



สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

กรมส่งเสริมการเกษตร

รอบรู้เทคโนโลยี

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่

สมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือน

ก่อนอื่นจะต้องมารู้จัก “ธาตุเจ้าเรือน” ว่าใครเป็นผู้ตั้งขึ้นมา ธาตุเจ้าเรือนเกิดจากแนวคิดทฤษฎีทางด้านกายภาพ โดยให้หลักสมดุลของธาตุต่างๆ ในร่างกาย ที่เชื่อกันว่าคนเราเกิดมาร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งแต่ละคนจะมีธาตุหลักที่แสดงลักษณะเด่นประจำตัว เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน”

ธาตุเจ้าเรือนมี 2 ลักษณะคือ ธาตุเจ้าเรือนเกิดพิจารณาจากวันเดือนปีเกิด นำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการค้นหาสมมติฐานของโรค เพื่อจะได้วินิจฉัยโรคได้ถูกต้องตามเจ้าเรือนเกิดที่แตกต่างกัน และธาตุเจ้าเรือนปัจจุบัน พิจารณาจากบุคลิกลักษณะ อุปนิสัย และภาวะด้านสุขภาพกายและใจของแต่ละบุคคล

เมื่อธาตุทั้ง 4 ในร่างกายของคนเราอยู่ในภาวะสมดุลจะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย แต่ถ้าธาตุในร่างกายขาดความสมดุล จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคตามเรือนเกิดได้ ดังนั้น เพื่อป้องกันปัญหาความเจ็บป่วยที่อาจจะเกิดขึ้น สิ่งหนึ่งที่คนเราควรทำคือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ในชีวิตประจำวัน โดยใช้รสชาติอาหารของแต่ละธาตุเป็นยามาปรับสมดุลของร่างกาย การนำพืชสมุนไพรมาใช้ปรุงอาหารให้เหมาะกับธาตุเจ้าเรือนของแต่ละคน จะเป็นประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพได้ ซึ่งพืชสมุนไพรที่นำมาแนะนำสำหรับเจ้าเรือนต่างๆ มีดังนี้



ธาตุดิน : เป็นธาตุเจ้าเรือนของคนที่เกิดเดือนตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม

ลักษณะ : รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมหดดำ กระดูกใหญ่ ข้อกระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ลำไส้เสียงดัง หนักแน่น

จุดอ่อนด้านสุขภาพ : ไม่มี เนื่องจากธาตุดินเป็นที่ตั้งของกองธาตุ

ควรรับประทานอาหารที่มีรส : เผ็ด หวาน มัน เค็ม

ผลไม้ : มังคุด ฝรั่ง เผือก ถั่วต่างๆ เงาะ หัวมันเทศ

ผักพื้นบ้าน : ผักกระโดน กลัวยติบ ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะยม ยอดฟักทอง สมอไทย กระถิน ผักหวาน ขนุนอ่อน สะตอ ผักโขม โสน ขจร ผักเชียงคา บวบเหลี่ยม บวบหอม

ตัวอย่างเมนูอาหาร : ผักกูดผัด น้ำมันงา ผัดบวบ ถั่วลิสงต้มเค็ม แกงเลียงผักหวานใส่ปลาลาย่าง สะตอผัดกุ้งดอกขจรผัดไข่ แกงปากกลัวยติบ ข้าวขนุน สมอไทยผัดน้ำมันหอย

ตัวอย่างอาหารว่าง : เต้าส่วน ทุ่นกะทิ กลัวยบวชชี ตะโก้เผือก

รอบรู้เทคโนโลยี

ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำตาลสด
น้ำมะตูม นมถั่วเหลือง น้ำแคนตาลูป น้ำส้ม น้ำฝรั่ง
น้ำลูกเดือย น้ำข้าวโพด น้ำแห้ว น้ำฟักทอง



ธาตุน้ำ : เป็นธาตุเจ้าเรือนของคนที่เกิดเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน

