

อารัมภบท

เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเรื่อง “สมุนไพร...กินตามธาตุ” นี้เรียบเรียงจากหนังสือ “คู่มือ กินตามธาตุ” ของคุณธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ มูลนิธิสุขภาพไทย จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์มติชน ซึ่งบัดนี้ไม่มีจำหน่ายในท้องตลาดแล้ว แต่เป็นหนังสือที่มีประโยชน์และเข้าใจได้ง่าย คุณธีรเดช เป็นแพทย์อายุรเวท ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และเดินทางไปศึกษาการแพทย์อายุรเวทที่ประเทศอินเดีย จึงสามารถถ่ายทอดสาระสำคัญในการวิเคราะห์ตัวตนของคน และจัดการสุขภาพด้วยการกินอาหาร ดิฉันจึงคัดย่อข้อมูลและเพิ่มเติมตำราอาหาร เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถนำไปเป็นคู่มือสำหรับปรับการกินให้เหมาะสม สร้างสมดุลให้ร่างกายด้วยอาหารและมีสุขภาพดีต่อไป และขอขอบคุณคุณธีรเดชที่กรุณามาช่วยเป็นวิทยากรในครั้งนี้ด้วย

พร้อมจิต ศรลัมพ์

1. การแพทย์แผนไทย-การแพทย์อายุรเวท

ตามหลักของการแพทย์แผนไทย ระบุว่าทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ร่างกายมนุษย์ ประกอบด้วย **ธาตุทั้งสี่** ร่วมกันทำงานและเกิดเป็น “เรา” **ธาตุดิน** หมายถึงโครงสร้างของร่างกาย ได้แก่ อวัยวะต่างๆ ที่เห็นหรือจับต้องได้ ธาตุดิน มีคุณสมบัติมั่นคง เป็นที่ปรากฏอาการโรคต่างๆ ได้แก่

- กระดูก เยื่อในกระดูก กล้ามเนื้อ ฟังผืด เส้นและเอ็น
- ผิวหนัง ผม ขน เล็บ ฟัน อาหารใหม่ และอาหารเก่า
- หัวใจ ปอด ตับ ไต ไข้ใหญ่ ไข้ น้อย ม้าม มั่นในสมอง

ธาตุน้ำ หมายถึงส่วนที่เป็นของเหลว สามารถซึมซาบไปในธาตุดิน ทำให้อ่อนตัว เป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการไหลเวียนและสะสม ได้แก่

- เลือด หนอง ไขข้อ น้ำดี เสดด มั่นชั้น มั่นเหลว
- เหงื่อ น้ำตา น้ำมูก น้ำลาย และน้ำปัสสาวะ

ธาตุลม หมายถึงพลังขับเคลื่อนที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวหมุนเวียนภายในร่างกาย เรียกว่า วาตะ ได้แก่

- ลมหายใจเข้าออก
- ลมที่พัดให้เลือดแดงไหลจากหัวใจลงไปตามส่วนต่างๆ และไหลขึ้นไปที่สมอง และพัดเลือดดำจากเท้ากลับขึ้นมายังหัวใจและกลับลงมาจากสมอง
- ลมที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในท้องทั้งในและนอกระบบทางเดินอาหาร
- ลมที่พัดไปทั้งตัวซึ่งหมายถึงระบบประสาทที่กระจายไปควบคุมสั่งการทำงานของกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ

ธาตุไฟ หมายถึงพลังงานความร้อน และพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง เรียกว่า ปิตตะ ได้แก่

- ไฟอบอุ่นที่ทำให้เรามีชีวิต มีอุณหภูมิปกติ 37 องศาเซลเซียส
- ไฟจากการเผาผลาญอาหารและก่อให้เกิดพลังงานในการดำรงชีพ
- ไฟที่ควบคุมการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ และก่อการเสื่อมสลาย ที่เรียกว่า aging
- ไฟที่ควบคุมอารมณ์ ความโกรธ ความเศร้าหรือน้อยใจ

การแพทย์แผนไทย ใช้การสังเกตและประสบการณ์ เน้นถึงการประสานการทำงานของธาตุทั้งสี่อย่างเหมาะสม เรียกว่า ความสมดุล หากเราดูแลสุขภาพให้เกิดความสมดุล จะทำให้เราแข็งแรง ไม่มีโรคภัย และใช้สมุนไพรเป็นยา

อายุรเวท (Ayurveda) หมายความว่า ศาสตร์แห่งชีวิต เป็นศาสตร์การแพทย์ของอินเดีย ที่มีอายุเก่าแก่หลายพันปีและยังคงสืบทอดองค์ความรู้ด้วยการใช้ประโยชน์อย่างจริงจัง

เช่นเดียวกับการแพทย์แผนจีน การแพทย์แผนไทยมีรากฐานจากองค์ความรู้ “อายุรเวท” ซึ่งเป็นศาสตร์การแพทย์ที่เผยแพร่เข้ามาพร้อมกับพระพุทธศาสนา ผสมผสานกับการแพทย์จีนผ่านการค้าและการตั้งถิ่นฐาน คนไทยนำมาประยุกต์ให้เข้ากับวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ และวิถีชีวิตของคนไทย หัวใจสำคัญคือ แนวคิดที่ว่า “มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มนุษย์จะมีชีวิตที่เป็นสุขอยู่ได้ ก็โดยการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ และความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ”

อายุรเวทถือว่าคนเราแต่ละคนมีธรรมชาติที่มีความเป็นเอกภาพของตัวเอง เป็นธรรมชาติที่แตกต่างจากผู้อื่น จะปรากฏออกมาเป็นลักษณะผิวพรรณ บุคลิก และนิสัยใจคอ ความชอบ ความอดทน เป็นต้น

การรู้จักธรรมชาติของคนไม่เพียงแต่จะใช้ดูแลป้องกันโรคเท่านั้น ยามเจ็บไข้ได้ป่วยยังใช้ในการเลือกยาสมุนไพรมาใช้ให้เหมาะสมแก่ตนด้วย

อายุรเวท มีธาตุทั้งห้า โดยเพิ่มอากาศธาตุเข้าไว้ด้วย ซึ่งหมายถึงที่ว่างในร่างกายที่อยู่ระหว่างธาตุทั้งสี่นั่นเอง แต่ย่อเหลือ 3 อย่าง วาตะหรือลมรวมกับอากาศ ปิตตะหรือไฟ และกษะหรือดินรวมกับน้ำ

คุณธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แพทย์อายุรเวท ที่ศึกษาจากครูของท่านที่อินเดีย ผู้เขียนหนังสือ “กินตามธาตุ” เล่าว่า ถ้าพิเคราะห์กัณฑ์ดินสักกัณฑ์ ยังจะมีความชื้น (ธาตุน้ำ) แทรกอยู่ และในระหว่างอณูเล็กๆ ของกัณฑ์ดินก็มีช่องว่าง มีอากาศและมีความร้อนด้วย ทุกสิ่งมีทั้งห้าธาตุครบผสมปนกันอยู่ คนเกิดมาจากธาตุเหล่านี้เช่นกัน เพียงแต่ว่าบางคนจะมีธาตุชนิดใดชนิดหนึ่ง หรือสองชนิดในปริมาณมากกว่าชนิดอื่นที่เหลือ

คุณสมบัติของธาตุทั้งสี่ที่อายุรเวทอธิบายไว้ ธาตุดินมีคุณสมบัติหนัก มั่นคง เป็นโครงสร้าง ส่วนธาตุน้ำ เป็นส่วนที่ชุ่มชื้น เย็น ไหลได้ เป็นสื่อพาสิ่งที่ไม่ชอบอยู่ให้ไหลไปด้วย ยึดหยุ่นไม่คงตัว เรียกรวมกันว่า กษะ จึงเป็นพลังแห่งความมั่นคง หรือการสะสม

วาตะธาตุลม มีคุณสมบัติเบา แห้ง เคลื่อนไหวไปมาได้ตลอดเวลา ในร่างกายเราเป็นพลังแห่งการเคลื่อนไหว เช่น การหายใจ การเคี้ยวอาหาร การกลืนอาหาร การพูด การเคลื่อนไหว รวมถึงการขับถ่าย

ปิตตะ หรือ ธาตุไฟ มีคุณสมบัติร้อน เป็นพลังของการเปลี่ยนแปลงสภาวะ เช่น การย่อยอาหารที่เรากินเข้าไปให้เป็นโมเลกุลที่เล็กลง ส่งไปยังร่างกายส่วนอื่นก่อนถูกเปลี่ยนเป็นธาตุดินคือ กล้ามเนื้อ ไขมัน รวมทั้งควบคุมการมองเห็นด้วย

ลองพิจารณาถึงการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ปาก ฟัน กระทบแก้ม กระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นธาตุดิน ส่วนน้ำลาย น้ำย่อย และน้ำดี เป็นธาตุน้ำ การ

ขยับปากเพื่อเคี้ยวอาหาร การขับเคลื่อน และบีบตัวให้อาหารผ่านไปตามขั้นตอน เป็นพลังของ**ธาตุลมหรือวาตะ** ส่วนปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลง การย่อยสลายของ สารอาหารในอวัยวะข้างต้น จนถึงในระดับเซลล์ เรียกว่า เมตาโบลิซึม (Metabolism) ก่อให้เกิดพลังงานในการดำรงชีพ เป็น**ธาตุไฟ** นั่นเอง และหากเกิดความไม่สมดุลของ ธาตุทั้งสี่ จะนำไปสู่อาการเจ็บป่วย เช่น เรापวดฟัน เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด การย่อย อาหารไม่สมบูรณ์ เราจะเกิดอาการท้องอืด จุกเสียด เป็นต้น

ในส่วนพัฒนาความคิด ความจำและปฏิกิริยาตอบสนอง จะเริ่มจากการมองเห็น รถวิ่งเข้ามา ตา สมอง เป็นดิน การมองเห็นเป็นแสงสว่างวาบเข้ามา รวมทั้งความคิด จดจำ สังเคราะห์เรื่องราวในสมองเป็น**ธาตุไฟหรือปิตตะ** ซึ่งจะแปรประสบการณ์เดิมว่า แบบนี้รถจะชน **วาตะ**จะขับเคลื่อนการตัดสินใจผ่านระบบประสาทอัตโนมัติ ให้ กล้ามเนื้อขา (**ดิน**) กระโดดหลบได้ทันท่วงที เป็นต้น จะเห็นได้ว่าทุกเรื่อง ทุกระบบ จะเป็นบูรณาการการทำงานของ กษะ วาตะและปิตตะเสมอ

