



ผลไม้กับตามธาตุเจ้าเรือน

เป็นการเลือก
รับประทานผลไม้
ให้ตรงกับธาตุของตัวเอง
(ธาตุเจ้าเรือน)



ธาตุไฟ

ธาตุไฟ คือ ผู้ที่เกิดในเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ และ มีนาคม
มักมีปัญหาเกี่ยวกับโรคกระเพาะอาหาร ผิวหนังแพ้ง่าย ผิวหนังอักเสบ
ร้อนใน เป็นแผลในปากและท้องเสียบ่อย

ผลไม้ประจำธาตุ คือ แคนตาลูป ฝรั่ง ชมพู่มะละกอ แคนทอย
มะพร้าว ลูกจาก ลูกตาลอ่อนพุทรา แอปเปิ้ล



ธาตูลม

ธาตูลม คือ ผู้ที่เกิดในเดือน เมษายน พฤษภาคม และ มิถุนายน
มักมีปัญหาเกี่ยวกับโรคข้อ กระดูก โรคกระเพาะในระบบย่อยอาหาร
เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก มีลมแน่น จุกเสียด และเป็นลมได้ง่าย
ผลไม้ประจำธาตุคือ แคนทอย แคนโม เงาะ น้อยหน่า แก้วมังกร มังคุด
มะละกอ มันแกว ชมพู



ธาตุน้ำ

ธาตุน้ำ คือ ผู้ที่เกิดในเดือน กรกฎาคม สิงหาคม และ กันยายน มักพบกับปัญหาเรื่อง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหืด มักมีอาการไอและเป็นหวัดได้ มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับเสมหะเป็นพิษ ควรจะกินอาหารที่มีรสเปรี้ยวเพื่อแก้เสมหะแนะนำให้กินผลไม้วิตามินซีสูง

ผลไม้ที่เหมาะสมกับคนธาตุน้ำคือ กระจับปี่ มะยม ส้ม ลิ้นจี่ องุ่น ชมพู่มะม่วง สละ ลองกอง กระท้อนสับปะรด มะขามป้อม สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่



ธาตุดิน

ธาตุดิน คือ ผู้ที่เกิดในเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน และ ธันวาคม มักเสี่ยงกับโรคอ้วน น้ำหนักมากและโรคอื่น ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน รวมถึงโรคทางเดินหายใจ ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตให้น้อย แต่ทานผักผลไม้ให้มาก

ผลไม้ที่เหมาะสมกับธาตุดินคือ มะละกอสุก เงาะ มะพร้าว มะปราง กล้วย เมล่อน ลำไย ฝรั่ง มะม่วงสุก มังคุด



