

เลือกใช้อาหารเป็นยา...

ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

พท.ป.ภักกร บุณสันติกุล
รพ.เจริญฯ สุพรรณภูมิ

วากข้อมูลทฤษฎีปัญหาธาตุที่ได้กล่าวเอาไว้ในคอลัมน์ที่แล้วว่าด้วยเรื่องของธาตุหลักทั้ง 5 ตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน อันได้แก่ ธาตุไม้ ธาตุไฟ ธาตุดิน ธาตุโลหะ และธาตุน้ำ ทำงานสอดประสานกันอย่างสมบูรณ์ ซึ่งแต่ละคนนั้นก็จะมีธาตุประจำตัวหลัก ที่ไม่ซ้ำกัน ดังนั้นในคอลัมน์นี้ผู้เขียนจึงขอแนะนำ Quiz มาให้คุณผู้อ่านลองเล่นกันค่ะ เพื่อตรวจสอบหา

ธาตุประจำตัวหลัก และมาเรียนรู้วิธีเลือกรับประทานอาหารเป็นยาบำรุงร่างกายตามธาตุประจำตัวของแต่ละคนกันนะคะ

*** Quiz นี้สามารถเล่นได้หลายครั้ง

โดยคะแนนของแต่ละธาตุอาจจะแตกต่างกันไปจากที่เคยเล่นเมื่อ 10 ปีก่อน เมื่อเปรียบเทียบกับปัจจุบันได้ เนื่องจากแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลง และเติบโตขึ้นในทุกช่วงอายุ ธาตุประจำตัวหลักที่เด่นที่สุด

จึงมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิต แนวโน้มปัญหาสุขภาพ และรูปแบบความคิด-พฤติกรรมในปัจจุบันได้ค่ะ

อยากรู้หรือไม่ ? ว่าตัวตน หรือบุคลิกภาพของเราสอดคล้องกับธาตุอะไร มาลองทำ Quiz กันดูค่ะ ให้เลือกคำตอบที่ตรงตามอุปนิสัยหรือลักษณะของตนเองมากที่สุด

1. ฉันจะทำงานได้ดีที่สุด เมื่อ...

- ก. ฉันเข้าใจเป้าหมายที่ชัดเจนของงานก่อน และจะทำให้งานเสร็จสมบูรณ์ที่สุด (ชอบแจกกงานเพื่อน)
- ข. ฉันรู้สึกรักในงานที่ทำหรืองานที่ทำนั้นรู้สึกสนุก
- ค. ฉันรู้งานที่ทำนั้นสามารถช่วยเหลือคนอื่น ๆ ในทีมได้ (ชอบให้เพื่อนแจกกงาน)
- ง. ฉันสามารถเป็นคนจัดการงานทั้งหมดนั้นได้ มีการวางแผนงานที่รัดกุม และต้องให้อิสระฉันอย่างเต็มที่
- จ. ฉันสามารถช่วยเหลือได้ในหลาย ๆ ส่วน (ค่อย ๆ ทำทีละเล็กทีละน้อย) เท่าที่ฉันจะช่วยเหลือได้ ก่อนที่จะเสร็จงาน

2. ฉันรู้สึกมีแรงจูงใจ เมื่อ...

- ก. ฉันรู้สึกท้าทาย หรือฉันได้แข่งขันแล้วชนะ
- ข. ฉันได้กลายเป็นจุดสนใจ รู้สึกสนุก
- ค. ฉันทำให้คนอื่นรู้สึกพอใจ
- ง. ฉันมีอำนาจ
- จ. ฉันได้ค้นหาความจริงอย่างลึกซึ้ง

3. โดยปกติแล้ว ลักษณะการเคลื่อนไหวของฉันเป็นอย่างไร?

