใบเดียวกัน เหมือนกันขนาดนั้น ยังมีนิสัยบางอย่างที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นจึงแน่ใจได้ว่าเรามีธรรมชาติเป็นเอกภาพเฉพาะตัว จุดอ่อนที่ทำให้ร่างกายเราสบายดีหรือไม่สบายน่าจะมาจากทุกอย่างภายในตัวเรา บางคนแข็งแรงมาแต่เกิด แต่ท้องซีโรด ป่วยตลอด บางคนซีโมโห บางคนซีอ่อน ร้องไห้เก่ง บางคนคล่องแคล่ว แต่เพื่อนหลับในห้องเรียนตลอด คนโบราณสังเกตเห็นธรรมชาติของมนุษย์ สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมของคนว่าล้วนเกี่ยวพันกัน จึงมีบันทึกอธิบายว่าองค์ประกอบของร่างกายมี 4 ส่วน มีธาตุดิน หรือปถวิธาตุ เป็นโครงสร้างของร่างกายที่เป็นอวัยวะต่าง ๆ มีคุณสมบัติ แข็ง อยู่หนึ่งคงตัวจำแนกหลัก ๆ เป็น 20 ชนิด เช่น หัวใจ ตับ ปอด ลำไส้ กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ผม ขน เล็บ ฟัน ตลอดจน อาหารใหม่ อาหารเก่าสมอง เป็นต้น ธาตุน้ำ หรืออาโปธาตุ มีคุณสมบัติที่ซึมซาบ ทำให้อ่อนตัว เป็นตัวกลางที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ ไหลเวียนไป จำแนกเป็น 12 ชนิด เลือด หนอง น้ำดี เสดด เหงื่อ มันทัน มันทลว น้ำตา น้ำมูก น้ำลาย ไขข้อ และ น้ำปัสสาวะ ทั้งสองธาตุนี้จะอยู่หนึ่งไม่เคลื่อนไหว จะไม่มีพลังชีวิตหากไม่มีธาตุลม และธาตุไฟมาช่วยจุดติดให้ ดังนั้น ธาตุลม หรือวาโยธาตุ จึงเป็นพลังขับเคลื่อนภายในระบบร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวหมุนเวียน จำแนกเป็น 6 ประการ ได้แก่ ลมสำหรับพัดตั้งแต่ปลายเท้าตลอดศีรษะ ลมสำหรับพัดตั้งแต่ศีรษะตลอดปลายเท้า (หมายถึงแรงผลักดันให้เกิดการเคลื่อนไหวของธาตุดินและธาตุน้ำ ทำให้ระบบไหลเวียนของโลหิตเป็นปกติ เป็นต้น) ลมสำหรับพัดในลำไส้และในกระเพาะ (หมายถึงลมและการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหาร) ลมสำหรับพัดอยู่ในท้องแต่นอกลำไส้ (หมายถึงอากาศที่แทรกอยู่ในช่องท้อง) ลมสำหรับพัดทั่วสรรพางค์กาย (หมายถึงระบบประสาททั้งส่วนกลางและอัตโนมัติ ที่ควบคุมและก่อให้เกิด

ความรู้สึกไปทั้งตัว) และลมสำหรับหายใจเข้าออก ส่วนธาตุไฟ หรือ เตโชธาตุ หมายถึงพลังงานความร้อนที่สร้างความอบอุ่น ความร้อนและการเผาไหม้ จำแนกเป็น 4 ประการ ได้แก่ ไฟสำหรับอุ่นกาย (หมายถึงพลังงานจากเมตาโบลิซึมในร่างกาย เป็นพลังงานในการดำรงชีวิต ถ้าขาดไปร่างกายจะตาย) ไฟทำให้อ่อนระส่ำระสาย (หมายถึงจิตใจ และอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านไม่มีความสุข เช่นโกรธ เสียใจ อิจฉา เป็นต้น) ไฟสำหรับเผาให้แก่คร่ำคร่า (หมายถึงการเสื่อมสลายของเซลล์ในร่างกายไปตามอายุ หรือสาเหตุอื่น) และไฟสำหรับย่อยอาหาร (หมายถึงพลังงานที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารให้เป็นไปอย่างปกติ)

จะถาม อากาศธาตุ ว่าเป็น สิ่งที่อยู่ในที่ว่างระหว่างธาตุอื่น ๆ และทำให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้