2. ธาตุเจ้าเรือนของเรา

ตามที่กล่าวไว้ว่า ร่างกายคนเราประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ รวมกับอากาศธาตุ แต่สัดส่วนของแต่ละคนจะไม่เท่ากันเลย ทำให้เราเป็นหนึ่งในจักรวาล เรียกว่า ธาตุเจ้าเรือนไม่เหมือนกัน ซึ่งจะแสดงออกมาทางโครงสร้าง บุคลิกภาพ นิสัยใจคอ และอารมณ์ อธิบาย “ธาตุเจ้าเรือน” ให้ชัดเจนอีกครั้ง คุณธีรเดชระบุว่า ธาตุเจ้าเรือน คือ ธรรมชาติหรือลักษณะประจำตัวที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด และจะอยู่คู่กับเราจนกว่าเราจะตาย

มาลองประเมินธาตุเจ้าเรือนกัน

แบบสอบถามมี 3 ชุด ที่ประเมินในเรื่องเดียวกัน คุณต้องทำทั้ง 3 ชุด ทั้งหมด 29 ข้อ ถ้าข้อความใดเป็นตัวคุณทั้งหมด ให้คะแนน 2, ถ้าใช่บ้าง ไม่ใช่บ้าง ให้คะแนน 1, ถ้าไม่ใช่ตัวคุณเลยให้คะแนน 0 เช่น คุณเป็นคนผอมและขนดก แต่แห้ง แดกปลายแกง ร่วงง่าย อายุ 30 ก็เริ่มหงอกแล้ว ดูจากลักษณะที่ประเมินข้อ 2 วาตะ =1 ปีตตะ =1 และกัมมะ =1 เป็นต้น คุณไม่น่าประเมินได้ 2 มากกว่า 1 ครั้ง ทดลองทำความเข้าใจ และประเมินตนเอง

ลักษณะที่ประเมิน	ลักษณะของวาตะ	ลักษณะของปีตตะ	ลักษณะของกัมมะ
1. ผิวของคุณ	ผิวแห้ง หยาบ หรือบาง สีผิวค่อนข้างคล้ำ	ผิวนุ่ม แต่มัน ผิวสีแดงหรือคล้ำ มีไผ่ ฝ้า หรือรอยต่างดำตามผิวหนัง มักถูกแดดเผา หรือเป็นผื่นแดงง่าย	ผิวก่อนข้างขาว นุ่มละเอียด
2. ผอมและขนของคุณ	ผอมไม่ดก บาง แห้ง แดก ปลายง่าย	ผอมดกปานกลาง นุ่มละเอียด สีออกน้ำตาล มีแนวโน้มหงอกเร็ว หรือหงอกก่อนวัย หรือศีรษะล้าน	ผอมค่อนข้างดก ดำ ผมหยิกหรือหยักศกเป็นเงางาม ไม่ร่วงง่าย
3. ใบหน้าของคุณ	หน้ายาว รูปหน้าออกเป็นสี่เหลี่ยม คางเล็ก	หน้าเป็นรูปหัวใจคางแหลม	หน้าค่อนข้างใหญ่ กลมอวบอิม
4. คิ้วและขนตาของคุณ	บาง เส้นเล็ก ขนตาน้อย สั้น สีน้ำตาล	ไม่ดกมาก	หนา ขนตาวาวถี่ สีดำ
5. ดวงตาของคุณ	มีขนาดเล็ก นัยน์ตาแห้ง สีน้ำตาล คุณมักจะกระพริบตาหรือเลิกคิ้วบ่อย	ขนาดปานกลาง ตาคม เห็นเส้นเลือดฝอยชัด ตาแดงหรือระคายเคืองง่าย	กลมโต แววดตา นุ่มนวล นัยน์ตาชุ่มชื้น
6. จมูกของคุณ	จมูกเล็ก แคบ ไม่โด่ง	จมูกแหลม ขนาดปานกลาง	จมูกใหญ่ รูปร่างค่อนข้างกลม เป็นมัน

ลักษณะที่ประเมิน	ลักษณะของวาตะ	ลักษณะของปิตตะ	ลักษณะของกษะ
7. ปากของคุณ	มีขนาดเล็กหรือใหญ่กว่าปกติ ไม่ค่อยได้สัดส่วนกับขนาดใบหน้า	ขนาดปานกลาง	ค่อนข้างใหญ่
8. ริมฝีปากของคุณ	ริมฝีปากไม่เรียบเสมอกัน บาง แคม แห้ง สีคล้ำ	ริมฝีปากนุ่มสีแดง ขนาดปานกลาง ได้สัดส่วน	ริมฝีปากเต็มนุ่ม เป็นเงาสีชมพู
9. ฟันและเหงือกของคุณ	เรียงตัวไม่สม่ำเสมอ บางซี่มีขนาดใหญ่หรือยื่น ฟันผุหรือมีรอยแตกง่าย เหงือกกรัน	ขนาดปานกลาง สีค่อนข้างเหลือง เหงือกนุ่มสีแดง	ฟันและเหงือกของคุณแข็งแรง ฟันเรียงตัวสม่ำเสมอ สีขาวเป็นเงางาม เหงือกสีชมพู
10. เล็บของคุณ	มีขนาดเล็ก บางเปราะ เป็นคลื่น ซีด	ขนาดปานกลาง เรียบ แบน เป็นเงาสีแดง	ค่อนข้างใหญ่ หนา สีชมพูหรือซีด เรียบ โค้ง เป็นเงา
11. ลำคอของคุณ	ลำคอผอมบาง ลำคอยาวหรือสั้นผิดปกติ	ลำคอขนาดปานกลางดูได้สัดส่วนกับร่างกาย	ลำคอหนา คมคั่ง
12. รูปร่างของคุณ	รูปร่างเล็ก ผอมบาง เตี้ยหรือสูงผิดปกติ ความสูงดูไม่สมส่วนกับรูปร่างนัก ไหล่และสะโพกแคบ	รูปร่างปานกลาง ได้สัดส่วน ไม่เจ้าเนื้อมากนัก	รูปร่างค่อนข้างใหญ่ เจ้าเนื้อ ไหล่กว้าง สะโพกใหญ่
13. น้ำหนักตัวของคุณ	น้ำหนักน้อย ลดง่าย แต่เพิ่มยาก	น้ำหนักตัวปานกลาง เป็นคนที่ควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี สามารถลดหรือเพิ่มได้ไม่ยากนัก	น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตัวเพิ่มง่ายแต่ลดยาก มีแนวโน้มที่อ้วนง่าย
14. กล้ามเนื้อของคุณ	กล้ามเนื้อเล็ก เส้นเอ็นและเส้นเลือดโปนหรือเห็นได้ง่าย	กล้ามเนื้อไม่ใหญ่มาก แต่แข็งแรง	กล้ามเนื้อของคุณใหญ่ แน่น แข็งแรง
15. ข้อของคุณ	ข้อเด่น โปน มักมีเสียงดังตามข้อเวลาขยับตัวหรือแขนขา	ข้อใหญ่ปานกลาง ได้สัดส่วนกับแขนขา	ข้อใหญ่ แน่น มีความลื่นดี
16. ลักษณะเหงื่อของคุณ	เหงื่อออกน้อย ไม่ค่อยมีกลิ่นตัว	เหงื่อออกมากและมีกลิ่นตัว	เหงื่อออกปานกลาง
17. อากาศแบบที่คุณชอบ	ชอบอากาศอุ่น ทนอากาศเย็นไม่ค่อยได้ มือเท้าเย็นเสมอ	ทนอากาศร้อนไม่ค่อยได้ ชอบอากาศเย็น	ชอบอากาศอุ่น ไม่ชอบอากาศเย็นและชื้น

ลักษณะที่ประเมิน	ลักษณะของวาตะ	ลักษณะของปิตตะ	ลักษณะของกษะ
18. นิสัยการ ขับถ่าย	ส่วนใหญ่คุณไม่ค่อยถ่าย ทุกวัน มักท้องผูก	ปกติแล้วคุณจะถ่ายทุกวัน บาง วัน ถ่ายมากกว่าหนึ่งครั้ง มักจะ ท้องเสียมากกว่าท้องผูก	คุณขับถ่ายทุกวัน ส่วน ใหญ่วันละครั้ง และ ค่อนข้างเป็นเวลา
19. ลักษณะ อุจจาระของคุณ	อุจจาระค่อนข้างแห้งหรือ แข็ง สีเข้ม	อุจจาระค่อนข้างเหลว หรือนิ่ม มักมีสีเหลือง	อุจจาระเกาะเป็นก้อนดี ไม่แข็งหรือเหลวมาก
20. ลักษณะการ บริโภคของคุณ	ความหิวและความอยาก อาหารไม่ค่อยแน่นอน บางวันกินเก่ง บางวันเบื่อ อาหาร	ระบบย่อยอาหารส่วนใหญ่จะดี ถึงเวลามักจะหิว กินจุ ถ้าหิว แล้วไม่ได้กินจะหงุดหงิดง่าย	ไม่หิวบ่อย ความหิวและ ความอยากอาหาร ค่อนข้างคงที่ สามารถทน หิวได้โดยไม่รู้สึกหงุดหงิด
21. ลักษณะการ นอนของคุณ	เป็นคนนอนน้อย ส่วน ใหญ่ไม่เกินวันละ 6 ชั่วโมง หลับยาก ไม่สนิท มักตื่นขึ้นกลางดึกแล้ว หลับต่อได้ยาก	นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง หลับ สนิท ตื่นแล้วมักลุกจากเตียง ทันที ไม่มัวโอ้อ้อ สามารถ กำหนดเวลาตื่นได้ไม่ยาก	เป็นคนนอนมาก มักนอน วันละ 8 ชั่วโมง หรือนาน กว่านั้น หลับสนิท และ ค่อนข้างขี้เซา ตื่นแล้วไม่ ค่อยยอมลุกจากเตียง ทันที
22. ความฝันของ คุณ	มักจะฝันบ่อย บางครั้ง ฝันหลายเรื่องในคืนเดียว ตื่นแล้วจำความฝันไม่ ค่อยได้ มักฝันเกี่ยวกับการ เดินทาง เช่น ฝันว่า เหาะบินได้ ฝันเกี่ยวกับ ท้องฟ้า	ไม่ค่อยฝัน ความฝันมักเป็นเรื่อง เกี่ยวกับความรุนแรง หรือการ ทะเลาะวิวาท การถกเถียง ฝัน เกี่ยวกับไฟ แสงสว่าง ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า	มักไม่ค่อยฝัน ถ้าฝันมัก ฝันแบบโรแมนติก ฝัน เกี่ยวกับดอกไม้ แม่น้ำลำ ธาร ฝันถึงความรัก การ ปลอบโยน การเอาอกเอา ใจ
23. การเคลื่อนไหว ของคุณ	เป็นคนทำอะไรรวดเร็ว ไม่ค่อยอยู่นิ่ง มัก เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น กระดิกนิ้ว ขยับเท้า เคาะ โต๊ะ โดยไม่มีจุดมุ่งหมาย หรือไม่รู้ตัว	เป็นคนรู้ตัว เวลาจะเคลื่อนไหว ร่างกายหรือทำกิจกรรมอะไร มักมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน	เป็นคนค่อนข้างช้า ชอบ อยู่นิ่งๆ มักเฉื่อยชา หรือ รู้สึก ขี้เกียจ
24. ความอดทน ของคุณ	มีความอดทนน้อย เหนื่อยหรือหมดแรงง่าย ไม่อด พลังในตัวจะมีเป็น ช่วงสั้นๆ	เป็นคนที่มีความพลังและความอดทน ปานกลาง	มีความอดทนสูง มีความ พลังแบบซุ่มๆ สม่่าเสมอ
25. ลักษณะการ พูด	เป็นคนพูดเร็ว ช่างพูด พูดมาก คำพูดไม่กระชับ	เป็นคนพูดจากระชับได้ใจความ เสียงดังฟังชัด ไม่ค่อยพูดมาก	เป็นคนพูดน้อย ไม่ช่างพูด พูดช้า

