

การเลือกดื่มน้ำสมุนไพร ตามธาตุเจ้าเรือน



การเลือกดื่มน้ำสมุนไพร ตามธาตุเจ้าเรือน

วิถีชีวิตของคนไทยเกี่ยวข้องกับทางการแพทย์แผนไทยมานานนับพันปี ซึ่งตาม
ทฤษฎีการแพทย์ไทย กล่าวว่าเมื่อชีวิตปฏิสนธิขึ้น มีการเกิดของธาตุทั้ง 4 ได้แก่ คิน
น้ำ ลม ไฟ สืบต่อกันมาแต่เกิด ดังนั้น เมื่อมารดาตั้งครรภ์ในฤดูอันใดในธาตุอันใด
ก็เอาธาตุนั้นเป็นที่ตั้งแห่งกุมาร กุมาริ ถือว่าเป็นธาตุประจำตัว หรือเรียกว่า
"ธาตุเจ้าเรือน"

ดังนั้น การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจะเสริมสร้างสุขภาพ
อนามัยให้แข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือน
ที่มีรสชาติหลากหลาย จะช่วยบำรุงและปรับธาตุที่หย่อนหรือกำเริบให้สมดุล เพราะ
การเจ็บป่วยเกิดจากการเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 บุคคลตามธาตุเจ้าเรือน อย่างกับ
การเลือกดื่มน้ำสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือนนั้นถือว่ามีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อ
ร่างกายของคนเรา ซึ่งมันจะช่วยในเรื่องของการปรับธาตุในร่างกายให้สมดุล



ประโยชน์

๑. ช่วยบำรุงและปรับธาตุที่หย่อนหรือกำเริบให้สมดุล
๒. ได้สารอาหารที่เต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก
๓. ช่วยปรับและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอ
๔. สามารถรักษาและป้องกันโรคต่างๆ ได้



ธาตุดิน

ธาตุดิน คือ ผู้ที่เกิดในเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน และ ธันวาคม
น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับธาตุดินคือ น้ำผักและผลไม้ที่มีรสฝาด หวาน มัน
เค็ม

- **รสฝาด** เช่น น้ำฝรั่ง น้ำมะตูม น้ำกระท้อน น้ำมะกอก น้ำมะขามป้อม น้ำลูกหว้า
- **รสหวาน** เช่น น้ำแตงโม น้ำมะละกอ น้ำกล้วยหอม น้ำขนุน น้ำเงาะ น้ำน้อยหน่า น้ำละมุด ฝรั่ง น้ำลำไย น้ำอ้อย
- **รสมัน** เช่น น้ำกระฉับ น้ำข้าวโพค น้ำฟักทอง น้ำแห้ว และน้ำที่ออกรสเค็ม



ธาตุน้ำ

ธาตุน้ำ คือ ผู้ที่เกิดในเดือน กรกฎาคม สิงหาคม และ กันยายน
น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับธาตุน้ำคือ น้ำผักและผลไม้รสเปรี้ยว รสขม

- **รสเปรี้ยว** เช่น น้ำมะขาม น้ำมะนาว น้ำกระเจี๊ยบแดง น้ำมะยม น้ำส้มโอ น้ำมังคุด น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด น้ำส้มเขียวหวาน น้ำล้างสาค น้ำลิ้นจี่ น้ำเชอรี่ น้ำองุ่น น้ำชมพู น้ำทับทิม น้ำพุทรา น้ำสตอเบอรี่ น้ำมะขวิด น้ำมะปราง น้ำมะเฟือง น้ำมะไฟ น้ำมะม่วง
- **รสขม** เช่น น้ำมะระขี้นก น้ำเห็ดหลินจือ น้ำใบบัวบก



ธาตุลม

ธาตุลม คือ ผู้ที่เกิดในเดือนเมษายน พฤษภาคม และ มิถุนายน

น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับธาตุลมคือ น้ำผักและผลไม้ที่มีรส **เผ็ด ร้อน** เช่น
น้ำกะเพราแดง น้ำขิง น้ำข่า น้ำตะไคร้



ธาตุไฟ

ธาตุไฟ คือ ผู้ที่เกิดในเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ และ มีนาคม
น้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับธาตุไฟคือ รสหอมเย็น (สุขุม) รสจืด



รสหอมเย็น (สุขุม) เช่น น้ำลูกเคียว
น้ำเม็คแมงลัก น้ำอาร์ชี น้ำ แดงไทย
น้ำมะพร้าว น้ำรากบัว น้ำลูกจาก
น้ำลูกตาลอ่อน

รสจืด เช่น น้ำผักคะน้า น้ำผักตำลึง
น้ำแตงกวา น้ำขึ้นฉ่าย น้ำดอกคำฝอย
น้ำว่านหางจระเข้ น้ำกะหล่ำปลี น้ำกวาดตุง