ร่างกายของเราจะเพอร์เฟค แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ธาตุทั้งสี่ต้องทำงานประสานกันให้อยู่ในสภาพสมดุล หรือสัดส่วนเท่า ๆ กัน แต่สัดส่วนของธาตุทั้งสี่ในร่างกายเราไม่ทางจะทำกันเช่นนั้น จึงเรียกธรรมชาติตัวใครตัวมันนี้ว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ใครมีไฟในตัวมากกว่าธาตุอื่น ๆ ก็เรียกว่ากลุ่ม “ปิตตะ” แสดงว่ามีไฟในตัวมากถ้ากระทบกับไฟ เช่น อากาศร้อน จะเสียสมดุลง่ายมากกว่าคนที่ธาตุดินและน้ำซึ่งรวมเรียกว่า กลุ่ม “กัมมะ” หรือ คนที่มีธาตุลมมาก ซึ่งรวมเรียกว่า กลุ่ม “วาตะ” แต่ถ้ากินอาหารด้วยกัน บริโภคอาหารกลุ่มแป้ง น้ำตาล และเนื้อสัตว์มาก ๆ กลุ่ม “กัมมะ” จะอ้วนง่ายกว่าเพื่อน เพราะมีมากอยู่แล้ว เป็นต้น นอกจากธรรมชาติของเราจะสร้างปัญหาให้กับตัวเองแล้ว เรายังอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เตี้ยเย็น เตี้ยร้อน เตี้ยฝนตกน้ำท่วม ร่างกายเราต้องได้รับผลกระทบและเสียสมดุลไปอีกแบบหนึ่ง วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยชราล้วนก่อให้เกิดผลกระทบที่การแพทย์ไทยประเมินไว้แล้วอีกด้วย นิสัยใจคอของเราที่กำหนดจากธาตุลมและธาตุไฟ เช่น นิสัยใจร้อนของคนไฟ หรือใจเร็วของคนลม หรือ ความเฉื่อยของคนกัมมะ หากไม่แก้ไขจะทำให้กลับสู่สมดุลยาก แก้ไขได้ไหม ท่านว่าให้ดูแลปรับการกินการอยู่จะช่วยให้ คนไฟต้องใช้อาหาร ผัก

สมุนไพรที่ไม่เพิ่มความร้อน บริโภคสิ่งที่ทำให้ร่างกายเย็นลง เป็นต้น พร้อมกับให้กำหนดรู้ตัวทำใจให้เย็นลง นับหนึ่งถึงร้อย take it easy ชาวลมต้องช้า ๆ คิดให้รอบคอบ มิฉะนั้นจะเป็นโรคประสาทง่ายกว่าเค้านะ slow but sure คนกะจะต้องฝึกตัวเองให้กระฉับกระเฉง หัดตื่นแต่เช้ามาอาบน้ำออกกำลังกาย ทำงาน จะได้ไม่อ้วน และ ถือคติว่า river of no return

ตามหาธาตุเจ้าเรือนกันเพื่อดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรให้ถูกต้องงะคะ

ทดลองกรอกข้อมูลในแบบสอบถามต่อไปนี่ ซึ่งขออนุญาตคัดลอกจากหนังสือ *คู่มือกินตามธาตุ* ของ มูลนิธิสุขภาพไทย ซึ่งคุณธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ เป็นผู้นิพนธ์ไว้ คุณธีรเดช ได้

เดินทางไปศึกษาการแพทย์อายุรเวทที่ประเทศอินเดีย และใช้เวลาฝึกฝนอยู่กับแพทย์อายุรเวทที่นั่นเป็นเวลาถึง 5 ปี และได้เรียบเรียงเรื่องราวให้ง่ายต่อการเข้าใจ หลีกจากคุณกรอกข้อมูลและสรุปแล้ว จะได้ทราบว่า คุณจัดอยู่ในคนกลุ่มใด จะได้ปรับตนให้ถูกต้อง ก่อให้เกิดสมดุล และไม่เจ็บป่วยแบบทดสอบแบ่งเป็น 3 ตอน ให้คุณอ่านทุกตอน ทีละข้อ ประเมินตนเอง และให้คะแนน หากลักษณะในข้อนั้นตรงกับความเป็นคุณ ตรงกับความชอบหรือบุคลิกของคุณมาก ให้คะแนน 2 หากใช้บ้าง ไม่ใช้บ้าง ให้คะแนน 1 หากไม่ตรงเลย ให้คะแนน 0 ทำจนครบทุกข้อ แล้วรวมคะแนน