- ก. เดินเร็ว กระฉับกระเฉง คล้ายคนรีบเร่งไปยังจุดหมาย
- ข. เดินเป็นธรรมชาติ มีชีวิตชีวา เดินอย่างร่าเริง
- ค. เดินช้า ๆ อย่างนุ่มนวล ชอบการสัมผัสและโอบกอด
- ง. ส่วรวม เดินอย่างสงวนท่าที และเป็นทางการ
- จ. เดินเอื่อย ๆ ช้า ๆ ไม่รีบร้อน เดินไปครุ่นคิดไป

4. จริง ๆ แล้ว ฉันเป็นคนอย่างไร?

- ก. ชอบการแข่งขัน เป็นผู้นำตามธรรมชาติ
- ข. ชอบไปรอยเสน่ห์ทำให้คนอื่นคาดเดาไม่ได้ รักการแสดงออก
- ค. ชอบเอาอกเอาใจ ดูแลเทคแคร์ผู้อื่น รักการเข้าสังคม
- ง. ชอบคิดวิเคราะห์ ใช้ตรรกะ และเหตุผล ไม่ยึดหยุ่น
- จ. ชอบคิดใคร่ครวญก่อนทำ เป็นที่พึ่งพาของตัวเอง และคนอื่น ๆ ได้

5. สีเสื้อผ้าที่ฉันชอบหยิบมาใช้ มักเป็นสีโทนใด?

- ก. สีเขียว
- ข. สีแดง, สีชมพู, ลวดลายสดใส ดูดุดาด
- ค. สีเหลือง, สีส้ม, สีน้ำตาล, สีทอง
- ง. สีขาว, สีครีม, สีเทา
- จ. สีฟ้า, สีกรมท่า, สีดำ



6. เมื่อฉันเกิดความเครียด ลักษณะผิวของฉันจะเปลี่ยนเป็นอย่างไร / ลักษณะผิวของฉันในปัจจุบันเป็นอย่างไร?

- ก. ผิวมัน เกิดสิ่วอักเสบ หรือ เกิดฝีตามร่างกาย
- ข. ผิวสีแดง ร้อนอักเสบ คันระคายเคืองง่าย
- ค. ผิวผสมบ้างผิวแห้งขาดน้ำบ้างผิวมัน น้ำมันสะสมบริเวณใบหน้ามาก
- ง. ผิวแห้ง ลอกออกมาเป็นแผ่น ๆ
- จ. ผิวแพ้ง่าย เกิดผดผื่นคัน ผิวอักเสบเมื่อเจอสิ่งเร้า เช่น อาหาร, ผ้าที่ไม่ระบายอากาศ เป็นต้น

7. ฉันเป็นอย่างไรเวลาพูดคุยเรื่องทั่วไปกับคนอื่น?

- ก. ชอบเปิดประเด็นการสนทนา และชอบให้คนอื่นเข้าประเด็นอย่างรวดเร็ว และชัดเจน ไม่อ้อมค้อม
- ข. ชอบฟังหรือเล่า เรื่องตลก ขำขัน หัวเราะง่าย ฉันจะมีความสุขมาก
- ค. ชอบฟังเรื่องราวที่ หรือประสบการณ์ของคนอื่น เป็นคนที่คุยง่าย ๆ ชอบคุยเป็นกลุ่ม
- ง. จริง ๆ แล้วชอบฟังมากกว่า แต่จะคุยวิเคราะห์เรื่องในประเด็นที่ตนเองสนใจ
- จ. พูดคุยได้กับทุกคน ทุกเรื่อง แต่จะชอบการสนทนาเชิงลึก เพื่อทราบมุมมองของคนอื่นด้วย

8. น้ำเสียงของฉันเวลาพูดคุยกับคนอื่น?

