

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร : อายุรเวทกับธาตุในร่างกาย

อ้อมใจ วงษ์มณฑา¹

คุณเคยสงสัยบ้างไหม ทำไมเราถึงอาเจียนหรือถ่ายท้อง เมื่อได้รับสิ่งแปลกปลอม ทำไมบาดแผลถึงปิดสนิทได้เอง ทำไมคุณเบื่ออาหารเวลาที่ป่วย และทำไมถึงเจริญอาหารเมื่อฟื้นไข้ สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงกลไกเล็กๆ น้อยๆ ที่ธรรมชาติมอบให้ติดตัวมากับทุกคน หากคุณเพียงหยุดนิ่งแล้วลองฟังเสียงข้างในของตัวเองดูบ้าง จะพบว่าเสียงเหล่านั้นเองที่เป็นหนทางเยียวยารักษาตนเอง

ในระยะหลังมานี้คนส่วนใหญ่เริ่มเชื่อมั่นในระบบเยียวยาตัวเองโดยอัตโนมัติ หรือ Spontaneous Healing มากยิ่งขึ้น ซึ่งเห็นได้จากความนิยมในการรักษาแบบผสมผสานที่เพิ่มมากขึ้น การรักษาโรคแบบผสมผสานจะไม่ใช่การค้นหาเชื้อโรคเพื่อเข้าไปกำจัด หากจะพยายามหาหนทางเพิ่มพูนความสามารถในการต้านทานโรคจากภายใน ดังนั้นไม่ว่าร่างกายจะถูกคุกคามมากเพียงใด ร่างกายก็จะยังมีสุขภาพดีได้

อายุรเวทเป็นองค์ความรู้ดั้งเดิมที่มีอายุนับพันปีของชาวอินเดีย มีรากศัพท์มาจากคำว่า “อายุร” (ayur) แปลว่าชีวิต และคำว่า “เวท” (veda) แปลว่า ความรู้สึกที่ลึกซึ้ง ดังนั้นอายุรเวทจึงหมายถึงความรู้ที่ลึกซึ้ง ว่าด้วยเรื่องของชีวิต (HEALTH & CUISINE, 2546 : 38-39)

ความรู้ด้านอายุรเวทนั้นเกิดจากการเฝ้าสังเกตสุขภาพความเจ็บป่วย การดำเนินชีวิตในเรื่องต่างๆ แล้วผ่านกระบวนการขบคิดจนกระทั่งเข้าใจกฎเกณฑ์บางอย่างและนำมาใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งความจริงที่ถูกค้นพบนั้นก็คือการทำความเข้าใจในสภาพความเป็นอยู่ของตัวเอง ว่าทำอย่างไรชีวิตจึงจะมีความสุขและสอดคล้องประสานกับธรรมชาติภายนอกให้ได้มากที่สุด

อายุรเวทจึงเป็นกุญแจสำคัญสู่การเข้าใจและรู้จักตัวเอง เพื่อนำไปเป็นวิธีการในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันนั่นเอง หัวใจของอายุรเวทอยู่ที่แนวคิดที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มนุษย์จะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ก็โดยการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติและเปลี่ยนแปลงของ

ธรรมชาติ ทำให้เกิดหลักการดำเนินชีวิตต่างๆ เช่น การปฏิบัติตัวประจำวัน เป็นต้น แต่โดยที่พูดแล้ว จุดมุ่งหมายของหลักปฏิบัติเหล่านี้ก็เพื่อให้จิตใจของเราตื่นตัว (alert) และตระหนักรู้ (being awarness) เพราะการปฏิบัติตามหลักเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้ร่างกายของเรามีความละเอียดอ่อนและไวต่อความเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากขึ้น ร่างกายจะรู้โดยตัวมันเองว่าต้องการอะไร รู้ว่าอะไรเป็นโทษ อะไรเป็นคุณ ขณะเดียวกันจิตใจเราก็จะตื่นตัวมากขึ้น และความตื่นตัวนี้จะทำให้เราเกิดความตระหนักรู้ในตัวเราเอง หรือทำให้เรากลับมาอยู่กับตัวเองได้อย่างแท้จริง