ตามหาธาตุเจ้าเรือนกันเถาะ

ตอนที่ 1 : ลักษณะของคนวาตะ								
1. ผิวของคุณแห้ง หยิบ สีมืดค่อนข้างคล้ำ	0	1	2	16. คุณเป็นคนเหงื่อออกน้อยไม่ค่อยมีกลิ่นตัว	0	1	2	
2. ผมและขนไม่ตก แห่ง บางแตกปลายง่าย	0	1	2	17. คุณชอบอากาศอุ่น ทนอากาศเย็นไม่ค่อยได้	0	1	2	
3. โบหน้าของคุณยาว รูปหน้าออกเป็นสี่เหลี่ยม คางเล็ก	0	1	2	18. ส่วนใหญ่คุณไม่ค่อยถ่ายทุกวันมักท้องผูก	0	1	2	
4. คิ้วและขนตาของคุณบาง เส้นเล็ก ขนตาน้อย สัน สีน้ำตาล	0	1	2	19. อุจจาระของคุณค่อนข้างแห้งหรือแข็ง สีเข้ม ท้องผูกท้องอืดเสมอ	0	1	2	
5. ดวงตาของคุณมีขนาดเล็ก นัยน์ตาแห้ง สีน้ำตาล คุณมักจะกระพริบตาหรือเลิควัยบอย	0	1	2	20. ความหิวและความอยากอาหารไม่ ค่อยแน่นอน บางวันกินเก่งบางวันเบื่ออาหาร	0	1	2	
6. จมูกของคุณเล็ก แคบ ไม่โค้ง	0	1	2	21. คุณเป็นคนนอนน้อย ส่วนใหญ่ไม่ เกินวันละ 6 ชั่วโมง หลับยากไม่สนิท มักตื่นขึ้นกลางดึกแล้วหลับต่อได้ยาก	0	1	2	
7. ปากของคุณมีขนาดเล็กหรือใหญ่กว่าปกติไม่ค่อยได้ สัดส่วนกับขนาดใบหน้า	0	1	2	22. คุณมักจะฝันบ่อย บางครั้งฝันหลายเรื่องในคืนเดียว ตื่นแล้วจำความฝันไม่ค่อยได้ มักฝันเกี่ยวกับการเดินทาง เช่น ฝันว่าเหาะบินได้ ฝันเกี่ยวกับท้องฟ้า	0	1	2	
8. ริมฝีปากของคุณบาง แคบแห้ง สีคล้ำ ริมฝีปากไม่เรียบเสมอกัน	0	1	2	23. คุณเป็นคนทำอะไรรวดเร็ว ไม่ค่อยอยู่นิ่ง มักเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น กระดิกนิ้ว ขยับเท้า เคาะโต๊ะ โดยไม่มีจุดมุ่งหมายหรือไม่รู้ตัว	0	1	2	
9. ฟันของคุณเรียงตัวไม่สม่ำเสมอ บางซี่มีขนาดใหญ่หรือยื่น ฟันผุหรือมีรอยแตกง่าย เหงือกกรัน	0	1	2	24. พลังในตัวคุณจะมีเป็นช่วงสั้น ๆ คุณมีความอดทนน้อยเหนื่อยหรือ หมดแรงง่ายไม่อึด	0	1	2	
10. เล็บของคุณมีขนาดเล็ก บางเพราะเป็นคลื่น ซีด ชอบกัดเล็บ	0	1	2	25. คุณเป็นคนพูดเร็ว ช่างพูด พูดมาก คำพูดไม่กระชับ	0	1	2	
11. ลำคอของคุณผอมบาง ลำคอยาวหรือสั้นผิดปกติ	0	1	2	26. น้ำเสียงของคุณแห้งหรือแหบห้าว เสียงไม่ใส น้ำเสียงไม่กังวาน	0	1	2	
12. คุณมีรูปร่างเล็ก ผอมบาง เตี้ยหรือสูงผิดปกติ ความสูงดูไม่สมส่วนกับรูปร่างนัก ไหล่และสะโพกแคบ	0	1	2	27. คุณเป็นคนที่ยืนหรือทำอะไรได้รวดเร็ว แต่ก็ลืมนั่งง่าย เป็นคนช่างคิดแต่ไม่ชอบลงมือทำ	0	1	2	
13. น้ำหนักตัวของคุณน้อยน้ำหนักลดลงแต่เพิ่มยาก	0	1	2	28. เวลาเผชิญกับปัญหา คุณมักวิตกกังวล หรือหวาดกลัว	0	1	2	
14. กล้ามเนื้อของคุณเล็ก เส้นเอ็นและ เส้นเลือดโปนหรือเห็นได้ง่าย	0	1	2	29. คุณเป็นคนตัดสินใจไม่เด็ดขาดมักลังเล ไม่แน่ใจ	0	1	2	

15. ข้อของคุณเด่น โปน มักมีเสียงดัง ตามข้อเวลาขยับตัวหรือแขนขา	0	1	2				
--	---	---	---	--	--	--	--

คะแนนรวมวาตะ.....

