



# ดูแลสุขภาพ ตามธาตุเจ้าเรือน แบบไหนที่ใช้สารรับคุณ ! (1)

พท.ป.ภักกร บุรณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช  
วิวิฏฐะคลินิก sw.พรินซ์สุวรรณภูมิ  
bhakkhaphorn@gmail.com

ศาสตร์อายุรเวท เป็นรูปแบบการรักษาแบบองค์รวมที่เก่าแก่ที่สุดในโลก และยังคงใช้อย่างแพร่หลายมาจนถึงปัจจุบัน โดยเน้นรักษาแบบผสมผสานทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ รวมไปถึงจิตวิญญาณของแต่ละบุคคล และมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่า ทุกสรรพสิ่งที่ถือกำเนิดขึ้นบนโลกใบนี้ เกิดจากการหลอมรวมกันระหว่าง **ธาตุทั้ง 5 (ปัญจมหาธาตุ)** ได้แก่ ธาตุดิน (ปถวีธาตุ), ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ), ธาตุลม (วาโยธาตุ), ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) และ ธาตุอากาศ (อากาศธาตุ) ซึ่งมนุษย์แต่ละคนจะมีธาตุเจ้าเรือนหลักที่แสดงถึงบุคลิกภาพ รูปร่างลักษณะ และภาวะสุขภาพที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

คำว่า “อายุรเวท” เป็นคำศัพท์ภาษาสันสกฤต หมายถึง “ศาสตร์แห่งชีวิต” ดังนั้นการดูแลสุขภาพตามศาสตร์อายุรเวท จึงมีความเกี่ยวข้องกับการรักษาความสมดุลธาตุ (well-balance doshas) และพัฒนาคุณภาพชีวิต (well-being) ของแต่ละบุคคลให้ดียิ่งขึ้น ด้วยหลักการของธาตุเจ้าเรือนนั่นเองค่ะ

สำหรับในคอลัมน์นี้ผู้เขียนจะมาแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับเรื่องธาตุเจ้าเรือน และวิธีดูแลสุขภาพของแต่ละธาตุ ซึ่งจะมีอะไรบ้างนั้น เรามาศึกษาไปด้วยกันเลยนะคะ ☺

## อายุรเวท กับ ธาตุเจ้าเรือน (Doshas)

ศาสตร์การรักษายุทธศาสตร์อายุรเวท จะพิจารณาจากระบบสรีระของมนุษย์ซึ่งมองธาตุเจ้าเรือนเป็นภาพใหญ่ขึ้น ซึ่งแบ่งธาตุออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ เรียกว่า **ตรีธาตุ หรือ ตรีโทษ (3 Doshas)** ได้แก่

1. **วาตะ** (ธาตุลม + ธาตุอากาศ)
2. **ปิตตะ** (ธาตุไฟ + ธาตุน้ำ)
3. **เสมหะ หรือ กมะ** (ธาตุน้ำ + ธาตุดิน)

ตรีธาตุทั้ง 3 นี้จะเป็นตัวบังคับถึงสุขภาพกาย จิตใจ และสภาพอารมณ์ของแต่ละบุคคล

**ธาตุเจ้าเรือนแต่ละประเภทมีลักษณะเป็นอย่างไร ?**

**วาตะ**

ในทางอายุรเวท **วาตะธาตุ** จะเป็นธาตุที่ **ควบคุมการเคลื่อนไหวทั้งหมดของร่างกาย** เมื่อวาตะธาตุเกิดความสมดุล จะทำให้เกิดพลังในการใช้ชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ชัดเจน กล้าแสดงออก และเป็นคนขี้เล่น แต่ในทางกลับกันหากพบวาตะธาตุมากเกินไป (**วาตะกำเริบ**) จะพบการแสดงออกของ **ปัญหาสุขภาพ** ดังนี้

1. เกิดความเจ็บปวดภายในร่างกาย (เกิดลมเสียดแทงภายในร่างกาย) เช่น ปวดศีรษะ, ปวดตามข้อ และกระดูก
2. หนาวสั่นง่าย
3. ท้องอืด-ท้องเฟ้อ
4. เบื่ออาหาร
5. เกิดภาวะฟุ้งซ่าน ความคิดสับสน และวิตกกังวลบ่อยครั้ง
6. นอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่สนิทในเวลากลางคืน
7. มีอาการตะคริวในเวลากลางคืน เป็นต้น



สำหรับผู้ที่มี **วาตะธาตุ** เป็นธาตุเจ้าเรือนหลักของร่างกาย เราจะพบว่า บุคคลดังกล่าวมีนิสัยชอบการเดินทาง และเคลื่อนไหว ร่างกายตลอดเวลา ไม่ชอบอยู่ติดที่ ซึ่งเป็นไปตามลักษณะของธาตุ ลม และธาตุอากาศ ที่เป็นแม่ธาตุ