- ก. น้ำเสียงเข้มแข็ง มีพลัง หนักแน่น
- ข. ฉันมักจะใส่อารมณ์ ขณะพูดหรือเล่าเรื่องบางครั้งชอบตะโกนเพื่อเรียกร้องความสนใจ

- ค. น้ำเสียงของฉันไพเราะ ผ่อนคลาย ฟังง่าย
- ง. ฉันมีคุณภาพเสียงที่เจียบ และมีลักษณะที่สงวนที่ทำได้ ส่วนใหญ่มักพูดเบา ๆ อยู่ในลำคอ
- จ. มักใช้น้ำเสียงที่เป็นกลาง มีการขึ้น-ลงน้อยที่สุด บรรยายด้วยเสียงเนิบ ๆ เสียงเรียบ ๆ

9. งานเลี้ยงอาหารค่ำในฝัน เป็นแบบใด?

- ก. เป็นโอกาสที่ดีในการสร้างคอนเนคชั่น และหาเพื่อนใหม่
- ข. งานนี้มีแต่ความสนุก คนยิ่งเยอะสนุกสนานได้เต็มที่
- ค. เป็นโอกาสที่ดีที่ได้เข้าสังคมกับเพื่อนดี ๆ
- ง. เป็นโอกาสที่จะได้ทำความรู้จักใครสักคน ในบรรยากาศที่ถูกจัดเตรียมมาอย่างดี
- จ. เป็นโอกาสที่จะได้มีประสบการณ์ที่ดี และได้แลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อนที่คุ้นเคย

10. หากเกิดสถานการณ์ที่ขัดแย้ง/ทะเลาะกับคนในครอบครัว หรือ เพื่อนสนิท ฉันมักจะ...

- ก. ทำตัวตามสบาย ไม่เกรงกลัวต่อสิ่งใด หากเชื่อว่าตนเองไม่ได้ผิด แต่ถ้าทำผิดจริง ๆ จะขอโทษในภายหลัง
- ข. กริดร้อง ทุ่มเถียง ร้องไห้คร่ำครวญ เพื่อยืนยันว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความผิดตนเอง
- ค. หลีกเลียงความขัดแย้ง หลบไปอยู่คนเดียวก่อน แต่อาจโทษคนอื่นในภายหลัง

- ง. ถอนตัวจากสถานการณ์ เจียบ และเก็บความรู้สึกของตัวเอง ไม่โทษคนอื่น
- จ. ยังคงยืนหยัดในความคิดของตนเอง ถ่ายทอดในมุมมองตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร แม้จะรู้สึกว่ากำลังถูกคุกคามก็ตาม

11. ในเวลาที่เครียดที่สุด ฉันมักจะเกิดความรู้สึก?

- ก. หงุดหงิด และมีโทสะมาก
- ข. กระสับกระส่าย ฟุ้งซ่านมาก ไม่สบายใจ นอนไม่หลับ
- ค. วิดกกังวล และรู้สึกผิดกับตัวเอง/คนอื่น
- ง. ครุ่นคิดอยู่กับปัญหา และเศร้าใจกับความทุกข์
- จ. กลัว หวาดระแวง ชังตัวเองอยู่กับปัญหา และรู้สึกไม่ปลอดภัย

12. ฉันสามารถชำระพลังให้ตัวเองได้ด้วยการทำสิ่งนี้

- ก. ไปออกกำลังกาย หรือเดินเล่น ชอบปิ้งร้องเพลงคาราโอเกะหากิจกรรมทำเพื่อลืมหิวเครียด
- ข. พยายามออกไปหาเพื่อน ๆ และทำให้ตัวเองมีความสุข
- ค. อยู่บ้าน พูดคุยกับครอบครัว เพื่อนสนิทบ่อยขึ้น
- ง. อยู่กับตัวเอง หลีกหนีจากสิ่งเร้า ถ้ามีอะไรที่รู้สึกไม่ชอบ ไม่สบายใจก็จะหาทางปิดกั้น
- จ. หางานอดิเรกทำ นั่งอ่านหนังสือ หรือเดินเล่นในสวนเจียบ ๆ คนเดียว