ตอนที่ 2 : ลักษณะของคนปิดตะ							
1. ผิวของคุณมัน นุ่ม ผิวสีแดงหรือคล้ำ มีไฝ ฝ้า หรือรอยต่างดำตามผิวหนัง มักถูกแดดเผาหรือเป็นผื่นแดงง่าย	0	1	2	16. คุณเป็นคนเหงื่อออกมากและมีกลิ่นตัว	0	1	2
2. ผมและขนปานกลาง ผมนุ่มละเอียด สีออกน้ำตาล มีแนวโน้มว่าผมจะหงอกเร็วหรือหรือหงอกก่อนวัย หรือศีรษะล้าน	0	1	2	17. คุณทนอากาศร้อนไม่ค่อยได้ชอบ อากาศเย็น	0	1	2
3. ใบหน้าของคุณเป็นรูปหัวใจคางแหลม	0	1	2	18. ปกติแล้วคุณจะถ่ายทุกวันบางวัน ถ่ายมากกว่าหนึ่งครั้งมักจะท้องเสีย มากกว่าท้องผูก	0	1	2
4. คิ้วและขนตาของคุณไม่ดกมาก	0	1	2	19. อุจจาระของคุณค่อนข้างเหลวหรือ นิ่ม มักมีสีเหลือง	0	1	2
5. ดวงตาของคุณขนาดปานกลางตาม เห็นเส้นเลือดฝอยชัดเจนหรือระคายเคืองง่าย	0	1	2	20. ระบบย่อยอาหารของคุณส่วนใหญ่ จะดี ถึงเวลา มักจะหิว กินจุ ถ้าหิว แล้วไม่ได้กินคุณจะหงุดหงิดง่าย	0	1	2
6. จมูกของคุณแหลม ขนาดปานกลาง	0	1	2	21. คุณนอนวันละ 6-8 ชั่วโมงหลับสนิท ตื่นแล้ว มักลุกจากเตียงทันที ไม่มีว้อไอเอ๋ สามารถกำหนดเวลา ตื่นได้ไม่ยาก	0	1	2
7. ปากของคุณขนาดปานกลาง	0	1	2	22. คุณฝันไม่บ่อยนัก ความฝันของคุณ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรุนแรง หรือการทะเลาะวิวาท การถกเถียง ฝันเกี่ยวกับไฟแสงสว่างฟ้าร้องฟ้าผ่า	0	1	2
8. ริมฝีปากของคุณขนาดปานกลาง ได้สัดส่วน ริมฝีปากนุ่มสีแดง	0	1	2	23. เวลาคุณจะเคลื่อนไหวร่างกายหรือทำกิจกรรมอะไร มักมีจุดมุ่งหมายที่ ชัดเจน	0	1	2
9. ฟันของคุณขนาดปานกลาง สีค่อนข้างเหลือง เหงือกนุ่มสีแดง	0	1	2	24. คุณเป็นคนที่พิถีพิถันและความอดทนปานกลาง	0	1	2
10. เล็บของคุณขนาดปานกลาง เรียบแบน เป็นเงา สีแดง	0	1	2	25. คุณเป็นคนพูดจากระชับได้ใจความ เสียงดังฟังชัดไม่ค่อยพูดมาก	0	1	2
11. ลำคอของคุณขนาดปานกลางดูได้ สัดส่วนกับร่างกาย	0	1	2	26. คุณเป็นคนเสียงดังกึ่งวานหรือแหลม น้ำเสียงมีพลังอำนาจเวลาพูด มักมีลักษณะเหมือนออกคำสั่ง	0	1	2
12. คุณมีรูปร่างปานกลาง ได้สัดส่วนไม่เจ้าเนื้อมากนัก	0	1	2	27. คุณเป็นคนเรียนรู้ได้เร็วและมักคิดอะไรทะลุปรุโปร่ง ความคิดเฉียบแหลมความจำดีปานกลาง	0	1	2
13. หน้าหน้าตัวของคุณปานกลางเป็น คนที่ควบคุมหน้าหน้าตัวได้ดี สามารถลดหรือเพิ่มได้ไม่ยากนัก	0	1	2	28. ปฏิกริยาของคุณเวลาเผชิญกับปัญหา คือมักจะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือโกรธไม่พอใจ อยากรู้ จัดการให้สิ้นเรื่องสิ้นราว	0	1	2
14. กล้ามเนื้อของคุณไม่ใหญ่โตมากแต่ก็แน่นพอสมควร	0	1	2	29. คุณเป็นคนตัดสินใจเด็ดขาดกล้าตัดสินใจ ตัดสินใจแล้วไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงเว้นแต่จะมีเหตุผลจริง ๆ	0	1	2
15. ข้อของคุณใหญ่ปานกลางได้สัดส่วนกับแขนขา	0	1	2				

คะแนนรวมปีตะ.....