ลักษณะที่ประเมิน	ลักษณะของวาตะ	ลักษณะของปิตตะ	ลักษณะของกัมมะ
26. น้ำเสียงของคุณ	เสียงแห้งหรือแหบ ห้าว เสียงไม่ใส น้ำเสียงไม่กังวาน	เสียงดังกังวานหรือแหลม น้ำเสียงมีพลังอำนาจ เวลาพูดมักมีลักษณะเหมือนออกคำสั่ง	เสียงทุ้ม นุ่มนวล อ่อนหวาน น่าฟัง
27. การเรียนรู้ของคุณ	เรียนรู้ได้รวดเร็ว แต่ก็ลืมง่าย เป็นคนช่างคิด แต่ไม่ชอบลงมือทำ	เรียนรู้ได้เร็วและมักคิดอะไรทะลุปรุโปร่ง ความคิดเฉียบแหลม ความจำดีปานกลาง	เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ช้า แต่จดจำได้นาน ไม่ช่างคิदनาน
28. พฤติกรรมของคุณเวลาเผชิญปัญหา	มักวิตกกังวล หรือหวาดกลัว	มักจะรู้สึหงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือโกรธไม่พอใจ อยากรจัดการให้สิ้นเรื่องสิ้นราว	ไม่ชอบเผชิญกับปัญหา อยากรหลีกเลี่ยง หรือให้คนอื่นแก้ปัญหแทน
29. การตัดสินใจของคุณ	ไม่เด็ดขาด มักลังเล ไม่แนใจ	กล้าตัดสินใจ เด็ดขาด ตัดสินใจแล้วไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง เว้นแต่จะมีเหตุผลจริงๆ	ไม่ชอบตัดสินใจ หรือตัดสินใจช้า อยากรจะเป็นผู้ตามมากกว่า

เมื่อประเมินเสร็จแล้วให้รวมคะแนนของตรีโทษแต่ละพลัง หากคะแนนธาตุหนึ่งสูงกว่าอีกสองธาตุอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะป็นวาตะ ปิตตะ หรือกัมมะ เรียกว่า **เอกโทษ**

หากคะแนนสองธาตุใกล้เคียงกันและต่างจากอีกธาตุหนึ่ง เรียกว่า **ทวิโทษ** (ทวิ แปลว่าสอง) ได้แก่ วาตะ-ปิตตะ หรือ วาตะ-กัมมะ หรือ ปิตตะ-กัมมะ

หากคะแนนทั้งสามธาตุใกล้เคียงกัน เรียกว่า **สมโทษ** กลุ่มนี้ถือว่าหายากมาก พบว่าคนส่วนใหญ่จะเป็น ทวิโทษ

ใครมีธาตุชนิดใดมาก หรือมีธาตุเจ้าเรือนแบบนั้น ธาตุนั้นจะมีโอกาสเสียสมดุลได้ง่ายและชัดเจนกว่า ก่อให้เกิดมีอาการเจ็บป่วยมากบ้างน้อยบ้างตามมา

สมมุติว่าได้คะแนน วาตะ 31 ปิตตะ 28 กัมมะ 15 ก็พอบอกได้ว่า คุณมีธาตุเจ้าเรือนเป็น **วาตะ-ปิตตะ**

ลองประเมินดูแล้วสรุปว่าเรามีพื้นฐานอย่างไร จะได้จัดการชีวิตได้ถูกต้อง

3. กิน.....สร้างสุขภาพ

“เรา” มีธาตุเจ้าเรือนเป็นของตนเอง คงต้องศึกษาตัวเองเพื่อการสร้างสุขภาพที่ดี ไม่ว่าจะเราจะเป็นชาวอะไร อาการที่เกิดจากการขาดสมดุลของธาตุอื่น ก็สามารถเกิดกับเราได้เช่นกัน เช่น คุณเป็นชาววาตะ โอกาสที่ลมจะทำให้ขาดสมดุลหรือกำเริบมีได้มาก ระบบที่แสดงความขาดสมดุลง่ายที่สุด คือ ระบบย่อยอาหารที่ต้องมีการเคลื่อนไหว ตลอดเวลาเพื่อคลุกเคล้า ขับเคลื่อนอาหาร ชาววาตะจึงมักมีปัญหาเรื่องนี้ ท้องอืดบ่อย ท้องผูกง่าย เป็นอาการทางร่างกาย แต่กับจิตใจ ลมทำให้คุณนอนไม่หลับ และคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น

ส่วนชาวปิตตะ มักมีปัญหาไฟกำเริบ และชาวภะจะพบปัญหาจากดินและน้ำเสมอ แต่ไม่ใช่ชาววาตะจะเกิดการขาดสมดุลจากปิตตะหรือภะไม่ได้ ชาวปิตตะหรือชาวภะ ก็อาจเกิดการขาดสมดุลจากลมได้เช่นกัน

ตามทฤษฎีของอายุรเวทถือว่า การรักษาสมดุลร่างกายทำได้ 2 ทาง คือ ปรับการบริโภคอาหาร และปรับพฤติกรรมในวิถีชีวิตให้เหมาะกับตัวเรา จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี

อายุรเวทแบ่งรสชาติอาหารหลักไว้ 6 รส หวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ดร้อน ขม และฝาด แต่ละรสมีคุณสมบัติต่อสุขภาพไม่เหมือนกัน สรุปได้ดังนี้

รส	ประกอบด้วย	คุณสมบัติ	ผลต่อตรีโทษ	ผลต่อร่างกาย
หวาน	ธาตุดินและน้ำ	หนัก ชุ่มชื้น เย็น	เพิ่มภะ ลดลมและไฟ	หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ดับความหิวกระหาย เพิ่มเนื้อเยื่อ
เปรี้ยว	ธาตุดินและไฟ	หนัก ชุ่มชื้น ร้อน	เพิ่มภะและไฟ ลดลม	ทำให้ชุ่มชื้น กระตุ้นการขับถ่าย ลดการเกร็ง ช่วยเจริญอาหาร และย่อยอาหาร
เค็ม	ธาตุน้ำและไฟ	หนัก ชุ่มชื้น ร้อน	เพิ่มภะและไฟ ลดลม	กระตุ้นการขับถ่าย ชำระล้างร่างกาย บำรุงธาตุไฟ ช่วยเจริญอาหาร ทำให้เนื้อเยื่ออ่อนนุ่มและผ่อนคลาย
เผ็ดร้อน	ธาตุไฟและลม	ร้อน เบา แห้ง	เพิ่มไฟและลม ลดภะ	ทำให้เมือกและเสมหะในร่างกายแห้ง บำรุงธาตุไฟ
ขม	ธาตุลมและอากาศ	เย็น เบา แห้ง	เพิ่มลม ลดภะและไฟ	ทำให้เมือกแห้ง ลดไข้ ลดกำหนด
ฝาด	ธาตุลมและดิน	เย็น เบา แห้ง	เพิ่มลม ลดภะและไฟ	สมานแผลและเนื้อเยื่อ ทำให้เนื้อเยื่อหดตัว ลดความเป็นเมือก ลดกำหนด

คุณธีรเดช อธิบายว่า “เย็นและร้อน” มีความหมายตรงคำ แต่ “หนัก” หมายถึงอาหารที่ย่อยยาก หรือร่างกายใช้พลังงานในการย่อยสลายนาน ผลลัพธ์คือ เพิ่มมวลในร่างกาย ส่วน “เบา” มีความหมายตรงข้าม คืออาหารที่ย่อยง่าย ทำให้มวลในร่างกายลดลง อาหารที่มีคุณสมบัติ “แห้ง” จะทำให้ผิวแห้ง ร่างกายแห้ง ลดมวลกาย ตรงข้ามกับ “ชุ่มชื้น”

อย่าลืมนำร่างกายเรามีทั้งวาตะ ปิตตะ และกษะ ดูแลธาตุเจ้าเรือนของเราแล้ว ต้องห้วงธาตุที่เหลือนด้วย “สิ่ง ที่เหมือนกันจะเสริมกัน สิ่งที่แตกต่างกันจะต้านกันทำให้ลดลง” เช่น เวลาอากาศร้อน คนที่มีผลกระทบมากที่สุดคือ ชาวปิตตะ ชาววาตะ กษะ ก็ขาดสมดุลจากความร้อนได้เหมือนกัน แต่ความแรงต่อสุขภาพจะน้อยกว่า เป็นต้น ชาวกษะมีธาตุดินและน้ำเป็นหลักอยู่แล้ว ถ้าชอบกินของมันและหวานมาก ตามใจตัว ชอบอยู่เฉยๆ ไม่ออกกำลังกาย น้ำหนักตัวจากดิน และไขมันในเลือดจากน้ำ จะสะสมได้เร็วกว่าคนกลุ่มอื่น จึงเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูงมากกว่า แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นกินในสิ่งที่มีคุณสมบัติตรงข้าม เช่น ทานของแห้งๆ ไม่มัน มีรสขม ผาต แทนหวาน ก็จะรักษาสมดุลของกษะไว้ได้ เป็นต้น

อาหารไทยมีหลายรส หลายแบบ เลือกเข้ามาในสำหรับอาหารปรับธาตุเจ้าเรือนได้ง่าย น้ำพริกในบ้านเรามีเป็นร้อยชนิด มีหลายรส ทั้งเปรี้ยว เช่น น้ำพริกมะขามสด มะดัน ตะลิงปลิง ออกมันเช่น น้ำพริกอ่อน น้ำพริกมะขามผัด กินกับผักแนมได้อีกหลายรส เรามีแกงจืด แกงเลียง แกงใส่กะทิ แกงส้ม เนื้อสัตว์ เช่น วัว หมู ไก่ ย่อยยาก แต่ถ้าจะปรุงช่วยด้วยสมุนไพรที่ช่วยย่อยก็ได้ เช่น ผัดกับขิง แกงคั่วใส่สับปะรด เป็นต้น เรามียามากมายที่ใส่ผักสารพัดชนิดสำหรับชาวปิตตะและกษะ แต่สำหรับวาตะกินผักสดมากไม่ดี เพราะผักสดมักมีรสฝาดและขมแทรกอยู่ ทำให้วาตะแห้งไปกันใหญ่ จึงเลียงไปใช้ผักต้มแทน