ลักษณะ : รูปร่างสมบูรณ์ สมส่วน ผิวพรรณสดใส แต่งตั้ง
ตาหวาน นำโนตามาก ทำทางเดินมั่นคง หมดจดงาม
ทนหิว ทนร้อน ทนเย็นได้ดี เสียงโพร่ง ความรู้สึกทางเพศดี
เฉื่อยค่อนข้างขี้เกียจ

จุดอ่อนด้านสุขภาพ : ช่วงอายุแรกเกิด - 16 ปี มักจะมี
อาการเป็นหวัดคัดจมูก ตาแฉะ ในฤดูหนาวจะเจ็บป่วย
ง่ายเพราะธาตุน้ำกำเริบ

ควรรับประทานอาหารที่มีรส : เปรี้ยว ขม

ผลไม้ : มะนาว ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ มะยม มะกอก
มะดัน กระท้อน

ผักพื้นบ้าน : ขี้เหล็ก แคบ้าน ชะมวง ผักติ้ว ยอดมะกอก
ยอดมะขาม มะอึก มะเขือเครือ สะเดาบ้าน มะระขี้นก
มะระจีน มะแว้ง ใบยอ

ตัวอย่างเมนูอาหาร : แกงขี้เหล็กปลาย่าง แกงส้มดอกแค
แกงอ่อม มะระขี้นก ผัดมะระใส่ไข่ ห่อหมกใบยอ แกง
ป่าสะเดา ต้มโคล้งยอดมะขาม ใบยอผัดน้ำมันหอย

ตัวอย่างอาหารว่าง : มะยมเชื่อม สับปะรดกวน กระท้อน
ลอยแก้ว มะม่วงกวน มะม่วงน้ำปลาหวาน

ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำมะนาว น้ำใบบัวบก น้ำมะเขือเทศ
น้ำมะขาม น้ำสับปะรด น้ำกระเจียว น้ำมะเฟือง



ธาตุลม : เป็นธาตุเจ้าเรือนของคนที่เกิดเดือน เมษายน
พฤษภาคม มิถุนายน

ลักษณะ : ผิวหนังหยาบแห้ง รูปร่างโปร่ง ผอมบาง
ข้อกระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ขี้จาง ขี้ลาด
รักง่ายหน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ
ช่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัดเจน ความรู้สึกทางเพศ
ไม่ค่อยดี

จุดอ่อนด้านสุขภาพ : ช่วงอายุ 32 ปีขึ้นไป มักจะมี
อาการเวียนหัว หมดสติเป็นลมง่าย ในฤดูฝนจะเจ็บป่วยง่าย
เพราะธาตุลมกำเริบ

ควรรับประทานอาหารที่มีรส : เผ็ด ร้อน

ผลไม้ : -

ผักพื้นบ้าน : ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย โหระพา
กระเทียม ดอกกระเจียว ขมิ้นชัน ผักคราด ชะพลู พริกขี้หนู
สะระแหน่ หูเสือ ผักแขยง ผักชีลาว ผักชีล้อม ยี่ห่วย
สมอไทย กานพลู

ตัวอย่างเมนูอาหาร : แกงปลาตุ๋นใส่กระเทียม ต้มยำไก่
ต้มยำกุ้ง แกงหอยขมใส่ใบชะพลู สมอไทยผัด น้ำมันพืช
สมอไทยจิ้มน้ำพริก

ตัวอย่างอาหารว่าง : บัวลอยน้ำขิง เต้าฮวย เต้าทึง มัน
ต้มขิง ถั่วเขียวต้มขิง เมี่ยงคำ

ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำข่า น้ำกานพลู
(จบตอนที่ ๑)

รอบรู้เทคโนโลยี เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยีวิชาการ ด้านการเผยแพร่ การสื่อสาร การเกษตรและอื่น ๆ แก่เจ้าหน้าที่
ส่งเสริมการเกษตร โดยรวบรวม เรียบเรียง จากแหล่งความรู้ต่างๆ

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร
โทร. 02-5793852