ตอนที่ 3 : ลักษณะของคนกะ							
1. ผิวของคุณค่อนข้างขาว นุ่ม ละเอียด	0	1	2	16. คุณเป็นคนเหงื่อออกปานกลาง	0	1	2
2. ผมและขนของคุณค่อนข้างดำ ผมหยิกหรือหยักตก เป็นเงางาม ไม่ร่วงง่าย	0	1	2	17. คุณชอบอากาศอุ่นไม่ชอบอากาศเย็นและชื้น	0	1	2
3. คุณมีใบหน้าค่อนข้างใหญ่ กลม อวบอิม	0	1	2	18. คุณขับถ่ายทุกวัน ส่วนใหญ่วันละ ครั้งและค่อนข้าง เป็นเวลา	0	1	2
4. คุณมีคิ้วหนา ขนตายาวถี่ สีดำ	0	1	2	19. อุจจาระของคุณเกาะเป็นก้อนดีไม่แข็งหรือเหลวมาก	0	1	2
5. ดวงตาของคุณกลมโต แฉวตา นุ่มนวล นัยตาชุ่มชื้น	0	1	2	20. คุณหิวไม่บ่อย ความหิวและความ ออยากอาหาร ค่อนข้างคงที่สามารถทนหิวได้โดยไม่รู้สึกหงุดหงิด	0	1	2
6. จมูกของคุณใหญ่ รูปร่างค่อนข้างกลม เป็นมัน	0	1	2	21. คุณเป็นคนนอนมาก มักนอนวันละ 8 ชั่วโมงหรือนานกว่านั้นหลับสนิท และค่อนข้างขี้เซาตื่นแล้วไม่ค่อย ยอมลุกจากเตียงทันที	0	1	2
7. ปากของคุณค่อนข้างใหญ่	0	1	2	22. ปกติคุณมักไม่ค่อยฝัน ถ้าฝันมักฝันแบบโรแมนติค ฝันเกี่ยวกับดอกไม้ แม่น้ำลำธารฝันถึงความรัก การ ปลอดภัย การเอาอกเอาใจ	0	1	2
8. ริมฝีปากของคุณเต็มนูน เป็นเงา สีชมพู	0	1	2	23. คุณเป็นคนค่อนข้างขำ ชอบอยู่หนึ่ง ๆ มักเฉื่อยชา หรือรู้สึกขี้เกียจ	0	1	2
9. ฟันและเหงือกของคุณแข็งแรง ฟัน เรียงตัวสม่ำเสมอ สีขาวเป็นเงางาม เหงือกสีชมพู	0	1	2	24. คุณมีพลังแบบขำ ๆ สม่่าเสมอแต่มี ความอดทนสูง	0	1	2
10. เล็บของคุณค่อนข้างใหญ่ หนา สีชมพูหรือซีด เรียบ โค้ง เป็นเงา	0	1	2	25. คุณเป็นคนพูดน้อย ไม่ช่างพูด พูดซ้ำ	0	1	2
11. ลำคอของคุณหนา หนาแน่น	0	1	2	26. น้ำเสียงของคุณทุ้ม นุ่มนวล อ่อนหวาน น่ารัก	0	1	2
12. คุณเป็นคนรูปร่างค่อนข้างใหญ่ เจ้าเนื้อ ไหล่กว้าง สะโพกใหญ่	0	1	2	27. คุณเป็นคนเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ช้า แต่จดจำได้นาน ไม่ช่างคิดนาน	0	1	2
13. น้ำหนักตัวของคุณค่อนข้างมาก น้ำหนักตัวเพิ่มง่าย แต่ลดยากมีแนวโน้มที่อ้วนง่าย	0	1	2	28. คุณเป็นคนไม่ชอบเผชิญกับปัญหา อยากหลีกเลี่ยง หรือให้คนอื่นแก้ปัญหาแทน	0	1	2
14. กล้ามเนื้อของคุณใหญ่ แน่น แข็งแรง	0	1	2	29. คุณเป็นคนไม่ชอบตัดสินใจหรือตัดสินใจช้า	0	1	2
15. ข้อของคุณใหญ่ แน่น มีความ หลล่อลื่นดี	0	1	2	29. คุณจะเป็นผู้ตามมากกว่า	0	1	2

คะแนนรวม กะ.....

เมื่อทำงานครบแล้วนำคะแนนมารวมกัน นำคะแนนรวมของกลุ่มวาตะ กลุ่มปิดตะ และกลุ่มกะ เปรียบเทียบกัน จะทราบได้ว่าธาตุเจ้าเรือนของคุณเป็นอย่างไร ที่สำคัญคือต้องเลือกคำตอบให้ใกล้เคียงความจริงมากที่สุด บางข้อ อาจขอให้เพื่อนสนิท หรือญาติที่คุ้นเคย ช่วยเลือกคำตอบให้ จะได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับความเป็นคุณที่สุด

#### ตัวอย่างการประเมินธาตุเจ้าเรือน

คะแนนวาตะ	คะแนนปิดตะ	คะแนนกะ	สรุปธาตุเจ้าเรือน	ธาตุเจ้าเรือนแบ่งเป็น 3 พวง
30	14	12	วาตะ	เอกโทษ คะแนน อีก 2 พลังต่ำกว่าอย่างชัดเจน
10	32	14	ปิดตะ	
15	12	36	กะ	
37	27	10	วาตะ-ปิดตะ	ทวิโทษ คะแนน 2 พลังใกล้เคียง และสูงกว่าอีกพลังหนึ่ง อย่างชัดเจน
25	12	32	วาตะ-กะ	
14	30	28	ปิดตะ-กะ	
22	18	20	ปิดตะ-วาตะ-กะ	สมโทษ คะแนนตรีโทษทั้งสามใกล้เคียงกัน

## แก้ไขธาตุเจ้าเรือนด้วยการกินผักสมุนไพร

ผักและสมุนไพร ก็มีธรรมชาติเป็นลักษณะเฉพาะของเค้าเหมือนกัน สังเกตผลที่เกิดกับธาตุภาวะ วาตะและปิตตะ

รส	คุณสมบัติ	ผลต่อตรีโทษ
หวาน	หนัก ชุ่มชื้น เย็น	เพิ่มผะ ลดลมและไฟ
เปรี้ยว	หนัก ชุ่มชื้น ร้อน	เพิ่มผะและไฟ ลดลม
เค็ม	หนัก ชุ่มชื้น ร้อน	เพิ่มผะและไฟ ลดลม
เผ็ดร้อน	เบาแห้ง ร้อน	เพิ่มไฟและลม ลดผะ
ขม	เบาแห้ง เย็น	เพิ่มลม ลดผะและไฟ
ฝาด	เบาแห้ง เย็น	เพิ่มลม ลดผะและไฟ