ปรับการบริโภคแล้วต้องปรับพฤติกรรมด้วย ต้องละ เลิก บางอย่าง และเสริมบางเรื่อง ชาววาตะควรหัดวางกำหนดการของตน ให้มีระเบียบมากขึ้น ยึดคติ slow but sure หรือหัดเป็นเต่าที่ตั้งจิตแน่วจนชนะกระต่ายได้ ออกกำลังกายเบาๆ อย่าหักโหม เพราะวาตะไม่ค่อยมีแรงและไม่อึด หักโหมจะไม่สบาย นวดร่างกายด้วยน้ำมัน ลดความแห้งของผิวหนัง น้ำมันงาดีที่สุด หลีกเลี้ยงที่เย็นแห้ง หรือตากลมนานๆ ในขณะที่ชาวปิตตะต้องเลี้ยงที่ร้อนๆ แสงหาที่สงบ ร่มรื่น มีน้ำตก สายลม แสงจันทร์ดีกว่า หัด make it easy สบายๆ ปล่อยวางปัญหาบ้าง อย่าเอาเรื่องเอาราวคนอื่น อย่าจับผิด ฝึกแผ่เมตตาให้มาก ฝึกหายใจเข้าออก พุทโธ พุทโธ เป็นประจำ ชาวกษะ เป็นกลุ่มโชคดี ปัญหาน้อย จน

สบายเกินไป ต้องทำตัวให้กระฉับกระเฉง คิดทำสิ่งใหม่ๆ ให้ชีวิต every moment of life is a challenge to choose ออกกำลังกายหนักๆ เป็นประจำ มิฉะนั้นจะอ้วนง่าย

อาหารสำหรับธาตุเจ้าเรือน วาตะ

ธาตุเจ้าเรือน	คุณสมบัติ	อาการที่เกิดจากการขาดสมดุล
ชาววาตะ	ธาตุลมมี ลักษณะแห้ง เบา เย็น ไม่ แน่นอน	ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวทั้งหมดในร่างกาย ส่วนที่เราารู้สึกชัดเจนที่สุด คือ - โรคระบบทางเดินอาหาร อาหารไม่ย่อย ท้องอืด จุกเสียด ท้องผูกมากกว่า ท้องเสีย - การไหลเวียนของเลือดไม่ค่อยดี เวียนหัวง่าย มักมือเท้าเย็น - กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เคลื่อนไหวไม่ดี ส่งผลถึงการยึดโยงกระดูก มีอาการ ปวด กระดูกและข้อ - โรคระบบทางเดินหายใจ และการทำงานของปอด มักมีอาการหอบหืด - อารมณ์ฟุ้งซ่าน มักวิตกกังวล นอนไม่หลับ เพราะธาตุลมจะไม่อยู่นิ่ง - มีปัญหากับผิว จะแห้งและหยابซาก โรคตาแห้ง ไม่ค่อยมีน้ำหล่อเลี้ยง ผมแห้งแตก คัน และมักมีรังแค - สาววาตะจะมีปัญหาประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ สีแดงเข้ม เป็นลิ่ม

การแก้ไข ต้องกินอาหารที่มีคุณสมบัติตรงข้ามกับ แห้ง เบา เย็น ได้แก่ ชุ่มชื้น หนัก และช่วยให้ร่างกายมันคงขึ้น

ธาตุเจ้าเรือน	รสที่เหมาะสม	สิ่งที่ควรเลี่ยง
ชาววาตะ	- หวาน เปรี้ยว เค็ม - เผ็ดร้อน พอกควร - กินรสมันบ้าง ช่วย ลดความแห้งของวาตะ	- ไม่ควรทานเผ็ดร้อนมากเกินไป รวมทั้งรสขม และฝาด - ไม่ควรทานผักสดมากๆ เพราะผักมักมีรสฝาด ขม ไม่มากก็น้อย แก้ได้โดยการกินผักต้มสุก - ไม่ควรทานเนื้อสัตว์มาก เพราะระบบย่อยอาหารไม่ค่อยดี

ตัวอย่างสำหรับอาหารที่แนะนำสำหรับชาววาตะ

ข้าว	น้ำพริกมะดัน ไข่เจียว ผักต้ม: ผักบุ้ง ผักเหมียง ผักกูด	แกงเขียวหวานปลา กราย ใส่มะเขือ 2 ชนิด พริกไทยอ่อนและ กระชายซอย	ผักคะน้า น้ำมันหอย	กล้วยบวชชี	มะละกอสุก และสับปะรด น้ำตะไคร้
------	---	---	--------------------	------------	--------------------------------------

“วดี” เป็นชาววาตะ จะกินตามธาตุต้องการรสหวาน เปรี้ยว เค็ม แกรมเผ็ดร้อน เล็กน้อย มีอนั้ววดีช่วยให้ระบบย่อยอาหารของเธอดีขึ้นด้วยสมุนไพรเสริมธาตุไฟใน

เครื่องแกงเขียวหวาน พริกไทยอ่อนและกระชายซอย สับปะรดสดที่มีเอนไซม์ช่วยย่อยอาหารที่ดีมาก อันที่จริงชาววาตะต้องการเนื้อสัตว์เพื่อบำรุงกษะ แต่ระบบย่อยไม่ค่อยดี จึงไม่ควรกินมาก วดีเลือกใช้ปลาทรายที่ง่ายแทนเนื้อวัวหรือกุ้ง ลดความแห้งในตัวลงโดยปรุงอาหารที่ใช้น้ำมัน คือ ไข่เจียว น้ำมันหอย กะทิในแกงเขียวหวาน และกะทิในขนมหวาน วดีต้องเสริมความชุ่มชื้น เพิ่มสมดุลของกษะ และช่วยการขับถ่ายด้วย จึงเลือกน้ำพริกมะดันที่มีรสเปรี้ยวแหลม กินกับผักต้ม และเลือกผักที่มีรสหวาน ไม่ขมหรือฝาดมาก ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกูด ผักเหมียง รวมทั้งเส้นใยจากผักช่วยดูดซับไขมันส่วนเกิน และช่วยการขับถ่าย หากวดีอยากกินสลัดผัก เธอจะเลือกใช้น้ำสลัดแบบครีมข้น ช่วยได้มาก เลือกกล้วยน้ำว้าสุกทำขนม และผลไม้เป็นมะละกอสุกที่มีรสหวานและสับปะรดเปรี้ยวช่วยขับถ่ายได้ทั้งคู่ เสริมด้วยน้ำตะไคร้

อาหารสำหรับธาตุเจ้าเรือน ปิตตะ

ธาตุเจ้าเรือน	คุณสมบัติ	อาการที่เกิดจากการขาดสมดุล
ชาวปิตตะ	ร้อน แห้ง ไหลและเหลว	<p>ธาตุไฟมักกำเริบทำให้ขาดสมดุลและเจ็บป่วยด้วยความร้อน และการอักเสบ</p> <ul style="list-style-type: none"> - โรคระบบทางเดินอาหารดี มักไม่มีปัญหาเรื่องการย่อยอาหาร แต่มีอาการร้อนใน เป็นแผลในปาก โรคกระเพาะอาหาร และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร มีอาการกรดไหลย้อน ถ้ากินอาหารรสจัด จะรู้สึกแสบร้อนท้องมากกว่าคนอื่น หรือแค่น้ำมะขามหวานก็ถ่ายเหลวแล้ว มักท้องเสียมากกว่าท้องผูก เป็นโรคตับและน้ำดี เช่น ดีซ่าน - ผิวหนังเป็นผื่นแดงและอักเสบ แพ้อะไรต่ออะไรง่าย ตาขาวมักเห็นเส้นเลือดฝอยสีแดง มักตาแดง เคืองตา มีปัญหาเรื่องเหงื่ออกอักเสบ เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวค่อนข้างแรง - ผมหงอกก่อนวัยและร่วง รวมทั้งศีรษะล้านเป็นปัญหาของชาวปิตตะ - ประจำเดือนของสตรีปิตตะจะมามากและนานกว่ากลุ่มอื่น มักปวดศีรษะและท้องเสียร่วมด้วย

การแก้ไข ต้องกินอาหารที่มีคุณสมบัติตรงข้ามกับ แห้ง เบา ร้อน ได้แก่ ชุ่มชื้น หนัก เย็น

ธาตุเจ้าเรือน	รสที่เหมาะสม	สิ่งที่ควรเลี่ยง
ชาวปิตตะ	หวาน ขม ฝาด เนื้อไก่	<ul style="list-style-type: none"> - รสเผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็มน้อยหน้อย - อาหารทะเล เนื้อวัว หมูที่ติดมัน - จำพวกถั่ว เพราะก่อให้เกิดแก๊ส - น้ำมันพืช หากต้องใช้แนะนำน้ำมันทานตะวัน น้ำมันมะกอก

ตัวอย่างสำหรับอาหารที่แนะนำสำหรับชาวปิตตะ

ข้าว	น้ำพริกอ่อน: ผักสด: แตงกวา ผักกาดขาว ผักเม็ก ใบ บัวบก กระถิน หัวปลี ผักต้ม: ผักเชียงดา ตำลึง มะเขือมอญ	แกงจืดผัก เขียวและ มะระ ซีโครง หมูไม่ติดมัน	อกไก่หมักเกลือ ขมิ้นชัน กระเทียมและ ลูกผักชี อย่างพอ สุก	เต้าฮวยเย็น ไอศกรีม เชอเบท ทับทิม	แตงโม (รสหวาน เย็น) มังคุด (หวานและฝาด) น้ำมะพร้าว (หวาน)
------	---	--	--	--	---

“**เขม**” เป็นชาวปิตตะ ต้องควบคุมไฟที่กำลังง่าย ยิ่งบ้านเรามีแต่ร้อน ร้อนมาก และร้อนที่สุด ชาวปิตตะจึงต้องระวังตัว มิฉะนั้นจะเจ็บป่วยมากกว่าคนอื่น อารมณ์ก็จะพลุ่งพล่าน ฉุนเฉียวมากขึ้น อาหารที่เลือกควรเป็นผักที่มีรสขม ฝาด เพราะมีพลังเย็นคุมไฟไว้ได้ เขมจึงเลือกปรุงอาหารประเภทย่าง แกงจืด มีน้ำมันเล็กน้อยในน้ำพริกอ่อน ที่เผ็ดไม่มาก มีผักสดรสจืด หวาน และฝาดแกมขม ฟักเขียวและมะระเป็นผักในฝันมีรสเย็นและขม ชาวปิตตะมักแพ้อาหารทะเล เป็นผื่นแดง แม้ไม่มีปัญหาการย่อยเนื้อสัตว์ แต่ถ้ากินมากๆ พลังงานจะเพิ่มขึ้นมาก ว่ากันว่าทำให้หงุดหงิด และก้าวร้าว ไก่เนื้อขาวเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับชาวปิตตะ ผัก-ผลไม้รสเปรี้ยวไม่เหมาะกับชาวปิตตะ ควรกินมะม่วงสุก ไม่ใช่มะม่วงดิบ และลดไอศกรีมกะทิหรือครีมนม