เมื่อเลือกคำตอบตรงตามบุคลิก-ลักษณะของคุณเรียบร้อยแล้ว มาดูคะแนนกันค่ะ

หากเลือกคำตอบ ก. มากที่สุด = คุณเป็นคน **ธาตุไม้**

หากเลือกคำตอบ ง. มากที่สุด = คุณเป็นคน **ธาตุโลหะ**

หากเลือกคำตอบ ข. มากที่สุด = คุณเป็นคน **ธาตุไฟ**

หากเลือกคำตอบ จ. มากที่สุด = คุณเป็นคน **ธาตุน้ำ**

หากเลือกคำตอบ ค. มากที่สุด = คุณเป็นคน **ธาตุดิน**

หากมีคะแนนอยู่ในอันดับรองลงมาที่ใกล้เคียงคะแนนธาตุหลัก จะถือเป็นธาตุประจำตัวรอง สามารถนำมาใช้วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในช่วงนี้ได้เช่นกันค่ะ

ปรับสมดุลธาตุด้วยการใช้อาหารเป็นยา

การแพทย์แผนจีน Traditional Chinese Medicine (TCM) เป็นระบบการแพทย์ที่มีประวัติการรักษาอย่างยาวนานกว่า 3,000 ปี มองร่างกายต่างจากการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยมีแนวคิดที่ว่าทุกองค์ประกอบของจักรวาลอยู่ในร่างกายมนุษย์ และอวัยวะทุกส่วนล้วนมีคุณสมบัติและพลังงานในตัวเองที่ต้องคงสมดุลไว้เพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างถูกต้อง เมื่อร่างกายเกิดความสมดุลทางชีวเคมี ก็จะทำให้อายุขัยมนุษย์ยืนยาวขึ้น และการเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ก็จะน้อยลง

อาหารก็เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง หรือ อาจเป็นยาพิษที่ค่อย ๆ ทำลายร่างกายอย่างช้า ๆ ดังนั้น เมื่อเราทราบธาตุประจำตัวหลักแล้ว การรับประทานอาหารตามธาตุจะช่วยลดปัญหาสุขภาพ และช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงได้เช่นกันค่ะ

ธาตุไม้

ธาตุไม้ สัมพันธ์กับ **ตับและถุงน้ำดี**, หากธาตุไม้ในร่างกายไม่สมดุลจะกระทบที่ตับก่อน ทำให้รู้สึกควบคุมอารมณ์โกรธได้ยาก หรือระงับความโกรธไม่ไหวไม่ได้ นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับปัญหา

สุขภาพ อาทิ **ภาวะความดันโลหิตสูง, ตาแห้ง-ตาแดง-ตาพร่ามัว, ปวดศีรษะไมเกรน, เกิดภาวะลำไส้แปรปรวน ท้องผูกสลับท้องเสีย, ปวดเกร็งท้องน้อยมากเวลามีประจำเดือน, ปวดเมื่อยตามตัว, ตะคริว, โรคตับ, ภาวะดีซ่าน** เป็นต้น ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนหลักเป็นธาตุไม้ ส่วนใหญ่มักชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารแช่แข็ง หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ไวน์องุ่น ซึ่งเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ

คำแนะนำของชาวธาตุไม้ คือ **ควรรับประทานผัก-ผลไม้ที่มีรสอมเปรี้ยวหรือ ผักใบเขียว เพื่อบำรุงธาตุไม้** ช่วยชะล้างไขมัน และลดอนุมูลอิสระที่สะสม



ภายในร่างกาย ทำให้ขับสารพิษจากตับ เช่น มะนาว, เลมอน, ส้มเขียวหวาน, กีวี, แอปเปิ้ล, ผักโขม, ผักคะน้า เป็นต้น และ **ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด อาหารแปรรูป อาหารไขมันสูง และผลิตภัณฑ์จากนม** เนื่องจากอาหารเหล่านี้สามารถจำกัดการไหลเวียนของพลังงาน และเลือดอย่างอิสระ ในขณะเดียวกัน ก็ส่งผลเสียต่อการทำงานของธาตุไม้