**ลักษณะวาตะ :** ชาวลมจะแห้ง เย็น เบา ไม่แน่นอน เคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่ง ชาวลมจึงมีรูปร่าง สั้นท้วม น้ำหนักไม่มาก ผิวแห้ง มักท้องผูกง่าย ไม่ชอบอากาศหนาว เหงื่อออกน้อย ไม่ชอบอยู่นิ่งทำอะไรเร็ว ช่างพูด ข้อกระดูกสันเวลาเคลื่อนไหว หลับยาก ไม่สนิท ผื่นบ่อย แต่จำความฝันไม่ได้ ตื่นเต้น อารมณ์เปลี่ยนแปลง ชีงอน เรียนรู้เร็ว ความคิดบรรเจิด แต่ขี้ลืม ไม่รอบคอบ

การแก้ไขสังเกตจากตารางข้างต้น ใช้ลักษณะที่จะลดธาตุเจ้าเรือนหลักของเราลง ชาววาตะจึงต้องการรสหวาน เปรี้ยว เค็ม แต่ต้องเสริมเผ็ดร้อนบ้าง เพราะมีไฟน้อย จะมีปัญหาเรื่องการย่อยอาหารไม่ค่อยดี จะท้องอืด เป็นต้น

**อาหารที่เหมาะสม** กินข้าวสุก น้ำตาล น้ำผึ้ง ดึกว่ากินคุกกี้แห้ง ๆ ในกลุ่มน้ำมันพืชน้ำมันงาดี มาก ไม่ควรกินผักรสฝาด-ขม แก้ได้ด้วยการต้มลดรสที่ไม่เหมาะสมลงไป ใช้น้ำสลัดชนิดใสครีม หรือ ยำใส่กะทิ จะได้ไม่แห้งมาก ต้องการผักและผลไม้รสหวาน เปรี้ยว เช่นกล้วยน้ำว้าสุก มะละกอสุก สับปะรด ทูเรียน เงาะ ลำไย ใสเครื่องเทศบ้าง เพราะมีรสเผ็ดร้อนเพื่อเสริมไฟ แต่อย่าเผ็ดมากนัก เนื้อสัตว์ไม่ควรกินมากเพราะไม่ค่อยมีไฟย่อย จะท้องอืด ตึมนมได้ ไม่ควรกินไอศกรีมมากนัก เสริมเอ็นของธาตุเจ้าเรือนให้กำเริบ ช่วยได้คือ ทานตอนกลางวันนอกห้องปรับอากาศ

**ลักษณะปิตตะ :** ร้อน เผาผลาญ เข้มข้น ทะลุ ทะลวง กลิ่นแรง ชาวไฟมีรูปร่าง-น้ำหนักตัวปานกลาง ผิวละเอียด เป็นผื่นแดงง่าย หนึ่งย่น เหงื่อ

มาก ชี้อ่อน หิวเก่ง กินจุ แต่ควบคุมน้ำหนักได้ ท้องเสียบ่อย หลับง่าย-สนิท ไม่ค่อยฝัน แต่จำได้ ใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย เจ็บแสบ ชอบวางแผน สิ่งการ

**อาหารที่เหมาะสม** ประเมินจากตาราง ควรกินรสที่ลดไฟ เช่น หวาน ขมและฝาด ขนมันบั้งไม่ควรใส่ยีสต์ เพราะมีการหมัก และร้อน ผักสดใบเขียว รสฝาด ขม จืด มาก ๆ จะลดไฟได้ดี ผักเปรี้ยว เผ็ดร้อนน้อย ๆ หน่อย ผลไม้สดรสหวาน มะพร้าว องุ่นหวาน มะม่วงสุก แตงโม ส้มหวาน ลิ้นจี่ มังคุด ดีมาก ทูเรียนต้องห้าม เนื้อสัตว์ไม่ควรกินมาก ทำให้ก้าวร้าว หงุดหงิด ใก่ที่ดีที่สุด ไม่ควรกินอาหารทะเลมาก เพราะให้พลังงานมาก ทานนม เนยจืดได้ แต่ไม่ควรกินน้ำมัน หากต้องใช้เลือกใช้น้ำมันทานตะวัน มะพร้าว และมะกอก

**ลักษณะกษะ :** หนัก นิ่งและมันคง มัน เย็น ชุ่มชื้น จึงเป็นคนรูปร่างใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ผิวนุ่มละเอียด เรียกว่าสวย แต่อ้วนง่ายแก้ไขโดยการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ความหิวค่อนข้างคงที่ ถ้าป่วยพัก นอนหลับลึกและสนิท ตื่นสาย เรียนรู้ช้า แต่ความจำดี ชอบทำมากกว่าคิด หลีกเลี้ยงปัญหา และการเผชิญหน้า

อ่อนโยน รักสงบ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

**อาหารที่เหมาะสม** จากตารางรส ต้องเผ็ดร้อน ขม และฝาดที่จะคุมดินและน้ำลงได้ จึงต้องการแป้งน้อยกว่า 2 กลุ่มแรก เหมาะกับน้ำผึ้ง ขนมันบั้ง บั้งดีกว่าลดความชุ่มชื้นลง ไม่เหมาะกับ นม เนย ควรกินผักใบเขียวและผักเผ็ดร้อนให้มาก ส่วนผักเปรี้ยว หวาน และพืชกินหัว น้อย ๆ หน่อย เลี่ยงผลไม้สดรสหวาน เปรี้ยว แต่กินทุเรียนได้ จะได้เพิ่มไฟบ้าง รวมทั้งเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ไข่ อาหารทะเล การปรุงอาหาร ควรใช้บั้ง อย่าง ออบ มากกว่าทอดน้ำมัน ใช้น้ำมันทานตะวันพอได้