อาหารสำหรับธาตุเจ้าเรือน กษะ

ธาตุเจ้าเรือน	คุณสมบัติ	อาการที่เกิดจากการขาดสมดุล
ชาวกษะ	หนัก ชุ่มชื้น เย็น	<p>ธาตุดิน เป็นสัญลักษณ์ของความหนักแน่น มั่นคง ผสมกับธาตุน้ำ แสดงถึงความชุ่มชื้น เย็น เชื่องช้า เหนียว ชาวกษะเป็นคนโชคดี และมีปัญหาน้อยกว่าคนกลุ่มอื่น ระบบทางเดินอาหาร และผิวพรรณของชาวกษะดี ดวงตาแจ่มใส โรคประจำตัวของชาวกษะ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - โรคอ้วน น้ำหนักขึ้นง่าย บวมตามเนื้อตามตัว - ไอมีเสมหะ หอบหืด - เป็นโรคเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูงง่ายกว่าชาวอื่น - โรคเกี่ยวกับข้อ เพราะน้ำหนักมาก - ผิวหนังบวมง่าย แต่ไม่ค่อยอักเสบ - ชาวกษะไม่มีปัญหาเรื่องประจำเดือน ปวดท้องบ้างเล็กน้อย - ชาวกษะต้องออกกำลังกายให้โครงสร้างแข็งแรง

การแก้ไข ต้องกินอาหารที่มีคุณสมบัติตรงข้ามกับ หนัก ชุ่มชื้น เย็น ได้แก่ เผ็ดร้อน ขม ฝาด

ธาตุเจ้าเรือน	รสที่เหมาะสม	สิ่งที่ควรเลี่ยง
ชาวคณะ	เผ็ดร้อน ให้การเผาผลาญ อาหารสูงขึ้น ขม และฝาด	- รสหวาน เปรี้ยว เค็ม น้อยหน่อย - ไม่ควรทานเนื้อสัตว์ และไขมันมาก - เลี่ยงอาหารทอด อาหารมัน

ตัวอย่างสำหรับอาหารที่แนะนำสำหรับชาวคณะ

ข้าว ขนมปังปัง	แกงเลียงกึ่งสด ใบแมงลัก ตำลึง ยอดมะรุ้ม ยอดถั่ว หัวปลี	มะระผัดไข่ ใส่น้ำมัน น้อยๆ	ปลากระพงนึ่งซีอิ๊วใส ซิงและกระเทียมมาก	เต้าฮวยน้ำซิง หวานน้อย ทานตอนร้อน	แอปเปิ้ล ฝรั่งดิบ น้ำชาเขียว
-------------------	---	----------------------------------	---	---	------------------------------------

“เอื้อ” เป็นชาวคณะ เป็นคนใจเย็น นุ่มนวล อ่อนหวาน นาคบ รสที่เหมาะสมกับเอื้อ จะต้องเพิ่มการเผาผลาญอาหารหรือธาตุไฟ ได้แก่ รสเผ็ดร้อน ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ตื่นตัวมากขึ้นด้วย น้ำแกงเลียงที่มีรสจัดจ้านหน่อย เน้นเติมพริกไทย กระชาย หอม พร้อมทั้งผักที่เหมาะสมกับคณะ คือ ผักสีเขียวและรสฝาด ใส่มากหน่อย ทานเปล่าๆ ก็ได้ ย่อยง่าย แคลอรีน้อย เสนอให้เอื้อกินแกงป่าด้วย เพราะบำรุงธาตุไฟ และควบคุมธาตุดินดีเช่นกัน อาหารนึ่ง ปัง อย่างเหมาะสมกับเอื้อ ปลากระพงนึ่งซีอิ๊วใสซิงและกระเทียมมาก ผลไม้ที่ออกแนวแห้ง ไม่หวานมาก แกรมฝาด จะช่วยรักษาสุขภาพของเอื้อได้ดี

คนที่ในกลุ่มเอกโทษจะประเมินและจัดการตัวเองได้ง่าย แต่ถ้าเป็นทวิโทษ จะแสดงลักษณะคละกันออกมา ภายใต้งี๊วใจหรือสถานการณ์ที่ทำให้ขาดสมดุล โดยใช้ข้อมูลข้างต้นเป็นแนวคิด

ตัวอย่าง ผู้เขียนได้คะแนน วาตะ 35 ปีตตะ 20 กณะ 16 คะแนนถ้ายังไม่เด็ดขาด น้ำหนักตัวมากเกินไปหน่อย อ้วนง่าย ผิวแห้งมาก โลชั่นก็ไม่พอต้องใช้น้ำมันชโลมเลย แพ้ง่ายเป็นผื่นแดงและคัน พุดเร็ว คนอื่นบอกว่าได้ใจความดี คิดโปรเจกต์ต่างๆ จนน้องๆ ที่ทำงานบ่นว่าหยุดบ้างก็ได้ พยายามทำให้สำเร็จ สู้งาน แต่ชอบลั้งเล ไม่มั่นใจ ถ้ามีคนกลั่นแกล้ง เลิกเลยไม่อดทน นอนไม่หลับ ผินว่าเหาะได้บ่อยมาก กระจกข้อโปน จึงต้องใช้หลักการของตรีโทษมาดูแลทุกตัว ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ก็พยายาม นั่นเป็นการดูแลตัวเองจริงๆ

แต่อิทธิพลของปัจจัยภายนอกก็มีอยู่อย่างสำคัญ การเปลี่ยนแปลงอากาศเป็นสิ่งที่เรากำหนดไม่ได้ ยิ่งในขณะนี้มีปัญหาโลกร้อน ทำให้แปรปรวนไปหมด การแพทย์ไทยระบุว่า การเจ็บไข้เกิดจากการแปรปรวนของฤดู ฤดูร้อน เจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ ฤดูฝน เจ็บป่วยด้วยธาตุลม และฤดูหนาวเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ เดียวนี้ต้องกล่าวว่า ร้อน ฝนตกหรือหนาว เพราะปนกันไปหมด ไม่เป็นเรื่องเป็นราวเหมือนในอดีต

ในช่วงฤดูฝนและหนาว ความเย็นกระทบธาตุลมโดยตรง ชาววาตะ-ปิตตะ ควรกินอาหารที่คุ่มวาตะ และกินอาหารที่คุ่มปิตตะในหน้าร้อนและปลายฝนต้นหนาว และหลีกเลี่ยงรสเผ็ดร้อน ยกเว้นฤดูหนาวหรือฝน ควรเสริมรสนี้บ้างเพื่อกระตุ้นธาตุไฟ รสหวานเหมาะกับชาววาตะ-ปิตตะ

ชาวปิตตะ-กษะ ควรกินอาหารที่คุ่มกษะ ในช่วงก่อนเข้าฤดูร้อน (ก.พ.-เม.ย.) ควรเน้นรสขมและฝาด หลีก เลี่ยง หรือลดการกินรสเปรี้ยวและเค็ม เพราะจะไปเพิ่มปิตตะและกษะ

ชาววาตะ-กษะ ควรกินอาหารที่เหมาะสมกับวาตะในฤดูร้อน และฤดูฝน และเน้นอาหารที่คุ่มกษะในช่วงก่อนเข้าฤดูร้อน ต้องการความร้อนในช่วงที่มีอากาศเย็น ใช้อาหารรสเปรี้ยวและเค็ม แต่งเติมด้วยรสเผ็ดร้อนบ้าง จะช่วยเพิ่มไฟในร่างกาย

4. สมุนไพร-ผัก ปรับธาตุ

การจัดสำรับอาหารของคนไทย เป็นวัฒนธรรมที่แสดงเอกลักษณ์ความเป็นตัวตน ความอิสระ บนฐานความรู้เพื่อสุขภาพ มีความหลากหลายของส่วนประกอบ วิธีการปรุง และการจัดเรียงที่เห็นมีทั้งกลุ่มที่เป็นเครื่องเทศ กลุ่มผักและผลไม้ ซึ่งล้วนทำให้คนไทย อิ่ม และอร่อย ส่วนคุณค่านั้นมีการพิสูจน์ด้วยการทดลองทางวิทยาศาสตร์ ยิ่งทำให้เห็นถึงความฉลาดที่เราควรจัดมาใช้ประโยชน์ในยุคปัจจุบัน

เครื่องเทศ

กระชาย คนไทยใช้รากและเหง้ากระชายเป็นเครื่องเทศในอาหารไทยมานานแล้วและเป็นประเทศเดียวที่ใช้เป็นอาหาร ในประเทศจีน เวียดนาม และอินเดียใช้กระชายเป็นยาเท่านั้น ในเหง้ากระชายมีน้ำมันหอมระเหย 1 ถึง 3% มีสรรพคุณ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดมวนท้อง จุกเสียด รักษาโรคบิด บำรุงกำลัง แก้ปวดบั้นเอว บำรุงกำหนัด แก้กามตายด้าน เป็นต้น

กระชายจึงถือว่าเป็นโสมของคนไทย สารประกอบในน้ำมันหอมระเหยออกฤทธิ์ช่วยในการขับลม ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้นและทำให้เจริญอาหาร รักษาโรคบิดและโรคในช่องปาก เช่น ปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง เป็นต้น

การวิจัยเหง้ากระชายในระดับหลอดทดลอง แสดงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในระดับที่ดี สารสำคัญมีหลายชนิด เช่น แพนดูราทิน เอ (Panduratin A) แสดงฤทธิ์ปกป้องเซลล์ไตจากสารพิษ ป้องกันเซลล์ตับ (human hepatoma cell line, HepG2) จากการถูกทำลายโดยกระบวนการออกซิเดชัน นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต้านการเจริญเติบโตของเชื้อโรคบิดโดยการทดลองกับผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วย

กระเทียม หัวกระเทียมมีศักยภาพต่อสุขภาพหลากหลาย มีการวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของกระเทียมมานานมาก พบสารออกฤทธิ์เป็นสารประกอบกำมะถันหลายชนิด เช่น alliin, allicin, ajoene, diallyl disulfide, diallyl trisulfide เป็นต้น ทำให้กระเทียมมีกลิ่นแรง มีฤทธิ์ช่วยเพิ่มน้ำย่อยและน้ำดี จึงลดอาการแน่นจุกเสียด และคลื่นไส้หลังอาหารได้ดี ทั้งอาการจุกเสียดแบบธรรมดาและการจุกเสียดจากอาการทางระบบประสาท สามารถเพิ่มการบีบตัวเพื่อขับเคลื่อนอาหารผ่านกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก ทำให้เกิดการขับลม ช่วยบรรเทาอาการอักเสบรักษาแผลในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและต้านการเกิดออกซิเดชันโดยเฉพาะอย่างยิ่งของไขมัน มีฤทธิ์ยับยั้ง

