**วิถีชีวิตการบริโภคตามประจำธาตุเจ้าเรือน**

 ภูมิปัญญาของแพทย์แผนไทยสืบทอดกันมายาวนาน คือ การรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน หรือการรับประทานตามเดือนเกิด ซึ่งเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการรักษาสุขภาพผ่านการปรุงและรับประทานอาหารด้วยพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นซึ่งถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่ควรอนุรักษ์ไว้

 หากย้อนไปในอดีตเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและไปหาหมอแพทย์แผนโบราณ และในการรักษาตามแพทย์แผนไทยมักมีความเชื่อว่า วัน เดือน ปีเกิด เป็นข้อมูลพื้นฐานที่บ่อเกิดของโรคที่แตกต่างกันตามลักขณาราศีเกิด หรือตามแพทย์แผนไทยเรียกว่า ธาตุเจ้าเรือน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการค้นหา สมมติฐานของโรค เพื่อที่จะได้วินิจฉัยโรคและรักษาโรคได้ถูกต้องตามธาตุเจ้าเรือนที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปธาตุเจ้าเรือนจะดูจากเดือนเกิดเป็นสำคัญ (หากต้องการวินิจฉัยโดยละเอียด จะต้องเทียบทั้งวัน เดือน ปีเกิด และเวลาตกฟาก ข้างขึ้น-ข้างแรมควบคู่กันไป)

 การรับประทานอาหารตามประจำธาตุเจ้าเรือนจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการรักษาสุขภาพตามแนวแพทย์แผนไทย เมนูสมุนไพร ดังนั้นมีคำแนะนำต่างๆ มีดังนี้ เพื่อให้มีสุขภาพดีอย่างมีเอกลักษณ์ของความเป็นไทย

**ธาตุไฟ**

คือ คนที่เกิดเดือน ๑, ๓, ๔ หรือเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม

 **ลักษณะรูปร่าง** : มักขี้ร้อน ทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน ผิวหนังย่น ผม ขน และหนวดอ่อนนิ่ม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน ข้อกระดูกหลวม มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวแรง ความต้องการทางเพศปานกลาง

 **ควรทานอาหารรส** : ขม เย็น และจืด

 **ผลไม้**: แตงโม มันแกว พุทรา แอปเปิ้ล

 **ผักพื้นบ้าน** : ผักบุ้ง ตำลึง ผักกระเฉด ผักกระสัง สายบัว ผักกาดจีน ผักกาดนา ผักกาดนกเขา มะระ ผักปรัง มะรุม มะเขือยาว ผักหนาม ยอดมันเทศ กระเจี๊ยบมอญ สะเดา ยอดฝักทอง หยวกกล้วย หม่อนมะเขือขาว กุยช่าย

**ตัวอย่างเมนูอาหาร** : ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง ผัดสายบัวใส่พริก แกงส้มมะรุม แกงคูน แกงจืดมะระ แกงส้ม

หยวกกล้วยใส่ปลาช่อน ยำผักกระเฉด ผักหนามผัดน้ำมันหอย



**ตัวอย่างอาหารว่าง** : ซ่าหริ่ม ไอศกรีม น้ำแข็งใส

**ตัวอย่างเครื่องดื่ม** : น้ำแตงโมปั่น น้ำใบบัวบก น้ำใบเตย น้ำเก็กฮวย

**ธาตุลม**

 คือ คนที่เกิดเดือน ๕, ๖, ๗ หรือเดือนเมษายน พฤษภาคม มิถุนายน

**ลักษณะรูปร่าง** : ผิวหนังหยาบแห้ง รูปร่างโปร่ง ผอมบาง ข้อกระดูก มักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ขี้อิจฉา ขี้ขลาด รักง่ายหน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัดเจน ความรู้สึกทางเพศไม่ค่อยดี

**ควรทานอาหารรส** : เผ็ดร้อน

**ผักพื้นบ้าน** : ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย โหระพา กระทือดอกกระเจียว ขมิ้นชัน ผักคราด ชะพลูผักไผ่ พริกขี้หนูสะระแหน่ หูเสือผักแขยง ผักชีลาว ผักชีล้อม ยี่หร่า สมอไทย กานพลู

