



## ธาตุเจ้าเรือนแต่ละประเภทมีลักษณะเป็นอย่างไร ?

### ปิตตะ

ในทางอายุรเวท **ปิตตะธาตุ** จะเป็นธาตุที่ควบคุมระบบย่อยอาหาร, ระบบเผาผลาญในร่างกาย และเป็นแหล่งพลังงานหลักในร่างกาย เมื่อปิตตะธาตุเกิดความสมดุลก็จะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานปกติ, ประสาทสัมผัสการรับรู้ของร่างกายแม่นยำ และมีคุณธรรมภายในจิตใจ (เกิดความรู้สึกผิดชอบชั่วดี) ในกรณีที่มีปิตตะธาตุขาดความสมดุล หรือ **ปิตตะธาตุกำเริบ** จะพบการแสดงออกของ **ปัญหาสุขภาพ** ดังนี้

1. มีไข้สูง 2. ปวดศีรษะไมเกรน ปวดกระบอกตา 3. เกิดแผลในช่องปาก เจ็บคอ 4. เกิดการอักเสบ/ติดเชื้อภายในร่างกาย เช่น เกิดสิ่ว ฝี หนอง หรือ ข้อต่ออักเสบ 5. เกิดผื่นคันตามร่างกาย แผลอักเสบเรื้อรัง แผลพุพอง 6. คลื่นไส้-อาเจียน 7. กรดไหลย้อน 8. ท้องเสียสลับท้องผูก 9. มีกลิ่นตัว

สำหรับผู้ที่ **ปิตตะธาตุ** เป็นธาตุเจ้าเรือนหลักของร่างกาย เราจะพบว่า บุคคลดังกล่าวมีนิสัยรักความเป็นผู้นำ เจตสยวฉลาด ในการเรียนรู้ ยึดมั่นในหลักการ ชอบสั่งสอน อารมณ์ร้อน เจ้าโทสะ และชอบการแข่งขัน ซึ่งเป็นไปตามลักษณะของธาตุไฟ และธาตุน้ำที่เป็นแม่ธาตุ

### บุคลิกลักษณะของชาวปิตตะ

ชาวปิตตะส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วน ส่วนสูงปานกลาง เสียงดังคมชัด ผมสีแดงแห้งแตกปลาย หรือผมสีแบน มีความชุ่มชื้น น้ำมันบริเวณหนังศีรษะ ทำให้ผมร่วงได้ง่าย ผิวหน้ามัน อุณหภูมิร่างกายสูงกว่าคนปกติ ระบบการเผาผลาญในร่างกายทำงานได้อย่างดีเยี่ยม

# ดูแลสุขภาพ ตามธาตุเจ้าเรือน แบบไหนที่ใช่สำหรับคุณ ! (2)

ต่อ อากาศบ๊อบทีแล้ว

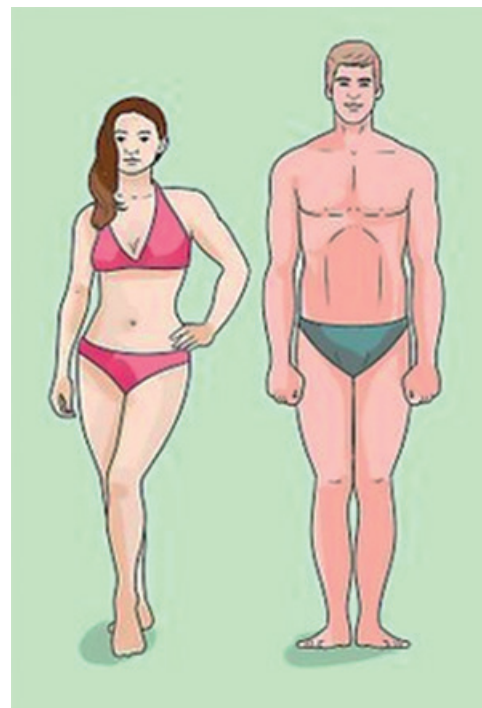
พท.บ.ภัทกร บุรณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิวิทย์คลินิก สม.พรินซ์สุวรรณภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com

ชาวปิตตะ เป็นผู้ที่สติปัญญาดี, มีสมาธิตั้งมั่น เมื่อสมดุล ปิตตะธาตุในร่างกายปกติ พวกเขาจะมีทักษะในการตัดสินใจได้เป็นอย่างดี, สามารถเป็นครูผู้สอน, ผู้พูดที่น่าประทับใจ เพราะชาวปิตตะโดดเด่นในด้าน ความเฉียบแหลม และความตรงไปตรงมา แต่ในกรณีที่ ปิตตะธาตุขาดความสมดุล พวกเขาอาจกลายเป็นผู้ที่ชอบโต้แย้ง ได้เถียง และมีสภาพอารมณ์ที่แปรปรวนได้ค่ะ