กระบวนการสร้างสารคอเลสเตอรอลในร่างกาย และมีฤทธิ์ต้านการก่อไขมันอุดตันในหลอดเลือดได้ สามารถป้องกันการทำลายตับจากสารพิษ สารกำจัดศัตรูพืชด้วย

อาการข้างเคียงที่อาจเกิดได้เมื่อรับประทานกระเทียม คือ มีอาการร้อนในปาก และทางเดินอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย มีแผลในกระเพาะอาหาร ปวดท้อง แน่น มีลมในท้อง ไม่อยากอาหาร เหงื่อออก และเมื่อรับประทานกระเทียมต่อเนื่องเพื่อรักษาหวัดพบอาการลำไส้อุดตันได้ นอกจากนี้การรับประทานกระเทียมปริมาณมากยังทำให้ลมหายใจมีกลิ่นกระเทียม และมีกลิ่นตัว นอกจากนี้การรับประทานกระเทียมสดในขนาดสูง กระเทียมชนิดเม็ดหรือแคปซูลเป็นเวลานาน มีผลทำให้เกิดเลือดต่ำลง

ขมิ้นชัน *เหง้ารักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อและแผลในกระเพาะอาหาร สารสำคัญในเหง้าขมิ้นมี 2 กลุ่ม คือน้ำมันหอมระเหยและสารสีเหลืองส้มซึ่งเป็นสารกลุ่มเคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) เช่น curcumin เป็นต้น จากการวิจัยพบว่าน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นชัน มีฤทธิ์แก้ท้องอืด ซึ่งเกิดจากกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยและขับน้ำดี มีฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งเมือกในทางเดินอาหาร จึงใช้ป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ สามารถยับยั้งการเกิดก๊าซที่สร้างโดยเชื้อโรคที่ทำให้ท้องเสีย (*Escherichia coli*) แต่ไม่ได้ฆ่าเชื้อ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ แก้ปวดข้อเข่า มีรายงานจากสหรัฐอเมริกาพบว่า กลุ่มทดลองที่กินแกงกะหรี่เป็นประจำมีอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งในลำไส้ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่กินและในผองกะหรี่มีขมิ้นชันเป็นเครื่องเทศหลัก ไม่พบความเป็นพิษจากการบริโภคขมิ้นชัน*

ข่า *เหง้าอ่อนหรือดอกอ่อน รสเผ็ดร้อน บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และขับลม*

เหง้าแก่ รสร้อนเผ็ดปร่า ใช้ปรุงรสและแต่งกลิ่นน้ำพริกแกง *เหง้าอ่อน ต้นอ่อน* ใช้ปรุงเป็นอาหาร ใส่ในต้มยำ ต้มข่าไก่ ตำเมี่ยงข่า ตำเมี่ยงข่าไก่

เหง้าอ่อน 100 ก. ให้พลังงาน 20 กิโลแคลอรี เส้นใย 1.1 ก. แคลเซียม 5 มก. ฟอสฟอรัส 27 มก. เหล็ก 0.1 มก. เบต้า-แคโรทีน 18 มคก. วิตามินบีหนึ่ง 0.13 มก. วิตามินบีสอง 0.15 มก. ไนอาซิน 0.4 มก. วิตามินซี 23 มก.

เหง้าข่ามีน้ำมันหอมระเหย ช่วยลดอาการปวดเกร็ง อาหารไม่ย่อย และต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการคลื่นไส้และสะอึก ท้องเสีย จัดเป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย ไม่มีฤทธิ์ก่อกลายพันธุ์ และไม่เป็นพิษ ทั้งพิษเฉียบพลันและเรื้อรัง

ขิง *เหง้าแก่ทั้งสดและแห้ง* มีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก้เสมหะในลำคอ แก้ลม แก้บิด เป็นยาแก้อาเจียน บำรุงธาตุไฟ

ในเหง้าขิงแก่ พบ menthol มีฤทธิ์ขับลม borneol, fenchone และ 6-gingerol มีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมัน สารที่มีรสเผ็ด ได้แก่ 6-shogaol และ 6-gingerol ลดการบีบตัวของลำไส้ จึงช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเกร็งของกล้ามเนื้อกระเพาะอาหารและลำไส้ พบสารออกฤทธิ์ด้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร และสารที่ออกฤทธิ์ด้านการอาเจียน ได้แก่ 6-shogaol, 8-shogaol, 10-shogaol

สารสกัดขิงด้วยเมทานอลมีฤทธิ์ด้านการอาเจียน เมื่อทดลองกับอาสาสมัครที่มีอาการเมารถเมาเรือหลายครั้งบางรายงานได้ผลดี ขณะที่บางรายงานไม่ได้ผล อย่างไรก็ตามหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านสุขภาพของเยอรมันสรุปว่า การกินผงขิงเฉลี่ยวันละ 2-4 ก. สามารถป้องกันอาการเมารถเมาเรือ รวมทั้งช่วยการย่อยอาหารได้ดี มีการทดลองให้ผู้ป่วยผ่าตัดทางสูตินารีเวช รับประทานขิง 1 ก. ก่อนการผ่าตัด พบว่าสามารถลดอาการคลื่นไส้จากยาสลบได้ดี ไม่พบความเป็นพิษของขิง

ตะไคร้ โคนกาบใบและลำต้น ทั้งสดและแห้ง เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด

งานวิจัยน้ำมันหอมระเหยของตะไคร้มีสารซิทรัล เจอรานิออล และน้ำมันหอมระเหยซึ่งช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ ช่วยขับน้ำดี ขับปัสสาวะ และมีฤทธิ์ขับลม จึงลดอาการจุกเสียดแน่นท้องและท้องอืดเฟ้อได้ดี ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ ลดการอักเสบและบรรเทาอาการปวดท้องด้วย มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในหลอดทดลอง ผู้ป่วยที่มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง (315 มก./ดล.) จำนวน 22 คน รับประทานแคปซูลที่ประกอบด้วยน้ำมันตะไคร้ 140 มก. นาน 90 วัน พบว่าระดับคอเลสเตอรอลในเลือดไม่ลดลง 14 คน แต่อีก 8 คน ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง เมื่อวัดผล 30, 60 และ 90 วัน ลดลง 25, 33 และ 38 มก./ดล. ตามลำดับ หลังจากหยุดรับประทานน้ำมันตะไคร้ ระดับคอเลสเตอรอลกลับมาเหมือนเดิม 6 คน มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสียหลายชนิด และต้านเชื้อ *Helicobacter pylori* ที่เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร

ผักชี ลูกผักชี ใช้ขับลมในลำไส้ แก้อาการแน่น บำรุงกระเพาะอาหาร ช่วยเจริญอาหาร กระตุ้นพิษไข้ แก้ลมวิงเวียน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นเครื่องเทศที่สำคัญ ไม่สมควรกินเป็นประจำในขนาดสูง เพราะอาจเสพติดได้ มีงานวิจัยว่ารากผักชีมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และต้านการเกิดมะเร็งด้วย

พริก ยอดอ่อน ลวกเป็นผักแกล้ม และนำไปปรุงอาหาร เช่น ใส่ในแกงแค

ผล มีรสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยและเจริญอาหาร

สารที่ออกฤทธิ์ในผลพริก คือ แคปไซซิน ซึ่งพบที่ไส้ของผลประมาณ 0.02% ซึ่งทำให้พริกมีรสเผ็ด และสารจำพวก ครีปโตแซนทิน แคปซารูบิน และแคโรทีน (carotene) ทำให้มีสีส้มแดง นอกจากนี้ในพริกยังมีวิตามินซี และกรดอินทรีย์ชนิดอื่นๆ มีน้ำมันหอมระเหย 1 - 5% แคโรทีนอยด์ (carotenoid) และวิตามินเอ บีหนึ่ง และซี เพิ่มการหลั่งน้ำลาย น้ำย่อยและกรดในกระเพาะอาหาร เพิ่มการบีบตัวของกระเพาะอาหาร จึงช่วยขับลม ทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้นและสามารถป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร โดยเพิ่มการหลั่งสารเมือกมาเคลือบกระเพาะอาหาร แต่ผู้ที่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ไม่ควรรับประทานพริกเพราะอาจไประคายเคือง ทำให้กระเพาะอาหารอักเสบมากยิ่งขึ้น เพิ่มระดับไขมันชนิดดีในสัตว์ทดลองสูงขึ้น

พริกไทย ผล (พริกไทยขาวและพริกไทยดำ) เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืดเพื่อ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะและกระตุ้นประสาท

พริกไทยเป็นเครื่องเทศที่สำคัญ สรรพคุณยาไทยระบุว่า ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ลดน้ำตาลในเลือด ลดความอ้วน ช่วยการไหลเวียนโลหิต ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต บำรุงธาตุ แก้ปวดท้องรอบเดือน ป้องกันโรคลมชัก บำรุงประสาท บรรเทาอาการชาปลายมือปลายเท้า

สารสำคัญของพริกไทยเป็นกลุ่มแอลคาลอยด์ชื่อ ไพเพอรีน (piperine) มีอยู่ 1 - 2% และน้ำมันหอมระเหย ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร เพิ่มการหลั่งน้ำลาย และน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้เพื่อเคลื่อนผ่านอาหาร จึงช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น ลดอาการปวดท้องอาหารไม่ย่อย และคลื่นไส้ เหมาะกับคนที่กำลังท้องเสียด้วยเพราะมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เป็นสมุนไพรสร้อน มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทให้ทำงานได้ดี ลดอาการปวด ปวดข้อเข่า ปวดกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการหวัด ไข้หวัด และหนาวสั่น เพิ่มความคล่องตัวในการไหลเวียนของเลือด ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกายโดยกระตุ้นการขับเหงื่อ และขับปัสสาวะ

มีการวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าพริกไทยและสารสำคัญคือ ไพเพอรีน มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันที่เกิดในหนูทดลองส่งผลให้สามารถลดไขมันในเลือดหนูที่ได้รับอาหารที่มีไขมันสูงได้ และลดน้ำตาลในเลือดของหนูทดลองที่กระตุ้นให้เป็นเบาหวาน และด้วยคุณสมบัตินี้จะช่วยกระตุ้นความจำ และลดการถูกทำลายของเซลล์สมองส่วนที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างความทรงจำระยะยาวได้ ดังนั้นการบริโภคพริกไทยในจานอาหาร จะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ด้วย สารไพเพอรีนสามารถปกป้องเซลล์ตับจากการถูกทำลายด้วยสารพิษ ปกป้องลำไส้ใหญ่ส่วนต้นจากสารก่อมะเร็งในหนูทดลองได้

นอกจากนี้พบว่า ไปเปอรินถูกดูดซึมผ่านผนังลำไส้เล็กได้รวดเร็วมากและไปจับกับ สารอาหารหรือยา ช่วยให้สารอาหารที่รับประทานร่วมกันไปรวมทั้งยา มีการดูดซึมได้ มากขึ้น และร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้มากกว่า