ดังได้กล่าวมาแล้วว่าอายุรเวทเน้นการสร้างสมดุลทั้งภายในคือ สมดุลระหว่างกายและใจ รวมทั้งความสมดุลภายนอก คือสมดุลระหว่างมนุษย์และธรรมชาติที่อยู่รอบตัว แต่ก่อนที่จะไปสู่วิธีการสร้างสมดุลนั้น คุณควรทำความเข้าใจพื้นฐานของตัวเราและธรรมชาติเสียก่อน

ทั้งตัวเราและธรรมชาติประกอบด้วยพื้นฐานที่เหมือนกันคือ ธาตุทั้งห้า อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ ซึ่งรวมเรียกว่า “ปัญจมหากฎ” (สันติสุข โสภณศิริ, 2548)

ธาตุดิน หมายถึงสิ่งที่สามารถคงรูปร่างได้ในอุณหภูมิปกติหรือของแข็ง ส่วนในร่างกายก็คือโครงสร้าง เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ เอ็น ผิวหนัง ผม ขน เล็บ เป็นต้น

ธาตุน้ำ หมายถึงสิ่งที่เปียกของเหลว หรือไหลไปมา ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่มีมากที่สุด เพราะในโลกนี้พื้นที่ส่วนใหญ่คือทะเล เช่นเดียวกับน้ำที่มีมากที่สุดในร่างกาย ทั้งน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเมือก น้ำลาย ทั้งในเซลล์และนอกเซลล์ น้ำมีหน้าที่ทำให้ระบบต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ

ธาตุลม หมายถึงมวลสารที่ไม่มีรูปร่าง แต่สัมผัสได้ในร่างกาย หมายถึงลมหายใจ การยืดหดกล้ามเนื้อ การบีบตัวสูดฉีดเลือดของหัวใจ หรือการสื่อสารของระบบประสาท

¹นักวิชาการอุดมศึกษา สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อากาศธาตุ หมายถึงที่ว่างที่ทำให้ธาตุอื่นๆ ดำรงอยู่ได้ในร่างกาย หมายถึงอวัยวะที่เป็นท่อ มีความกลวงทุกชนิด เช่น ช่องจมูก ปาก คอ ลำไส้ ทรวงอก หลอดเลือด เป็นต้น

แม้ว่าพื้นฐานของสรรพสิ่งจะประกอบด้วยธาตุทั้งห้าชนิด แต่ตามหลักของอายุรเวทแล้วสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 3 กลุ่ม เรียกว่าตรีโทษ อันได้แก่ (HEALTH & CUISINE, ปีที่ 3 ฉบับที่ 28 พฤษภาคม 2546 : 111)

วาตะ (vata) เป็นส่วนผสมระหว่างลมกับอากาศ เรียกว่ามีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม มักมีรูปร่างโปร่ง ผอมบาง แขนขาเรียวยาว ผิวละเอียดบางแห้งง่าย ผมเส้นใหญ่จะแห้งง่ายเช่นกัน อุณหภูมิในตัวค่อนข้างเย็น เหงื่อออกน้อย น้ำหนักเพิ่มยากแต่ลดง่าย

ปิตตะ (pitta) เปรียบได้กับดวงอาทิตย์ ซึ่งก็จะมีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ โครงสร้างและรูปร่างสมส่วน น้ำหนักตัวปานกลาง เพิ่มง่ายแต่ก็ลดง่าย ผิวบางไม่แห้ง แต่ก็ไม่ชุ่มชื้น มักแพ้หรือถูกแดดเผาไหม้ได้ง่าย มีกระ ฝ้า ตามใบหน้า ผมหงอก แต่มีผมหงอกมาก และมีแนวโน้มว่าจะหงอกเร็วกว่าปกติ อุณหภูมิในตัวค่อนข้างอุ่น เหงื่อออกมาก