**ตัวอย่างเมนูอาหาร** : แกงปลาดุกใส่กระทือ ต้มข่าไก่ ต้มยำกุ้แกงหอยขมใส่ใบชะพลูสมอไทยทุบผัดน้ำมันพืช สมอไทย น้ำจิ้ม

**ตัวอย่างอาหารว่าง :** บัวลอยน้ำขิง เต้าฮวย เต้าทึง มันต้มขิง ถั่วเขียวต้มขิง

เมี่ยงคำ

**ตัวอย่างเครื่องดื่ม :** น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำข่า น้ำกานพลู

เกร็ดความรู้: ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลมในช่วงอายุ ๓๒

**ธาตุน้ำ**

 คือ คนที่เกิดเดือน ๘, ๙, ๑๐ หรือเดือนกรกฎาคม สิงหาคม กันยายน

**ลักษณะรูปร่าง :** รูปร่างสมบูรณ์ สมส่วน ผิวพรรณสดใส เต่งตึง ตาหวาน น้ำในตามาก ท่าทางเดินมั่นคง ผมดกดำงาม ทนหิว ทนร้อน ทนเย็นได้ดี เสียงโปร่ง ความรู้สึกทางเพศดี อากัปกิริยามักเฉื่อย และค่อนข้างเกียจคร้าน

**ควรทานอาหารรส :** เปรี้ยวและขม

**ผลไม้:** มะนาว ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ มะยม มะกอก มะดันกระท้อน

**ผักพื้นบ้าน :** ขี้เหล็ก แคบ้าน ชะมวง ผักติ้ว ยอดมะกอก ยอดมะขาม

มะอึก มะเขือเครือ สะเดาบ้าน มะระขี้นก มะระจีน มะแว้ง ใบยอ

**ตัวอย่างเมนูอาหาร** : แกงขี้เหล็กปลาย่าง แกงส้มดอกแค แกงอ่อมมะระขี้นก ผัดมะระไส่ไข่ ห่อหมกใบยอ แกงป่าสะเดาใส่ปลาหมอ แกงป่าสะเดาปิ้ง ต้มโคล้งยอดมะขาม ใบยอผัดน้ำมันหอยใส่หมูบด

 **ตัวอย่างอาหารว่าง :** มะยมเชื่อม สับปะรดกวน กระท้อนลอยแก้ว มะม่วงน้ำปลาหวาน มะม่วงกวน

**ตัวอย่างเครื่องดื่ม :** น้ำมะนาว น้ำใบบัวบก น้ำมะเขือเทศ น้ำมะขาม น้ำสับปะรด น้ำกระเจี๊ยบ น้ำมะเฟือง

ธาตุดิน

คือ คนที่เกิดเดือน ๑๑, ๑๒, ๑ หรือเดือนตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม

**ลักษณะรูปร่าง :** รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมดกดำ กระดูกใหญ่

ข้อกระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ล่ำสัน เสียงดัง หนักแน่น

ควรทานอาหารรส : ฝาด หวาน มัน และเค็ม

**ผลไม้:** มังคุด ฝรั่ง เผือก ถั่วต่าง ๆ เงาะ หัวมันเทศ

**ผักพื้นบ้าน :** ผักกระโดน กล้วยดิบ ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะยม สมอไทย กระถินไทย กระโดนบก กระโดนน้ำ ผักหวาน ขนุนอ่อน สะตะ ผักโขม โสน ขจร ผักเชียงคา ลูกเนียงนก บวบเหลี่ยม บวบงูบวบหอม

**ตัวอย่างเมนูอาหาร :** ผักกูดผัดน้ำมันงา ดอกงิ้วทอดไข่ ผัดบวบงู

แกงเลียงผักหวานใส่ปลาย่าง ถั่วลิสงต้มเค็ม ดอกขจรผัดไข่ แกงป่ากล้วยดิบ

คั่วขนุน สะตอผัดกุ้ง สมอไทยผัดน้ำมันหอย

**ตัวอย่างอาหารว่าง :** เต้าส่วน วุ้นกะทิ กล้วยบวชชี ตะโก้เฝือก

**ตัวอย่างเครื่องดื่ม :** น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำตาลสด น้ำมะตูม นมถั่วเหลืองน้ำแคนตาลูป น้ำส้ม น้ำฝรั่ง น้ำลูกเดือย น้ำข้าวโพด น้ำแห้ว น้ำอัญชัญ

**จัดทำโดย กลุ่มพระนครรักษ์สุขภาพ**