



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

กรมส่งเสริมการเกษตร

รอบรู้เทคโนโลยี

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่

## สมุนไพรรักษาธาตุเจ้าเรือน

(ตอนที่ 2)



**ธาตุไฟ :** เป็นธาตุเจ้าเรือนของคนที่เกิดเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม

ลักษณะ : ขี้ร้อน หนาวไม่ค่อยได้ ทิวบอย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว หัวล้าน ผิวแห้งย่น ผมหงอก ขน และหวดอ่อนนุ่ม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน ขี้โกรธดุกลัวลม มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวแรง

จุดอ่อนด้านสุขภาพ : ช่วงอายุ ๑๖ - ๓๒ ปี มักจะหงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย จะเจ็บป่วยง่าย เป็นคนเจ้าอารมณ์ในฤดูร้อน เป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย เพราะธาตุไฟกำเริบ

ควรรับประทานอาหารที่มีรส : ขม เย็น จืด

ผลไม้ : แตงโม มันแกว พุทรา แอปเปิ้ล

ผักพื้นบ้าน : ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักกระเฉด ผักกระสัง สายบัว ผักกาดจีน ผักกาดนา มะระ ผักปรัง มะรุม มะเขือยาว ผักหนาม ยอดมันเทศ กระเจี๊ยบมอญ สะเดา ยอดฟักทอง หยวกกล้วย หม่อน กุยช่าย

ตัวอย่างเมนูอาหาร : ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง ผัดสายบัวใส่พริก แกงส้มมะรุม แกงคุณ แกงจืดมะระ แกงส้มหยวกกล้วย ยำผักกระเฉด ผักหนามผัดน้ำมัน ตัวอย่างอาหารว่าง : ซาหริ่ม ไอศกรีม น้ำแข็งใส ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำแตงโมปั่น น้ำใบข้าวบัก น้ำใบเตย น้ำเก๊กฮวย

### การกำหนดเวลาจำแนกธาตุเจ้าเรือน

๑. ใช้การนับเวลาแบบจันทรคติ กำหนดวันปฏิสนธิโดยประมาณว่าอยู่ในฤดูไหน ธาตุไหนเด่น ก็เป็นธาตุเจ้าเรือน ทั้งนี้ผลจากธาตุทั้ง ๔ ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมภายนอกที่มีผลต่อธาตุทั้ง ๔ ของชีวิตแรกเกิดจากเซลล์ ๆ เดียว แบ่งออกเป็นสอง และทวีจำนวนเพิ่มขึ้น ซึ่งการจำแนกธาตุเจ้าเรือนกำหนดได้ ดังนี้

**ธาตุไฟ** คือ คนที่เกิดมาจากการปฏิสนธิเดือน ๕, ๖, ๗ หรือเดือนมีนาคม เมษายน และพฤษภาคม

**ธาตุดิน** คือ คนที่เกิดมาจากการปฏิสนธิเดือน ๘, ๙, ๑๐ หรือเดือนมิถุนายน, กรกฎาคม และสิงหาคม

**ธาตุน้ำ** คือ คนที่เกิดมาจากการปฏิสนธิเดือน ๑๑, ๑๒, ๑ หรือเดือน กันยายน ตุลาคม และพฤศจิกายน

**ธาตุลม** คือ คนที่เกิดมาจากการปฏิสนธิ

เดือน ๒, ๓, ๔ หรือเดือนธันวาคม มกราคม และ กุมภาพันธ์

๒. การใช้วันเกิดมาเป็นตัวกำหนด เพราะคนทั่วไปรู้แต่วันเกิดของตนเอง ไม่รู้วันปฏิสนธิ และเวลาที่อยู่ในท้องแม่ ๙ เดือน หรือ ๒๗๐ วัน ซึ่งทำให้ยุ่งยากในการนับ จึงใช้วันเกิดมาเป็นวันกำหนดธาตุเจ้าเรือนดังนี้

**ธาตุไฟ** คือ คนที่เกิดระหว่างแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑ ถึงขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๔ หรือ ๒๓ ธันวาคม ถึง ๒๒ มีนาคม

**ธาตุดิน** คือ คนที่เกิดระหว่างแรม ๑ ค่ำ เดือน ๔ ถึงขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๗ หรือ ๒๓ มีนาคม ถึง ๒๒ มิถุนายน

**ธาตุน้ำ** คือ คนที่เกิดระหว่างแรม ๑ ค่ำ เดือน ๗ ถึง ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ หรือ ๒๓ มิถุนายน ถึง ๒๒ กันยายน

**ธาตุลม** คือคนที่เกิดระหว่างแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๐ ถึง ๑๕ ค่ำ เดือน ๑ หรือ ๒๓ กันยายน ถึง ๒๒ ธันวาคม

**\*กรณีคนที่เกิดเดือน ๘ ในปีที่มีเดือน ๘ สองหน ให้ถือว่ามีเดือน ๘ เดือนเดียว\***

การกำหนดช่วงเวลาที่ใช้ข้างขึ้นข้างแรม ในแต่ละเดือน ทำให้การวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือนของแต่ละคนได้อย่างละเอียด จำแนกธาตุเจ้าเรือนหลัก ธาตุเจ้าเรือนรอง ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งธาตุเจ้าเรือนหลัก จะบอกบุคลิกภาพเด่น ๆ พื้นฐานสุขภาพ อารมณ์ ความรู้สึก ส่วนธาตุเจ้าเรือนรอง จะเป็นการบ่งชี้ถึง จุดอ่อนของสุขภาพของแต่ละคน ดังนั้น ธาตุเจ้าเรือน จึงเปรียบเสมือนพิมพ์เขียวของชีวิตและสุขภาพ เพื่อให้เราได้วางแผนดูแลชีวิตตนเองให้ดีที่สุด

เรียบเรียงโดย กทพ.

รวบรวมข้อมูลจาก

- มติชนบท เทคโนโลยีชาวบ้าน “อาหารสมุนไพรประจำเดือนธาตุ” ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๔๐๖ : ๑ พค. ๒๕๕๐

- [www.manager.co.th](http://www.manager.co.th) : อาหารคลายร้อนตามธาตุเจ้าเรือน โดย ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล ผู้จัดการออนไลน์

- [ltd-old.dtam.moph.go.th](http://ltd-old.dtam.moph.go.th) : ธาตุเจ้าเรือนคืออะไร, กระทรวงสาธารณสุข

- [www.dra.go.th](http://www.dra.go.th) : pdf ประจำธาตุเจ้าเรือน

- <https://www.facebook.com>

รอบรู้เทคโนโลยี เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยีวิชาการ ด้านการเผยแพร่ การสื่อสาร การเกษตรและอื่น ๆ แก่เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร โดยรวบรวม เรียบเรียง จากแหล่งความรู้ต่างๆ

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 02-5793852