ไม่ว่าจะเป็นชาวอะไรก็ตาม เราก็มีธาตุทั้งสี่ในตัวเหมือนกัน แต่ในสัดส่วนต่าง ๆ จึงต้องให้ความสำคัญกับเค้าเหมือนกัน บางคนเป็นชาววาตะ-ปิตตะ จะมีลักษณะผสมกัน บางอย่างเป็นวาตะ บางนิสัยเป็นปิตตะ แต่ไม่เด่นเหมือนกลุ่มเอกโทษ เป็นกลุ่มที่รูปร่างไม่ค่อยอ้วน อากาศร้อน

จะเหงื่อออกมาก หงุดหงิด แบบปิดตะ พออากาศ เย็นก็ทนไม่ได้เพราะเป็นวาทะ หิวเก่ง แต่ทานไม่จุ เป็นผู้นำ(ปิดตะ)ที่ไม่เด็ดขาด (วาทะ) ปรับตัวเก่ง ชอบจัดการ วางแผนแล้วมอบให้คนอื่นทำ ควรกิน อาหารที่คุมวาทะในช่วงฤดูฝนและหนาว กิน อาหารที่คุมปิดตะในหน้าร้อนและปลายฝนต้น หนาว เสริมรสเผ็ดร้อนในฤดูหนาวหรือฝนบ้าง เพื่อกระตุ้นธาตุไฟ

ส่วนชาวปิดตะ-กษะ มักเป็นคนรูปร่างล่ำ สัน มีกล้ามเนื้อชัดเจน หรือท้วม ผิวขาว สุขภาพดี และแข็งแรง ปกติจะเป็นคนอ่อนหวาน ไม่ใช่ไม่โห แบบปิดตะล้วน แต่ก็มีไฟอยู่ ถ้ามีปัญหาพร้อมจะ ตอบโต้แบบฟันต่อฟัน จะคิดช้า ๆ แบบ กษะ แต่ ถ้าคิดได้จะเก่ง ฉะเฉียบแหลม คิดได้ทะลุปรุโปร่ง แบบชาวปิดตะ ควรกินอาหารที่คุมกษะ ในช่วง ก่อนเข้าฤดูร้อน

ชาววาทะ-กษะ อาจมีรูปร่างสูง หนาบ้าง มักมีปัญหาเรื่องระบบย่อยอาหารและทางเดิน หายใจ เช่นหอบหืด ไอมีเสมหะ ชอบอากาศร้อน มากกว่าหนาว คิดเร็ว สรุปรเร็ว ไม่ค่อยรอบคอบ โกรธง่ายหายเร็ว ไม่คุมแค่น วาทะจะเป็นแบบนี้ ควรกินอาหารที่เหมาะสมกับวาทะในฤดูร้อนและฤดู ฝน เน้นอาหารที่ควบคุมกษะในช่วงก่อนเข้าฤดู ร้อน อาหารรสเปรี้ยวและเค็ม เพิ่มความร้อน ในช่วงที่มีอากาศเย็น ใช้แต่งเติมด้วยรสเผ็ดร้อน บ้าง จะช่วยเพิ่มไฟในร่างกาย

สงสัยใช่ไหมว่า ทำไมต้องปรับอาหารในฤดู นั้น ฤดูนี้ ธาตุทั้งสี่ย่อมมีอิทธิพลของความ เปลี่ยนแปลง และทำให้ขาดสมดุลง่าย เราเลยมัก เป็นหวัด เป็นไข้ เพราะปรับตัวไม่ทัน ลองมาดูกัน ว่าอากาศแบบใดก่อปัญหาอย่างไร จะได้นำไป ร่วมประเมินปรับสุขภาพ

ฤดูร้อน มีอากาศร้อน เรามักเจ็บป่วยจาก ความร้อนมากกระทบธาตุไฟ เกิดมีอาการตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย ปากคอแห้ง ร้อน ในกระหายน้ำ ท้องผูก ปัสสาวะน้อย มีผดผื่นตาม ตัว ชาวอะไร ๆ ก็โดนทั้งนั้น แต่การปรับไม่ เท่ากัน กลุ่มที่มีปิดตะจะต้องปรับมากหน่อย มิฉะนั้นจะคลุ้มคลั่ง เป็นผื่นคันมากขึ้น วาทะจะ

ท้องผูกมากขึ้นไปอีก ผักสมุนไพรที่ใช้ปรับธาตุใน ฤดูนี้ ต้องช่วยลดไฟลงมา ควรมีรสขม เย็น จืด รส เปรี้ยวเสริมให้มากขึ้น เพื่อให้ชุ่มชื้นขึ้น ลดความ แห้งจากความร้อน อากาศไอ ท้องผูกจะดีขึ้น