กษะ (kapha) มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำและดิน รูปร่างสมส่วน ลำสัน ปลายนิ้วถึงท้าวใหญ่ ผิวพรรณขาว นุ่มเย็น เพราะในตัวมีน้ำมาก ผมหงอกช้าเป็นเงางาม น้ำหนักเพิ่มง่าย แต่ลดยาก คนธาตุนี้นี้จึงต้องระวังเรื่องอาหารการกินให้มาก

ตรีโทษนี้จะทำงานประสานกันในทุกๆ ส่วน ทุกระบบของร่างกาย เพื่อให้คนเราดำรงชีวิตและทำกิจกรรมต่างๆ ได้ ถ้าหากส่วนใดบกพร่องร่างกายก็อาจเสียสมดุลหรือไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ (ธาตุแตกสลาย) นอกจากนี้ตรีโทษยังทำหน้าที่ควบคุมจิตใจ จิตสำนึก และอารมณ์ความรู้สึกด้วย เช่น อารมณ์กลัว โกรธ เกลียด อิจฉา รวมทั้งอารมณ์ขั้นสูง เช่น ความเอื้ออารีและความรักด้วย ตรีโทษจึงเป็นพื้นฐานของทั้งร่างกายและจิตใจ

ธาตุโคทักซ์ (HEALTH & CUISINE, 2546 : 40)

คนแต่ละคนจะถูกกำหนดให้มีลักษณะเด่นต่างกันไปในระหว่างการปฏิสนธิ คือมีกระบวนการแลกเปลี่ยนดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศของพ่อและแม่จนกลายเป็นองค์ประกอบใหม่ คือ ตัวเราที่เรียกว่า “ประภคติ หรือธาตุเจ้าเรือน” หมายถึงการ

ก่อกำเนิดครั้งแรกในการก่อร่างขึ้นเป็นมนุษย์และกลายเป็นธรรมชาติของบุคคลนั้นๆ ซึ่งธรรมชาติดังกล่าวนี้จะคงอยู่ชั่วชีวิต เพราะเป็นการกำหนดมาแล้วทางพันธุกรรม

ธาตุเจ้าเรือนเป็นตัวกำหนดปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสิ่งที่มีผลกระทบต่อคน นี้จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมคนเราจึงมีธรรมชาติหรือบุคลิกที่ต่างกัน สิ่งที่เหมาะสมกับคนหนึ่งอาจจะไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่งก็ได้ การเข้าใจธรรมชาติหรือรู้จักธาตุเจ้าเรือนของตนเองเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ เพราะจะได้ปรับเปลี่ยนอาหารและการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติภายนอก ทั้งยังได้ทราบว่าคุณสมบัติของสุขภาพตรงไหน ควรรับประทานสิ่งไหน ควรออกกำลังกายหรือดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่อให้เกิดความสมดุล เสริมสุขภาพ มีจิตสำนึกสูงขึ้นและไปสู่การหลุดพ้นได้ในที่สุด เพราะเป้าหมายที่แท้จริงของอายุรเวทคือการเข้าสู่ความสุขทางธรรม และการมีสุขภาพที่ดีคือวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้การหลุดพ้นเป็นจริงได้มากขึ้น

ลักษณะตามธาตุ (HEALTH & CUISINE, 2546 : 42-45)

วาตะ : ธาตุลม ผู้ไม่อยู่นิ่ง ธรรมชาติของคนกลุ่มนี้มักจะบอบบาง เจ็บป่วยง่าย แต่ก็ร่าเริง ปรับตัวได้ง่าย และกระตือรือร้น ซึ่งถ้าหากยังคงลักษณะที่ดีเอาไว้ได้ก็แสดงว่าร่างกายยังคงสมดุลดีอยู่ ลักษณะประจำของคนธาตุนี้นี้คือ เย็น ทำให้มือเท้าเย็นและไม่ชอบอากาศเย็น

เคลื่อนไหว ทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดที่ไม่ดี ทำให้หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดหลัง

เร็ว ทำให้สามารถจับข้อมูลใหม่ได้เร็ว และลืมเร็วด้วย ชอบทำตามใจ อารมณ์แปรปรวน พูดเร็ว อยู่ไม่สุข ช่างคิด ช่างจินตนาการ คิดจะเพ้อฝันนิดหน่อย เข้ากับคนง่าย แต่ความสัมพันธ์ไม่ยืดยาว

แห้ง ทำให้ผิวแห้ง ผมแห้ง ตาไม่สดใส

หยาบ ทำให้ผิวหยาบและผมหยาบ

แนวโน้มการเจ็บป่วยของคนธาตูลม มักเกิดจากความเครียด อดนอน การเปลี่ยนฤดู อากาศหนาว รับประทานของเย็น ดิบ อาหารรสขม ฝาด มันหรือเผ็ดมากเกินไป ซึ่งอาจแสดงออกมาเป็นความเจ็บป่วย เช่น ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย หนาวสั่น หอบหืด ปวดข้อ ปวดกระดูก อ่อนล้า นอนไม่หลับ เป็นต้น

คุณสมบัติประจำตัวคือ แห้ง เบา เย็น หยิบ อยู่ไม่ถ่วง ดังนั้นวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมคือสิ่งที่มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ชุ่มชื้น หนัก ร้อน มั่นคง เช่น

1. ทำทุกอย่างให้เป็นกิจวัตร ตรงเวลา และสม่ำเสมอ เนื่องจากธรรมชาติของคนธาตุนี้คือเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา การทำอะไรเป็นกิจวัตรจะช่วยให้ชีวิตมีความแน่นอนมากขึ้น

2. เคลื่อนไหวให้ช้าลง ทำหรือคิดให้เสร็จเป็นอย่างๆ และกำหนดจุดมุ่งหมายทุกครั้งก่อนจะลงมือทำอะไร เพราะคุณเป็นคนช่างคิด อยากทำโน่นทำนี่ แต่ไม่ลงมือ การทำอะไรช้าๆ ทีละอย่างจะช่วยให้คุณนิ่งมากขึ้น

3. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับจิตใจและร่างกาย คนธาตุนี้บอบบาง แรงอึดน้อย ไม่เหมาะกับกีฬาที่ใช้แรงมาก แต่ควรเลือกกีฬาประเภทที่เนิบช้า ประกะอบสมาธิ เช่น โยคะ ไทเก๊ก เดินเร็ว หรือสงบจิตใจด้วยการนั่งสมาธิ

4. นอนหลับให้เพียงพอ คนธาตุลมเป็นคนมีพลังงานน้อย การนอนพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจฟื้นพลังได้เอง

5. นวดร่างกายด้วยน้ำมันงา คุณมักมีผิวแห้ง การนวดด้วยน้ำมันงาทุกเช้าจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและป้องกันภาวะกำเริบในหน้าหนาวได้

6. รักษาร่างกายให้อบอุ่น ดื่มน้ำอุ่นให้มาก หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่เย็น เพราะจะทำให้ภาวะกำเริบ

ส่วนอาหารควรรับประทานอาหารรสหวาน เปรี้ยว และเค็ม รวมทั้งอาหารประเภทเนยและเครื่องเทศ อาหารร้อนๆ และงดอาหารแห้ง นม เนื้อวัว ถั่ว (ยกเว้นถั่วเขียว) และอาหารหรือเครื่องดื่มน้ำเย็นๆ ผักลวกหรือผัดน้ำมัน ผลไม้รสเปรี้ยว หรือผลไม้แห้ง (หลีกเลี่ยงผักผลไม้สด)

ปิตตะ : ธาตุไฟ ผู้เด็ดขาด คนธาตุนี้โดยมากมักมีสุขภาพดี หากไม่ทะเลาะทะเลาะหรือหวังสัมฤทธิ์กับชีวิตจนเกินไป ลักษณะประจำธาตุคือ

ร้อน ทำให้ตัวร้อน เลือดขึ้นหน้า ขี้โมโห หงุดหงิดง่าย ผิวหนังอักเสบ ฐึ่ร้อนในกระเพาะ

