



ธาตุเจ้าเรือนแต่ละประเภทมีลักษณะเป็นอย่างไร ?

กษะ

ในทางอายุรเวท **กษะธาตุ** จะเป็นธาตุที่เกี่ยวกับโครงสร้างร่างกาย, ความแข็งแรงทนทานของอวัยวะต่าง ๆ รวมไปถึงกล้ามเนื้อและข้อต่อนอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกภายในเซลล์ ทำให้ผิวหนังเต่งตึง อิ่มน้ำ และสัมพันธ์กับระบบภูมิคุ้มกัน และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ภายในร่างกาย **กษะธาตุ** เป็นตัวแทนของพลังงานธาตุน้ำในร่างกาย แฝงด้วยพลังงานความรัก และความเมตตา ปราณิ ในกรณีที่เกิดความไม่สมดุล หรือ **กษะธาตุกำเริบ** จะพบการแสดงออกของ **ปัญหาสุขภาพ** ดังนี้

1. เกิดภาวะอ้วน, น้ำหนักเกิน
2. ร่างกายบวมน้ำ
3. ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้แย่ง ติดเชื้อได้ง่าย
4. เกิดอาการแพ้ภัย
5. เกิดภาวะน้ำเหลืองเสีย แผลหายช้า
6. เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน
7. มีเสมหะมาก
8. ไซนัสอักเสบ

สำหรับผู้ที่มี **กษะธาตุ** เป็นธาตุเจ้าเรือนหลักของร่างกาย เราพบว่า บุคคลดังกล่าวมีนิสัยสุขภาพ เรียบง่าย อ่อนโยน เชื่องช้าในการทำงาน เคลื่อนไหวช้า ช่างคิดจินตนาการ มักยึดติดในสิ่งของ, หน้าที่การงาน และความสัมพันธ์ และเป็นผู้สนับสนุนที่ดีของทุกคน ซึ่งเป็นไปตามลักษณะของธาตุน้ำ และธาตุดินที่เป็นแม่ธาตุ

บุคลิกลักษณะของชาวกษะ

ชาวกษะส่วนใหญ่มีโครงร่างใหญ่ ร่างกายกำยำแข็งแรง นัยน์ตาโต และดำขลับ มีเสียงไพเราะ ทุ้มลึก ผมนานสุขภาพดี และมีผิวเรียบเนียนกระจ่างใส ชาวกษะชอบการนอนหลับพักผ่อนเป็นพิเศษ ยามใดที่มีเวลารว่าง พวกเขาอาจหาเวลาจับปลามากินเพื่อผ่อนคลายร่างกาย ระบบย่อยอาหารทำงานได้ค่อนข้างดี แต่ถ้าหา

ดูแคลงภาพ ตามธาตุเจ้าเรือน แบบไหนที่ใช้สารรับคุณ ! (3)

ต่อ อากบับที่แล้ว

พท.ป.ภัทกร บุณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

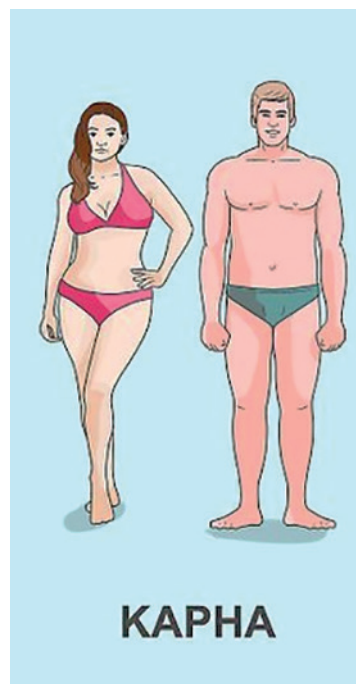
วิวัฏฐะคลินิก สม.พรินซ์สุวรรณภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com

กษะธาตุกำเริบก็อาจส่งผลในด้านน้ำหนักส่วนเกินที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้ข้อต่อหลวม เคลื่อนไหวไม่สะดวก

ชาวกษะ เป็นคนอ่อนโยน มีความเมตตา และใส่ใจต่อผู้อื่น เมื่อสมดุลกษะธาตุในร่างกายปกติ พวกเขาจะสงบเย็น สุขุม รอบคอบ สามารถเผื่อแผ่ความรักให้กับคนรอบข้างได้เป็นอย่างดี แต่หากเมื่อใดที่ กษะธาตุขาดความสมดุล ก็จะทำให้ชาวกษะจะแสดงออกมาในรูปแบบของการต่อต้าน คือร้อนเอาแต่ใจ และเมื่อเผชิญกับความเครียด ชาวกษะมักจะหลบเลี่ยงปัญหา และเก็บตัว