ฤดูฝน อากาศจะเย็นชื้น มักเจ็บป่วยจาก ความเย็นชื้นมากกระทบธาตุลม มีอาการท้องอืด เป็นไข้ กลุ่มที่หนักวาทะ ควรปรับตัวด้วยสมุนไพร รสขม (การแพทย์ไทยว่าเป็นรสรยาสมุนไพรที่ ประกอบด้วยโกฐ เทียน กฤษณา อบเชย ขอน ดอก ซึ่งพบในยาหอมต่าง ๆ) และเผ็ดร้อน

ฤดูหนาวมีอากาศหนาวแห้ง บ้านเรามีแต่ชาว เหนือที่ได้รับผลกระทบนี้ คนภาคอื่นมีแต่ร้อนมาก ร้อนน้อย ฝนตกและน้ำท่วม ชาวเหนือจะเจ็บป่วย จากความหนาวแห้ง ซึ่งจะก่อปัญหาเกี่ยวกับธาตุน้ำ ทำให้มีอาการมีนศีรษะ น้ำมูกไหล ผิวแห้ง ขัดยอก ขยับเขยื้อนไม่สะดวก ท้องอืด ทฤษฎีว่าควร ปรับตัวด้วยอาหารรสขมร้อน เช่น ชিং ขมิ้นชัน ตะไคร้ รสร้อนและเปรี้ยว

สำหรับเด็ก หนุ่มสาวและคนชรา วยมีส่วน เปลี่ยนธาตุในร่างกายและทำให้ขาดสมดุล วยเด็ก จะมีปัญหาเรื่องธาตุน้ำ จึงมักเป็นหวัด ท้องเสีย หนุ่มสาวในวัยเจริญพันธุ์อยู่ในวัยสร้างสรร สร้าง ตัว สร้างอาชีพ หาเงิน ความเครียดจะมาก ต้อง ควบคุมธาตุไฟให้เหมาะสมด้วยอาหารและทำสมาธิ บ้าง วยชรามีความผิดปกติของธาตุลม คนแก่จึง มักเดินไม่คล่อง ปวดเมื่อย เหน็บชา เป็นอัมพฤต เป็นลม ชีลิม เพราะลมหย่อน น้อยลง ไม่มีแรงส่ง เลือดไปสมอง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการแพทย์ไทย ไม่ได้สร้างทฤษฎี จากความเพ้อฝัน มีรากฐานความคิดจากความ เป็นจริงของธรรมชาติ และพบว่าแก้ไขได้ด้วย ธรรมชาติ ด้วยตัวเราเอง อาศัยสิ่งรอบตัวจาก ธรรมชาติในการปรับแต่ง อ่านแล้วดูเหมือนยาก แต่ถ้ากำหนดเรื่องราวเหล่านี้ไว้ในใจ ค่อย ๆ ทำ สักพักจะกลายเป็นความเคยชิน ผู้เขียนเป็นชาว วาทะ-ปิดตะ หนีน้ำท่วมไปอยู่ต่างจังหวัด เครียด มาก ทั้งห้วงบ้าน ทั้งไม่คุ้นที่อยู่ใหม่ อาหารก็เลือก ไม่ได้ กังวลไปหมด อารมณ์ไม่ปกติ หงุดหงิด เป็นแผลในปาก ผื่นคัน ไฟกำลังกำเริบได้ที่เลย

พอน้ำเริ่มลด รีบกลับมากู้บ้าน ล้างราในบ้านและ  
 น้ำเน่า เห็น้อย เริ่มเจ็บคอ หลานชวนทาน  
 ไอศกรีมตอนกลางคืน ตามด้วยคูกี่สุดอร่อยที่  
 เพื่อนให้มาตอนปีใหม่ 8-9 ชั้น ทันทีเสียงหายไป  
 เลย วาตะทำพิษเสียแล้ว ความเย็นกับความแห้ง  
 เป็นอริของวาตะ เห็นไหม มีคำตอบได้ทั้งนั้น แต่ก็  
 ผลอดัว ไม่ใช่ไรต์งหลักใหม่ การรู้แล้วทำได้ดี  
 บ้าง ทำไม่ได้บ้างก็ไม่ใช่ไรต์ ค่อย ๆ ปรับไป พอ  
 เคยชิน เราจะดำเนินชีวิตได้ถูกต้องดีขึ้น แต่  
 บางครั้งก็ให้รางวัลกับชีวิตบ้าง ทานทุเรียนหน้า  
 ร้อนบ้างก็ได้ แต่ทำให้เย็นลงด้วยมังคุดที่มีรส  
 หวานแอมฝาด เห็นไหม เกิดเป็นคนไทย อยู่ใน  
 ประเทศไทยที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยยาจาก  
 ธรรมชาติแล้วจะเอาอย่างไรกันอีก ช่วยกันรักษา  
 บ้าน สร้างเมืองให้รุ่งเรืองและมีความสุข และ  
 สุขภาพดีจะดีกว่า ตัวอย่างผักที่มีรสต่าง ๆ กัน

**ผักสวนครัว**



**ผักสเปิร์ม**



**ผักสัจดี**



**ผักสเผ็ดร้อน**