แหลมคม ก่อให้เกิดความคิดและวาทะที่แหลมคม บางครั้งเหมือนพุดจาขวานผ่าซาก และทำให้เกิดภาวะกรดมากในร่างกายและกระเพาะ

เปียก-ชื้น แสดงออกมาด้วยการมีเหงื่อออกมา ชี้อ่อน ไม่สบายเมื่ออากาศร้อนชื้น

กลืนเปรี้ยว ทำให้มีกลิ่นปาก กลืนตัว ปัสสาวะ อุจจาระค่อนข้างมีกลิ่นแรง

แนวโน้มเกี่ยวกับการเจ็บป่วย มักเกิดจากความเครียด เก็บกด คาดหวังมากไป มุ่งานมากไป รับประทานอาหารเผ็ด รสจัด หมักดอง อากาศร้อน และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งการเจ็บป่วยจะแสดงออกมาในรูปของธาตุไฟกำเริบคือ แผลร้อนใน ไ้มเกรน โรคระเคาะ ท้องเสี่ยง่าย ผิวหนังอักเสบ เลือดออกง่าย ประจำเดือนมามาก เป็นต้น

มีลักษณะเด่นคือร้อน มีความคิดเฉียบแหลม ชอบความท้าทาย เด็ดขาด ซึ่งอาจกลายเป็นความเผด็จการ และอาจเจ็บป่วยจากการอักเสบ เพราะความร้อนของไฟธาตุในตัว ดังนั้นจึงต้องดำเนินชีวิตด้วยความเยือกเย็น ดังนี้

1. หลีกเลี้ยงสิ่งทีร้อนเช่น อาหาร อากาศ รวมทั้งอารมณ์ อาจหาเวลาไปพักผ่อนในที่เย็นสบายเช่น น้ำตก หรือชม แสงจันทร์ ตัวแทนแห่งความเยือกเย็นเพื่อลดความร้อนรุ่มในตัว เหมาะที่จะดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ

2. เรียนรู้ที่จะปล่อยวางบ้าง เพราะคุณเป็นคนชอบความสมบูรณ์แบบเกินไป และมีแนวโน้มจะจับผิดจนอะไรๆ ก็ไม่ถูกใจ ดังนั้นการปล่อยวางจะทำให้คุณอยู่กับร่องกับรอยมากขึ้น

3. ควบคุมอารมณ์ อย่าให้โมโหหรือฉุนเฉียวบ่อยนัก เพราะเมื่อไฟธาตุกำเริบ อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาได้อีก เช่น ไ้มเกรน โรคระเคาะ พยายามสงบจิตใจ แผ่เมตตา และเจริญภาวนาให้บ่อยๆ

4. ฝึกลมหายใจ เน้นการหายใจเข้าออกให้ยาวขึ้น หรือหายใจทีละข้าง คือกดจมูกด้านซ้าย หายใจด้วยจมูกด้านขวา แล้วทำสลับกัน เพื่อช่วยลดความร้อนรุ่มภายใน

ส่วนอาหารควรรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มเย็นๆ มีรสหวาน ฝาด มัน เช่น ผลไม้รสหวาน ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด ไข่แดง น้ำผึ้ง เครื่องดื่มร้อน อาหารหมักดอง อาหารทะเล

กษะ : คนธาตุดินและน้ำ ผู้เชิงช้าและอดทน ธาตุนี้เป็นธาตุที่หนักแน่น เชื่องช้า สม่่าเสมอ จึงเสี่ยสมดุลยาก คนธาตุนี้จึงเป็นคนรักสงบ ช่างเห็นอกเห็นใจ ให้อภัยผู้อื่น ลักษณะประจำธาตุคือ