แม้ว่าพริกไทยจะมีคุณสมบัติที่ดี แต่ไม่ควรรับประทานแคปซูลพริกไทยเดี่ยวใน ปริมาณมาก และระยะเวลา นาน เพราะมีการศึกษาความเป็นพิษเรื้อรังพบว่า พริกไทย อาจก่อการกลายพันธุ์และก่อมะเร็งได้ และไม่ควรใช้ลดความอ้วนเด็ดขาด

มะกรูด *ผิวมะกรูด* ใช้เป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง *น้ำมะกรูด* ใช้เป็นยาแก้ไอ แก้โรค เลือดออกตามไรฟัน ใช้สระผมกันรังแค

ใบมะกรูดสดและน้ำมะกรูด มีสารกลุ่มฟีนอลิกที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ใบมีฟ ลาวานอยด์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มายริซิติน (myricetin) โทโคฟีรอล เป็นต้น ในหลอด ทดลองให้ผลต้านการเครียดของเซลล์มะเร็งตับ ด้วยการทำให้สุกด้วยความร้อนทำให้ สารออกฤทธิ์ลดลง ส่วนน้ำมะกรูดพบเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด กรดแกลลิก และรูตินด้วย ใบและผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ต้านการเจริญเติบโตของเชื้อ แบคทีเรีย และเชื้อรา

หอมแดง ชื่ออังกฤษเป็น shallot ส่วนหอมใหญ่ เรียกว่า onion เรามักเรียกสั้นๆ ว่าหัว หอม ส่วนที่ใช้เป็นอาหารเป็นหัวใต้ดิน เกิดจากใบเกล็ดเรียงซ้อนกันเป็นรูปทรงกลมถึง รูปไข่ ในตำรายาไทยใช้หัวหอมเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้หวัดคัดจมูก และแก้ไข้ จากการ วิจัยพบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของหัวหอม ซึ่งส่งผลให้สามารถปกป้องไตของหนูทดลอง จากสารพิษได้ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านการเจริญของเซลล์มะเร็งหลายชนิดใน หลอดทดลองด้วย

ผัก

กล้วยน้ำว้า *ผลดิบ* มีรสฝาด ใช้รักษาอาการท้องเสียและบิด *ผลสุก* ช่วยระบายท้อง *หยวกกล้วย* กินสดหรือต้มจิ้มน้ำพริก แกงกับไก่ หรือปลา *หัวปลี* มีรสฝาด กินสดกับกะปิ คั่ว เต้าเจี้ยวหลน หรือผัดไทย *ผลห่อม* ประุงเป็นตำกกล้วย ของชาวอีสาน

กล้วยดิบมีสารสำคัญชื่อ sitoindoside I-IV มีฤทธิ์ป้องกันและรักษาแผลใน กระเพาะอาหารของหนูขาวที่ถูกกระตุ้นด้วยยาแอสไพริน เชื่อว่าฤทธิ์ดังกล่าวเกิดจาก การกระตุ้นผนังกระเพาะอาหารให้หลั่งสารเมือกออกมาเพิ่มขึ้น และกระตุ้นให้เนื้อเยื่อ ของกระเพาะอาหารเจริญขึ้นและปิดปากแผล ข้อควรระวังคือ อาจมีอาการท้องอืด

ท้องเพื่อ ซึ่งแก้ไขได้โดยการดื่มน้ำขิง หรือน้ำสมุนไพรรักษาอื่น ๆ ส่วนกล้วยสุกเป็นยา
ระบายชนิดเพิ่มกากและมีเมือกช่วยหล่อลื่นในการขับถ่าย

คะน้า คะน้ามีวิตามินหลายชนิด เช่น เบต้า-แคโรทีน 186.92 มก./100 ก. มีปริมาณ
เส้นใยสูง ช่วยการขับถ่าย ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็ง
ลำไส้ มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และยังมีวิตามินซีช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อ
ให้ชุ่มชื้นและทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคมีความแข็งแรงสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม
ช่วยเสริมสร้างกระดูก นอกจากนี้ยังพบ กอยโตรเจน ในคะน้า ซึ่งบริโภคมากๆ ทำให้
ท้องอืด

ตำลึง ทั้งต้น แก้โรคผิวหนัง ลดน้ำตาลในเลือด ยодอ่อนหรือใบอ่อน มีวิตามินเอสูง ลวก
หรือหนึ่งแกล้มน้ำพริก ประุงเป็นแกงเลียง แกงจืด ผัด ผลอ่อน ดองกินกับน้ำพริก

ข้อมูลโภชนาการ ใบและยอดอ่อนตำลึง 1 ชีด ให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี มีเส้น
ใย 1 ก. แคลเซียม 126 มก. ฟอสฟอรัส 30 มก. เหล็ก 4.6 มก. วิตามินเอ 18,608 IU
วิตามินบีหนึ่ง 0.17 มก. วิตามินบีสอง 0.13 มก. ไนอาซิน 1.2 มก. วิตามินซี 34 มก.

ประเทศต่างๆ ในทวีปเอเชีย ใช้ตำลึงเป็นอาหารและสมุนไพรรักษาเบาหวานมา
นานกว่า 100 ปี จึงจัดว่าเป็นพืชมีความปลอดภัยสูง มีงานวิจัยที่พิสูจน์สรรพคุณนี้ใน
สัตว์ทดลองชนิดต่างๆ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2496 และทำงานต่อ เนื่องมาจนปัจจุบันนี้ ใบ
ตำลึงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ พบมีสารกลุ่มเทอปีนอยด์ (Terpenoids) ที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาล
โดยออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน ช่วยกระตุ้นการทำงานของเบต้าเซลล์ในหนูทดลอง และ
แสดงฤทธิ์ป้องกันการเกิดเบาหวาน ลดไขมันในเลือด ปกป้องตับจากสารพิษ ต้านการ
อักเสบ แก้ปวด และแก้ไข้ การทดลองในอาสาสมัคร ระบุว่าใบตำลึงมีฤทธิ์ลดน้ำตาลใน
เลือดด้วยวิธี Glucose tolerance test

บัวบก ใบและเถา ต้มดื่มแก้โรคปากเปื่อย เจ็บคอ ร้อนใน กระจายน้ำ ขับปัสสาวะ กิน
สดแกล้มกับอาหาร เช่น น้ำพริก กะปิคั่ว หมี่กรอบ ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย แกงเผ็ด ลาบ ก้อย
หรือคั้นน้ำจากใบสด ทำให้เจือจาง ประุงรสด้วยน้ำตาล เป็นเครื่องดื่มก็ได้ ใช้ภายนอก
รักษาแผลเปื่อย แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ใบบัวบกเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อการทำงานของระบบหลอดเลือดและสมอง
มีสารสำคัญชื่อ Bacoside A และ B Bacoside A จะช่วยให้เส้นเลือดในร่างกายคลาย
ตัว และการไหลเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น Bacoside B เป็นโปรตีนซึ่งเป็นอาหาร
ของเซลล์สมอง นอกจากนี้ยังมี Asiaticosides ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์เม็ดเลือดใหม่
และช่วยทำลายเม็ดเลือดที่แก่แล้ว เพิ่มภูมิคุ้มกัน และรักษาอาการอักเสบ ใช้ภายนอก

สำหรับรักษาแผล กระตุ้นการสังเคราะห์ไขมันและโปรตีนที่จะทำให้สภาพผิวหนังดีขึ้น
ไบบิวบามีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินเอสูง

ผักเชียงดา/ ผักเชียงดา ใบ ใช้ผสมในตำรายาแก้ไข้ *ยอดอ่อน ใบอ่อน* รับประทานสด
แก้มกับตำมะม่วง ลาบหลู้ หรือแกงกับปลาแห้ง หรือ แกงแค มีรสหวานหอม ยิ่งผ่าน
ความร้อนจะมีรสกลมกล่อมขึ้น ยอดอ่อนของผักเชียงดาเป็นผักที่ชาวเหนือนิยม
รับประทาน ทั้งในรูปผักสดและนำมาแกงกับปลาแห้ง และใช้เป็นส่วนประกอบในแกงแค

ยอดอ่อนของผักเชียงดา มีเบต้า-แคโรทีนสูง (5,905 มคก./100 ก.) และมีปริมาณ
วิตามินอีสูง ปัจจุบันนี้บริษัทผู้ปลูกสามารถสกัดสารสำคัญจากผักเชียงดาได้ และพบว่า
สารสกัดหยาบของใบผักเชียงดา ลดการดูดซึมของกลูโคสในทางเดินอาหารที่ตัดแยกจาก
ตัวสัตว์ทดลอง และสามารถลดน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ป่วยเบาหวานได้ จึงมีการวิจัย
ผลิตภัณฑ์และจดสิทธิบัตรเป็นใบผักเชียงดาแห้ง บรรจุถุง ชงแบบชาดื่ม

ผักบุง ยอดอ่อน: แก้โรคประสาท ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย แก้เบาหวาน บำรุงสายตา

สารอาหาร : ใน 100 ก. มีเส้นใย 101 ก. แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก
เท่ากับ 3, 22 และ 3 มก. ตามลำดับ วิตามินเอ 11,447 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.06 มก.
วิตามินบีสอง 0.17 มก. ไนอาซิน 1.3 มก. วิตามินซี 14 มก.

การวิจัยพบว่า สารต้านอนุมูลอิสระเป็นสารกลุ่มคาโรทีนอยด์ วิตามินซี และเอ มี
ฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ยอดผักบุงต้มกับน้ำ แล้วปั่นในเครื่องปั่นไฟฟ้า สัตว์ทดลองใช้หนู
วิสตาตัวผู้ ที่เลี้ยงในสภาวะอาหาร น้ำปกติ อดอาหารหนู 1 คืน ก่อนป้อนสารสกัดผักบุง
ครั้งเดียว ขนาด 1 ซีซี ซึ่งมีปริมาณผักบุง 3 ก. ต่อ กก. หลังจากนั้น 30 นาที ให้กลูโคส
และดูดเลือดจากหลอดเลือดดำเพื่อตรวจปริมาณกลูโคส เทียบกับกลุ่มควบคุมที่ป้อนน้ำ
กลั่น 1 ซีซีแทน พบว่าปริมาณกลูโคสในซีรัมของหนูกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง
มีนัยสำคัญถึง 33.6%

ผักหวานบ้าน ใบ ปรุงเป็นยาเขียว กระจ่างพิษ *ยอดอ่อนและใบอ่อน* ต้ม ลวก นึ่ง หรือ
ผัดน้ำมันให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก หรือแกงกับปลา แกงเลียง

ไม่ควรกินผักหวานบ้านดิบ หรือรับประทานมากเกินไป เพราะพบอาการโรคใน
ทางเดินหายใจที่อันตรายมาก (Bronchiolitis obliterans syndrome) ในชาวใต้หวัน
เนื่องจากการกินผักหวานบ้านที่ปลูกในใต้หวันเพื่อลดความอ้วน

ผักเหียง ยอดอ่อน ใบอ่อน รสหวานมัน ต้มกับกะทิ แกงเผ็ดกับกะทิ แกงไตปลา ต้มส้ม
แกงเผ็ด แกงเลียง ใช้ห่อเมี่ยงคำ รongห่อหมก ลวกจิ้มน้ำพริก

ผักเหรีียงหรือผักเหมียง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งเส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี เหมาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์และผู้สูงอายุ ใบผักเหรีียง 100 ก. ให้พลังงาน 65 กิโลแคลอรี เส้นใย 15.6 ก. แคลเซียม 151 มก. ฟอสฟอรัส 224 มก. เหล็ก 2.5 มก. วิตามินเอ 10,889 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.18 มก. วิตามินบีสอง 0.75 มก. ไนอาซิน 1.7 มก. วิตามินซี 192 มก.