ธาตุไฟ

ธาตุไฟ สัมพันธ์กับ **หัวใจ และลำไส้เล็ก**, หากธาตุไฟในร่างกายไม่สมดุล จะกระทบที่หัวใจก่อน ทำให้รู้สึกซึมเศร้าไม่ร่าเริง อ้วนง่าย หรือ ผอมแห้งแรงน้อย นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ อาทิ **ภาวะหัวใจเต้นผิดปกติ, ความผิดปกติระบบหัวใจ และหลอดเลือด, ปวดศีรษะจากความเครียด, ร้อนในช่องปาก, ท้องผูกขับถ่ายยาก, ภาวะนอนไม่หลับ, ภาวะซึมเศร้า** เป็นต้น

ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนหลักเป็นธาตุไฟ ส่วนใหญ่มักชอบรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน ขนมกรุบกรอบ ซึ่งเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ

“หากธาตุไฟในร่างกายไม่สมดุล จะกระทบที่หัวใจก่อน ทำให้รู้สึก ซึมเศร้า ไม่ร่าเริง อ้วนง่าย หรือ ผอมแห้งแรงน้อย ”

คำแนะนำของชาวธาตุไฟ คือ **ควรรับประทานผักที่มีรสขม เพื่อบำรุงธาตุไฟ** ช่วยลดพิษร้อนที่สะสมอยู่ในร่างกายตามธรรมชาติ ทำให้หัวใจที่ร้อนเกินไป เย็นลง เช่น มะระจีน, มะระขี้นก, สะเดา, ผักกาดโรเมน, หน่อไม้ฝรั่ง, ครีมนัว เป็นต้น, และ**ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน, เนื้อสัตว์ย่อยยาก (เนื้อวัว, เนื้อแพะ, เนื้อแกะ), เครื่องดื่มชูกำลัง, เครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุนรสจัด, กาแฟ และ ซ็อกโกแลต** เนื่องจากอาหารเหล่านี้กระตุ้นพลังงานธาตุไฟ ในขณะที่เดียวกันก็ส่งผลเสียต่อการทำงานของธาตุไฟ

ธาตุดิน

ธาตุดิน สัมพันธ์กับ **ม้าม และ กระเพาะอาหาร**, หากธาตุดินในร่างกายไม่สมดุลจะกระทบที่ม้ามก่อน ทำให้รู้สึก อึดอัดมากเกินไป ปวดท้องเกร็ง รู้สึกอยากทานของหวาน นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ อาทิ **อาหารไม่ย่อย, ท้องอืด-ท้องเฟ้อ, ผิวน้ำอึกเสบ, เบาหวาน, ปัญหาในช่องปาก, ฟันผุ-ฟันแตก, เนื้องอกภายในร่างกาย** เป็นต้น

ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนหลักเป็นธาตุดินส่วนใหญ่ มักชอบรับประทานอาหารปิ้งย่าง อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารแปรรูปที่มีรสหวาน นมทุกชนิด ซึ่งเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพ

คำแนะนำของชาวธาตุดิน คือ **ควร**

รับประทานผัก ชนิดพืชกินหัว เช่น แครอท, มันเทศ, มันฝรั่ง หรือ **รับประทานผลไม้ที่มีความหวานตามธรรมชาติ** เช่น ลูกพรุน, ลูกฟิก, อินทผลัม, ลูกพลับ จะช่วยลดการสะสมน้ำส่วนเกินที่มากเกินไปของร่างกาย ทำให้มีม้ามทำงานตามปกติ และ**ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่อุดมด้วยคาร์โบไฮเดรตชนิดขัดสี** จำพวกขนมเบเกอรี่ทุกชนิด, ข้าวขาว, น้ำตาลทรายขาว, น้ำหวานทุกชนิด เป็นต้น **รวมถึงอาหารไขมันสูง, อาหารปรุงไม่สุก, เครื่องดื่มเย็นจัด** เนื่องจากอาหารเหล่านี้ลดทอนพลังธาตุดิน ทำให้มีม้ามชื้น ร่างกายกักเก็บน้ำมาก น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เกิดความเฉื่อยชา และสมองที่บตัน คิดอะไรไม่ค่อยออก