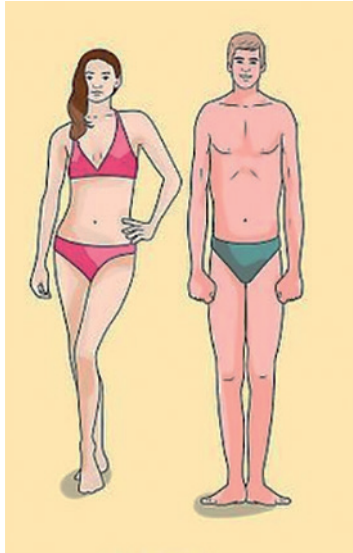
### บุคลิกลักษณะของชาววาตะ

ชาววาตะ ส่วนใหญ่จะมีรูปร่างสูงโปร่ง หรือร่างเล็ก ผอมบาง มีเสียงทุ้มนุ่ม ผิวหนังแห้ง กร้าน ปลายมือ-ปลายเท้าเย็น เล็บเปราะบาง น้ำหนักขึ้น และลดลงอย่างรวดเร็ว

ชาววาตะเป็นผู้ที่มีพลังความคิด สร้างสรรค์ คิดนอกกรอบ เรียนรู้ได้เร็ว แต่ไม่สามารถโฟกัส (มีสมาธิจดจ่อ) กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ได้เป็นเวลานาน สภาพอารมณ์ของชาววาตะ ยังแปรเปลี่ยนไปตามสภาพอากาศ, คนรอบข้าง และอาหารที่รับประทาน ทั้งนี้เพราะชาววาตะชอบความตื่นเต้น และไขว่คว้าหาประสบการณ์ใหม่ๆ นอกจากนี้พวกเขายังเป็นคนที่โกรธง่าย หายใจเร็วอีกด้วย

### ปรับสมดุลวาตะธาตุด้วยศาสตร์อายุรเวท

เมื่อชาววาตะประสบกับภาวะเครียด วิตกกังวล ย่อมกระทบกับสมดุลวาตะในร่างกาย ทำให้รู้สึกควบคุมอารมณ์ไม่ได้และมีอาการนอนไม่หลับ (วาตะกำเริบ) ชาววาตะบางคนอาจพบว่าตนเองเบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว รวมไปถึงระบบย่อยอาหารเกิดความแปรปรวน วิธีรักษาสมดุลวาตะเบื้องต้นจึงควรปฏิบัติตนดังนี้



1. รักษาความอบอุ่นให้กับร่างกาย เช่น **จิบน้ำอุ่นในตอนเช้า หรือ ดื่มชาขิงหลังอาหารเย็น**

2. บำบัดความเครียดด้วยการทำสมาธิ หรือออกกำลังกายอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน เช่น **เดินเร็วในสวน, โยคะ, ฟิกซิ่ง** เป็นต้น

### 3. รับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน

เช่น ต้มยำกุ้ง, ต้มแซบกระดูกอ่อนหมู หรือ ผัดฉ่าทะเล เป็นต้น หรือ **ใช้สมุนไพรรสหอม ร้อนปรุงอาหาร** เช่น ใบกระวาน, อบเชย, ลูกผักชี, ขิง และมะกรูด จะช่วยกระตุ้นการขับลมในลำไส้บรรเทาอาการท้องอืด-ท้องเฟ้อ ร่วมกับการ **รับประทานยาหอมเทพจิตร** จะช่วยกระจายเลือดลมในร่างกาย และบำรุงหัวใจ

### 4. รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว-หวาน-มัน-เค็ม

จำพวกผลไม้ และพืชหัว ในปริมาณเหมาะสม เช่น ผลกล้วยสุก, ผลเบอร์รี่, ลูกฟิก (ผลมะเดื่อสุก), ส้มทุกประเภท, เกรปฟรุ้ต, มะนาว, มันฝรั่ง, มันหวาน, เผือก และแครอท จะมีส่วนช่วยลดวาตะกำเริบ บำรุงวาตะธาตุ และช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย

5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสฝาด-ขม เช่น ใบชา, ผลลูกหว้า, ผลกล้วยดิบ, ฝรั่งดิบ, มะขามป้อม, ดอกแค และ เมล็ดคาแฟ เป็นต้น เพราะจะกระตุ้นให้ธาตุลมกำเริบ เกิดอาการจุกเสียดแน่นท้อง

6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสเย็น เช่น ไอศกรีม, แดงโม, แคนตาลูป, ฟักเขียว, แดงกวา และบวบ เป็นต้น

7. หลีกเลี่ยงการบริโภคถ้วยทุกประเภท ยกเว้น **เต้าหู้ และถั่วงอก** เพราะจะทำให้กระตุ้นให้วาตะธาตุกำเริบได้ง่าย อีกทั้งยังทำให้เกิดการหลังกรด และแก๊สในกระเพาะอาหาร

8. เลือกใช้น้ำมันหอมระเหย **นวดผ่อนคลาย กล้ามเนื้อร่างกาย** เช่น น้ำมันไพล, น้ำมันขิง, น้ำมันมะกรูด, ขมิ้น และนวดคลึงบริเวณป่า-ต้นคอ-ไหล่ จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดภายในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น