ผักเขียว ผล ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้ไอ แก้ธาตุพิการ แก้โลหิตเป็นพิษ บวม น้ำไหลลดลมอ้อเสบ ในอินเดียระบุว่าช่วยระบาย บำรุงหัวใจ รักษาผิวหนังในทางเดินปัสสาวะ อาหารไม่ย่อย และอารมณ์แปรปรวน

คุณค่าทางโภชนาการของผักต่อผลสด 100 ก. ให้โปรตีน 0.4 ก. ไขมัน 0.2 ก. คาร์โบไฮเดรต 3 ก. โยอาหาร 0.4 ก. แคลเซียม 19 มก. ฟอสฟอรัส 19 มก. เหล็ก 0.4 มก. โซเดียม 6 มก. โพแทสเซียม 111 มก. วิตามินบี 14 มก. วิตามินบี 2 0.11 มก. ไนอาซิน 0.4 มก. วิตามินซี 13 มก.

พบสารกลุ่มไตรเทอปีนอยด์ ฟลาโวน และสเตียรอยด์หลายชนิด มีการวิจัยในสัตว์ทดลองว่า มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการเจริญของเนื้องอกในกระเพาะอาหาร ต้านการอ้อเสบ แก้แพ้ ลดความเครียด

กระเจี๊ยบมอญ ผลอ่อน มีรสจืด นำมาต้ม จิ้มน้ำพริก หรือปรุงเป็นแกง เช่น แกงส้มปลาหมอกกับลูกกระเจี๊ยบ **ผลแห้งปั่น** ชงน้ำ กินบำบัดโรคกระเพาะอาหาร

จากการวิจัยพบว่า เมื่อกของกระเจี๊ยบมอญซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่ (glucuronic acid-enriched polysaccharides) จะเคลือบผนังกระเพาะอาหาร สามารถป้องกันการระคายเคืองจากกรด และที่สำคัญคือ สามารถป้องกันการเกาะติดของเชื้อ *Helicobacter pylori* (ซึ่งพบว่าเป็นสาเหตุการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร) กับโปรตีนของเซลล์บุผนังทางเดินอาหารได้

มะระขี้นก ผลดิบ รสขม ช่วยเจริญอาหาร เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ไข้ แก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน **ยอดอ่อน ใบอ่อน ผลอ่อน** หนึ่งหรือลวกให้สุก กินกับน้ำพริก

มะระขี้นก 100 ก. ให้พลังงาน 17 กิโลแคลอรี เส้นใย 12 ก. แคลเซียม 3 มก. ฟอสฟอรัส 5 มก. เหล็ก 0.2 มก. วิตามินเอ 2,924 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.09 มก. วิตามินบีสอง 0.05 มก. ไนอาซิน 0.4 มก. วิตามินซี 190 มก.

มีการทดลองว่า ผงมะระขี้นกผสมน้ำผึ้งสามารถยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะอาหารหนูขาวที่ถูกเหนี่ยวนำด้วยเอทานอล น้ำสกัดจากผลสามารถกระตุ้นการหลั่ง

อินซูลิน จึงลดน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองที่เหนียวน้ำให้เป็นเบาหวานได้ดี สารที่ออกฤทธิ์คือ polypeptide-p แต่การทดลองในคนยังไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามมะระขี้นกน่าจะเป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวานได้ เมล็ดของผลสุกมีพิษ ไม่ควรรับประทาน

มะระขี้นก ยอดอ่อนและผลอ่อน แก้โรคประสาท ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย แก้เบาหวาน บำรุงสายตา

สารอาหารในใบมะระขี้นก ใบอาหาร 4.8 ก. แคลเซียม ฟอสฟอรัสและเหล็ก เท่ากับ 440, 110 และ 0.18 มก. ตามลำดับ แมกนีเซียม 28 มก. โพแทสเซียม 259 มก. วิตามินเอ 6,780 มก. วิตามินซี 220 มก.

การวิจัยในสัตว์ทดลอง พบว่าใบมะระขี้นกมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ สารต้านอนุมูลอิสระเป็นสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ ชื่อ รุทีน และกรดคาฟีโอลลิคควินิก รวมทั้งวิตามินซี กลุ่มฟีนอลิก กลุ่มแคโรทีนอยด์ มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต และลดระดับน้ำตาลในเลือด สามารถป้องกันการทำลายตับจากการเหนียวน้ำของสาร acetaminophen มะระขี้นกทำให้เพิ่มการขับคอเลสเตอรอลทางอุจจาระ และที่สำคัญคือ ต้านการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง เป็นต้น ใ้หนูทดลองกินติดต่อกันระยะหนึ่ง ทำให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ความอยากรู้ลดลง คือ เฉื่อยชา กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน และทำให้หนูตัวเมียแท้งได้ ไม่นแนะนำให้กินแคปซูลมะระขี้นกติดต่อกันนานๆ นอกจากนั้นยังยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่ต้องกินยาละลายลิ่มเลือด เพราะจะไปเสริมฤทธิ์กันทำให้เลือดออกไม่หยุดได้ เมล็ดแก่ไม่ใช้กินเป็นอาหาร ในเมล็ดมีน้ำมัน แป้ง และโปรตีน สมัยอียิปต์ใช้กวนน้ำในแม่น้ำไนล์ให้ใส มีคุณสมบัติเหมือนสารส้ม และทำให้น้ำไม่กระด้าง แต่ในการวิจัยพบว่าสารสกัดด้วยน้ำมีโปรตีนชื่อ เลคติน (lectin) ซึ่งทำให้เม็ดเลือดแดงเกาะกลุ่มกัน พบว่ามีฤทธิ์กีดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ดังนั้นแม้จะมีการทดลองพบฤทธิ์คล้ายกับใบ รวมทั้งลดการอักเสบของข้อหูทดลอง แต่พบความเป็นพิษอยู่

แมงลัก ผล ยาระบายชนิดเพิ่มกาก ใบและทั้งต้น ขับลม แก้ไอ ขับเสมหะ หัวดหลดลมอักเสบ

เปลือกผลมีสารเมือกซึ่งสามารถพองตัวในน้ำได้ 45 เท่า เป็นยาระบายชนิดเพิ่มกาก เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ชอบกินอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้ พบว่าแมงลักทำให้จำนวนครั้งในการถ่ายและปริมาณอุจจาระเพิ่มขึ้น รวมทั้งทำให้อุจจาระอ่อนตัวกว่าปกติ

ผลไม้

กระเจี๊ยบแดง กลีบเลี้ยงของผลอ่อน ใช้ขับปัสสาวะ ใบและยอดอ่อน มีรสเปรี้ยว แก้ไอ

พบฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคในทางเดินปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะเป็นกรด และใส มีอาการปวดแสบเวลาปัสสาวะน้อยลงและถ่ายสะดวกขึ้น ลดความดันโลหิต และทำให้เลือดไม่ข้น ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันตับจากการถูกทำลายเมื่อให้สารพิษแก่หนู ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ใกล้เคียงกับบลูเบอร์รี่ เชอร์รี่ และแครนเบอร์รี่ สารต้านอนุมูลอิสระเป็นสารกลุ่มแอนโทไซยานิน (เกิน 50%) และสารโพลีฟีนอล และมีใยอาหารละลายน้ำได้ประมาณ 0.66 ก./ลิตร

ฝรั่ง ยอดอ่อนและผลดิบ แก้ท้องเสีย

สารต้านอนุมูลอิสระ เป็นสารกลุ่มแทนนิน เคอซิติน น้ำมันหอมระเหย ให้อาสาสมัครรับประทานผลฝรั่งติดต่อกัน 12 สัปดาห์ ลดความดันโลหิตลงได้ 8 จุด ลดไขมันในเลือดลง 9% ลดไตรกลีเซอไรด์ 8% เพิ่ม HDL cholesterol 8% มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในหลอดทดลอง ซึ่งน่าจะมีประโยชน์ต่ออาการหัวใจเต้นไม่ปกติ และป้องกันอาการผิดปกติของหัวใจ สารสกัดใบฝรั่งด้วยน้ำในขนาดความเข้มข้น 1:40 สามารถฆ่าเชื้อหนอง และเชื้อโรคในช่องปาก รักษาอาการท้องเสีย

มังคุด เปลือกผล มีสารรสฝาด ใช้แก้ท้องเสีย สมานแผล รักษาอาการน้ำกัดเท้า แผลเปื่อย

สารสำคัญ คือ แทนนิน และแซนโทน (โดยเฉพาะแมงโกสติน) แทนนินมีฤทธิ์ฝาดสมาน ทำให้แผลหายเร็วแมงโกสตินช่วยลดอาการอักเสบและมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองได้ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดออกซิเดชันของไขมัน และช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดหลอดเลือดอุดตัน ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ฤทธิ์ต้านอักเสบมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยและยังมีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณ ให้เปล่งปลั่งสดใสอีกด้วย ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในหลอดทดลอง ได้แก่ เซลล์มะเร็งในช่องปาก เต้านม ปอด ตับ และมะเร็งทางเดินอาหาร

สับปะรด มะละกอ มีเอนไซม์ช่วยย่อยโปรตีนชื่อ โบรมีเลน และปาเปน ตามลำดับ สับปะรดมีกรดธรรมชาติ ส่วนมะละกอมีสารแคโรทีนอยด์ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ทั้งสองชนิดมีเส้นใยช่วยให้ระบายด้วย

ในประเทศไทย ยังมีเครื่องเทศ ผัก ผลไม้ อีกเป็นจำนวนมาก ล้วนมีประโยชน์ ทั้งสิ้น คนไทยควรศึกษาให้ความสนใจ ให้มีความสำคัญ และนำมาใช้บริโภคให้เหมาะสม กับตนเอง รวมทั้งช่วยกันเผยแพร่ เพื่อยังประโยชน์ต่อสุขภาพของเราทุกคน