ธาตุโลหะ

ธาตุโลหะ สัมพันธ์กับ **ปอดและลำไส้ใหญ่**, หากธาตุโลหะในร่างกายไม่สมดุลจะกระทบที่ปอดก่อน ทำให้รู้สึก เศร้าเสียใจง่าย หดหู่กว่าปกติ นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ อาทิ **มีเสมหะเรื้อรังในระบบทางเดินหายใจ, ไอทุกเช้า, แพ้อากาศง่าย, เกิดผื่นแพ้ไวกว่าปกติ, ภูมิแพ้, โรคหัวใจ และโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ** เป็นต้น

ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนหลักเป็นธาตุโลหะ ส่วนใหญ่ มักชอบรับประทานอาหารที่มีกลิ่นฉุน คั่วยรสเผ็ดแต่มีกลิ่นหอมกว่า เช่น วาซาบิ, มัสตาร์ด, หัวหอมใหญ่

หรือใบมินต์ จะช่วยสนับสนุนการทำงานของปอดได้ดี

คำแนะนำของชาวธาตุโลหะ คือ **ควรรับประทานผักที่มีกลิ่นฉุน** เช่น ขิง, หัวหอม, กระเทียม, พริกไทย, ใบโหระพา, ใบกระเพรา จะช่วยฟื้นฟูระบบทางเดินหายใจ ทำให้หายใจโล่ง และ**ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีลักษณะเป็นเมือก สลีนๆ** เช่น โยเกิร์ต หรือ วุ้นเจลาติน และ**อาหารที่มีรสเผ็ดร้อน** เพราะกระตุ้นให้เกิดเสมหะภายในระบบทางเดินหายใจ และอาหารเหล่านี้ลดทอนพลังธาตุโลหะ

ธาตุน้ำ

ธาตุน้ำ สัมพันธ์กับ **ไตและกระเพาะปัสสาวะ**, หากธาตุน้ำในร่างกายไม่สมดุลจะกระทบที่ไตก่อน ทำให้รู้สึกกลัว, หวาดระแวง รู้สึกไม่ปลอดภัย และเหนื่อย ล้าง่าย นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ อาทิ **ภาวะบวมหน้า, ปัสสาวะบ่อย, ปัสสาวะขุ่น, การได้ยินไม่ชัดเจน, หูอื้อ-หูน้ำหนวก, รู้สึกหนาวง่าย, ปวดตามข้อต่อ และกระดูก, การทรงตัวไม่ปกติ, โรคไต** เป็นต้น

คำแนะนำของชาวธาตุน้ำ คือ **ควรรับประทานอาหารบำรุงไต** ดังนี้ **อาหารทะเล, สาหร่ายทะเล, ข้าวสาลี, ข้าวบาร์เลย์, ถั่วแดง, ถั่วดำ, งาดำ, โกจิเบอร์รี่, แบล็คเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่, เมล็ดเจีย** จะช่วยขับน้ำส่วนเกินออกจากร่างกาย และทำให้สมดุลไตกลับสู่ภาวะปกติ และ**ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด, น้ำตาลหรือสารให้ความหวาน, แอลกอฮอล์, เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน, ผักสลัด** เป็นต้น เพราะอาหารเหล่านี้ลดทอนพลังธาตุน้ำ ร่างกายขับน้ำออกจากร่างกายมากเกินไป หรือทำให้เกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ หมอบุ๊ค 