### ปรับสมดุลปิตตะธาตุด้วยศาสตร์อายุรเวท

เมื่อชาวปิตตะเริ่มมีอาการร้อน เกิดความรู้สึกหงุดหงิด หรือโกรธง่าย รู้สึกหิวกระหายตลอดเวลาทั้ง ๆ ที่เพิ่งรับประทานอาหารเสร็จ เกิดอารมณ์แปรปรวนเวลาหิว เป็นสิ่ว และมีอาการอักเสบภายในร่างกาย นั่นเป็นเพราะสมดุลปิตตะในร่างกายถูกรบกวน ดังนั้น จึงควรปรับสมดุลเพื่อป้องกันไม่ให้ปิตตะธาตุกำเริบหนักขึ้นด้วยการปฏิบัติตน ดังนี้

**1. รับประทานอาหารให้ตรงเวลาคครบทั้ง 3 มื้อ และไม่ควรเลี้ยงมื้ออาหาร โดยเฉพาะมื้อกลางวัน** เพราะช่วงเวลาตั้งแต่ 10.00 น. – 14.00 น.จะเป็นเวลาที่ปิตตะธาตุมีพลังงานสูงสุด การอดอาหารในช่วงเวลาดังกล่าว จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง มีส่วนทำให้ปิตตะธาตุกำเริบ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดอาการหงุดหงิด และสภาพเลือดมีความเป็นกรดสูง

**2. บำบัดความเครียดด้วยการทำสมาธิ** ผีการหายใจแบบสมาธิบำบัด SKT ซึ่งจะช่วยลดปิตตะธาตุแล้ว ยังทำให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น



**3. ลดระดับความร้อนในร่างกาย ด้วยการรับประทานน้ำสมุนไพรที่มีรสจืด-เย็น** เช่น น้ำว่านหางจระเข้ น้ำใบย่านาง น้ำใบเตย เป็นต้น นอกจากจะช่วยปรับอุณหภูมิร่างกาย แล้วยังช่วยบำรุงสุขภาพผิว ชับของเสียภายในร่างกายอีกด้วย

**4. รับประทานผัก-ผลไม้ที่มีรสจืด-เย็น** เช่น แตงกวา บร็อคโคลี่ ดอกกะหล่ำ กระหล่ำปลี ผักกาดขาว ผักกาดแก้ว ขึ้นช่าย แตงโม แคนตาลูป แก้วมังกร แอปเปิ้ล เป็นต้น

**5. หลีกเลี่ยงการรับประทานผัก-ผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน** เช่น พริกสด พริกไทย กระเทียม หัวไชเท้า หัวหอมใหญ่ หอมแดง ผักโขม ทุเรียน กระเทียม สลัด เงามะ ล้าโย และสับปะรด เป็นต้น

**6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว-หวาน-มัน-เค็ม** เช่น อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ ขนมหวาน ผลไม้รสหวานจัด ของหมักดองทุกประเภท อาหารทะเลจำพวก กะปิ-น้ำปลา อาหารผัด-ทอดที่ใช้ น้ำมันสูง และอาหารแปรรูป เพราะจะกระตุ้นให้ปิตตะกำเริบได้ง่าย

**7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน** เช่น ผัดพริกสด ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มแซบ แกงป่า ผัดฉ่า เพราะจะกระตุ้นการทำงานของปิตตะ และอาจทำให้เกิดอาการเป็นแผลร้อนใน ช่องปาก เกิดการอักเสบ และท้องเสียได้

**8. เลือกใช้น้ำมันหอมระเหย นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกาย** เช่น น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันว่าน น้ำมันชาสน (Tea Tree) ซึ่งมีสรรพคุณหอมเย็นสดชื่น นวดคลึงเบา ๆ บริเวณขมับทั้งสองข้าง จะช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ แก้อาการสายตาคอเคล็ด ความตึงเครียดภายในจิตใจ ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย

ธาตุเจ้าเรือนยังไม่จบนะคะ ☺ แล้วมาติดตามอ่านหัวข้อสุดท้าย **"กษะธาตุ"** ในฉบับหน้ากันต่อนะคะ...

อ่านต่อฉบับหน้า

