

กินอาหารตาม ธาตุเจ้าเรือน

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย



เกิดเดือน

(ต.ค-ธ.ค)

ดิน



(ก.ค-ก.ย)

น้ำ



(เม.ย-มิ.ย)

ลม



(ม.ค-มี.ค)

ไฟ



- รูปร่างสูงใหญ่
- ผิวค่อนข้างคล้ำ
- ผมดกดำ
- เสียวตัวฟังซัด
- น้ำหนักตัวมาก

- รูปร่างอวบ
- ผิวพรรณเต่งตึง
- ตาหวาน ตาโต
- ผมดกดำเงาวาว
- พุดซาเสียวไฟระเะ
- เคลื่อนไหวช้า
- เกียจคร้าน

- รูปร่างโปร่ง พอม
- ผิวหนังแห้ง
- ผมเบา ช่างพุด
- อารมณ์แปรปรวน
- วิตกกังวล
- นอนหลับยาก

- รูปร่างสมส่วน
- ผมหวอก่อนไว
- หัวล้าน หันย่น
- หัวบ่อย กินจุ
- มักขี้ร้อน
- ใจร้อน โกรธง่าย

ธาตุดิน



ควรรับประทานอาหารรส **ฝาด หวาน มัน เค็ม**
ได้แก่ มะม่วง ฝรั่งดิบ ฟักทอง เพือก ถั่วต่างๆ
เหาะ น้านม น้าอ้อย เป็นต้น



ธาตุน้ำ



สาเหตุ ที่ทำให้ธาตุน้ำกำเริบ

- รับประทานอาหารรสจัด
- นอนกลางวันมากเกินไป



อาการ ที่พบได้บ่อย

- ตัวบวม ไขมันสะสม
- น้ำมูกไหล
- ท้องเสีย
- น้ำเหลืองเสีย





ธาตุน้ำ



ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว รสขม

ได้แก่ มะกรูด มะนาว ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ
มะระ สะเดา เป็นต้น



ธาตุลม



สาเหตุ ที่ทำให้ธาตุลมกำเริบ

- อดอาหาร อดนอน
- กลืนอุจจาระ กลืนปัสสาวะ
- ยกของหนัก
- วิตะกั่วกล
- รับประทานอาหารรสจัด
- เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด



อาการ ที่พบได้บ่อย

- ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ท้องผูก
- ปวดตามร่างกาย
- ปวดศีรษะ วิงเวียน





ต้มยำกุ้ง



แกงเผ็ดขิง



ต้มข่าไก่



บัวลอยน้ำขิง



น้ำตะไคร้

ธาตุลม



ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน

ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย

พริกไทย โหระพา กะเพรา เป็นต้น



ธาตุไฟ



สาเหตุ ที่ทำให้ธาตุไฟกำเริบ

- รับประทานอาหารรสจัด
- โหมโห 
- ดื่มแอลกอฮอล์ 
- แสงแดด 

อาการ ที่พบได้บ่อย

- ท้องเสีย ท้องผูก 
- แผลร้อนในภายในปาก 
- ผื่นคัน 
- กรดไหลย้อน
- เกิดสิวนบริเวณใบหน้า



ต้มจืดฟักหมู



ต้มจืดตำลึง



แตงกวาผัดไข่



ไอศกรีม



น้ำเก๊กฮวย

ธาตุไฟ



ควรรับประทานอาหารรสเย็น จืด
ได้แก่ ฟักบัว ตำลึง แตงโม บัวบก
ขี้เหล็ก เป็นต้น