อยู่กับปัญหาอย่างเงียบ ๆ





ปรับสมดุลกะธาตุด้วยศาสตร์อายุเวท

เมื่อชาวคณะเริ่มรู้สึกหมดพลัง เกิดความขี้เกียจในการทำสิ่งต่าง ๆ แรงแบบดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานน้อยลง และมีความเหนื่อยล้า หดหู่อาลัย นั่นเป็นสัญญาณของสมดุลธาตุถูกกระทบ วิธีปรับสมดุลจึงควรปฏิบัติตน ดังนี้

① **พยายามทำให้อารมณ์อบอุ่น และหลีกเลี่ยงความชื้น** เพราะชาวคณะจะมีความไวต่อสภาพอากาศที่เย็นชื้น ซึ่งอาจทำให้อารมณ์เป็นหวัด, ปวดบวม และเกิดอาการหอบหืดได้ง่าย ดังนั้นจึงควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาในฤดูหนาว สวมใส่ถุงเท้าขณะนอนหลับ หรือใช้แผ่นทำความร้อน (กระเป๋าน้ำร้อน) วางไว้บริเวณหน้าอก, หน้าท้อง, แผ่นหลังเพื่อสร้างความอบอุ่น บรรเทาอาการหวัด

② **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** เช่น วิ่งเหยาะ ๆ ในตอนเช้า, เต้นแอโรบิค, เล่นเทนนิส, เล่นแบดมินตัน ทำให้อารมณ์เคลื่อนไหวทุกส่วน เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ปรับสภาพอารมณ์กระปรี้กระเปร่า และกระตุ้นการเผาผลาญในร่างกาย

③ **บริโภคอาหารแต่พอประมาณ** เมื่อรู้สึกอิ่มให้หยุดรับประทานทันที

④ **เน้นรับประทานผัก-ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว-ฝาด** เช่น ฝรั่ง, ส้มทุกชนิด, เกรปฟรุ้ต, มะนาว, เลมอน, สับปะรด, มะขาม-ป้อม, มะเฟือง, ผักแพว, ใบชะมวง, ใบมะตูม เป็นต้น จะช่วยกระตุ้นให้ชุ่มคอ และขับน้ำออกจากร่างกาย ปรับสมดุลธาตุ

⑤ **รับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน** เช่น ต้มยำ, โปะแตก, แกงป่า, ซุปหม่าล่า, ผัดกระเพรา เป็นต้น จะช่วยขับเสมหะ ทำให้โพรงจมูกโล่งขึ้น หายใจสะดวก และสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย

⑥ **หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวาน-มัน-เค็ม** เช่น ขนมหวาน, ถั่วทุกชนิด, อาหารผัด-อาหารทอด-อาหารที่มีไขมันสูง, น้ำอัดลม, ของหมักดองทุกประเภท เป็นต้น เพราะจะกระตุ้นให้เกิดเสมหะกำเริบ เกิดเสมหะในรูจมูก และยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน, ไขมันในเลือดสูง, ความดันโลหิตสูง, ภาวะน้ำหนักตัวมากเกินไป

⑦ **ดื่มชาขิง หรือ ชาตะไคร้ หลังมื้ออาหารอย่างน้อย 2-3 แก้วต่อสัปดาห์** เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร และบำรุงต่อมรับรสให้ทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดไขมันที่สะสม ลดน้ำหนักส่วนเกินได้

⑧ **เลือกใช้น้ำมันหอมระเหย นวดบำรุงผิวพรรณ** เช่น น้ำมันมะลิ, น้ำมันลาเวนเดอร์, น้ำมันดอกกระดังงา, ชโลมลงบนผิว นวดกระตุ้นเล็กน้อย จะช่วยทำให้การไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น ผิวหนังชุ่มชื้น บรรเทาความเครียด

การรักษาตามศาสตร์อายุเวทด้วยหลักการของธาตุเจ้าเรือนนี้ ปัจจุบันนิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในหมู่นักสุขภาพ เราจะเห็นได้ว่า ธาตุเจ้าเรือนที่ไม่สมดุลจะนำไปสู่ต้นเหตุของการมีสุขภาพที่ไม่ดี ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหาร, ออกกำลังกาย, เลือกใช้น้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพร ให้เหมาะสมตามแต่ละชนิดของธาตุเจ้าเรือนจะช่วยส่งเสริมสุขภาพ และปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนได้ดีที่สุดค่ะ หวังว่าผู้อ่านจะลองนำสาระดี ๆ นี้ไปปฏิบัติตาม และแบ่งปันข้อมูลให้กับคนใกล้ชิดนะคะ สุดท้ายนี้ สวัสดิ์ปีใหม่ 2565 ขอให้ผู้อ่านทุกท่าน และครอบครัวมีความสุข ปลอดภัยที่แข็งแรงกันค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า **#หมอบุ๊คสุขภาพดี สร้างได้ด้วยตัวเรา**