หนัก เป็นผลพวงที่จะเกิดขึ้นหากธาตุไม่สมดุล เช่น อ้วน ซึมเศร้า

หวาน ชักนำให้มีน้ำหนักเพิ่ม หรือเป็นเบาหวาน ถ้าได้ ความหวานเพิ่มมากเกินไป

มันคง ทำให้เป็นคนมันคงเยือกเย็น ไม่สุดโต่ง ไม่เปลี่ยนแปลงอะไรง่าย ๆ

อ่อน ทำให้เกิดลักษณะต่างๆ เช่น ผิวนุ่ม ภูมิต้านทานต่ำ

ช้า ทำให้พูดช้า แต่ก็นุ่มนวลชวนฟัง เคลื่อนไหวช้า คิดช้า เรียนรู้ช้า สุขุม

แนวโน้มด้านการเจ็บป่วยมักจะเกิดจากธาตุดินและน้ำ กำเริบ เพราะรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันมากเกินไป ทำให้มีปัญหาส่วนเกินที่เกิดจากการสะสม เช่น อ้วน น้ำหนักตัวมาก บวมตามตัว ไขมันในเส้นเลือด หรือเกิดจากการนอนดึกติดต่อกันหลายวัน มีโอกาสหนาวชื้นและ จนทำให้เกิดอาการเฉื่อย สมอทิบ ขี้เกียจ และสะสมสิ่งสกปรก เป็นต้น

คุณต้องการสิ่งที่เบา แห้ง ร้อน ไม่มัน และไม่นิ่ง เพื่อต้านกับลักษณะประจำตัวของคุณ

1. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อให้พลังงานสะสมภายในที่มากกว่าคนธาตุอื่นได้ถูกเผาผลาญออกไป และควรเลือกกีฬาที่ใช้พลังมากๆ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เพื่อลดความเฉื่อยในตัว

2. หลีกเลียงการอยู่กับที่นาน ๆ อาจเดินยืดเส้นยืดสายบ่อย ๆ หรือเคลื่อนไหวไปมาบ้าง เพื่อไม่ให้เกิดความนิ่งเกินไป

3. หาความแปลกใหม่ให้ชีวิตบ้าง การอยู่นิ่งเกินไปจะทำให้กะกำเริบกลายเป็นความเกียจคร้าน ดังนั้นคุณควรหาสิ่งท้าทายใหม่ๆ เช่น ท่องเที่ยว ทำกิจกรรมต่างๆ บ้าง

4. ควบคุมน้ำหนักตัว คนธาตุนี้มีแนวโน้มจะอ้วนง่ายกว่าคนธาตุอื่น ดังนั้นคุณต้องคอยควบคุมน้ำหนักให้คงที่ เพราะเมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้นแล้วมักจะลดยาก และต้องหลีกเลี่ยงอาหารหวาน ไขมัน ดื่มน้ำเย็นมากๆ

คนกลุ่มนี้ไม่ควรรับประทานอาหารเช้าก่อน 10.00 น. และหลังพระอาทิตย์ตก แต่ควรรับประทานอาหารกลางวันให้มากกว่าทุกมื้อ การอดอาหารอาทิตย์ละครั้งจะช่วยให้ควบคุม

น้ำหนักตัวได้ดี และในฤดูฝนให้รับประทานอาหารให้น้อยลง ควรรับประทานผักใบเขียวและพืชชนิดหัว (งดผักชนิดอื่น) ผลไม้แห้ง (งดผลไม้สด)

การมีธาตุเจ้าเรือนไม่เหมือนกันทำให้แต่ละคนมีลักษณะประจำตัว มีการตอบโต้ต่อปฏิกิริยาต่างๆ แตกต่างกันไป รวมทั้งมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยด้วยสาเหตุที่ไม่เหมือนกันด้วย การมีธาตุเจ้าเรือนใดเด่น หมายถึงคุณมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยธาตุนั้นมากกว่าคนธาตุอื่น เพราะโอกาสเสียสมดุลของธาตุนั้นมีมาก เช่น คุณเป็นชาววาตะ คุณย่อมมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยเพราะลมกำเริบ เช่น ท้องผูก นอนไม่หลับได้มาก แต่ไม่ได้หมายความว่า คุณจะเจ็บป่วยเพราะธาตุอื่นกำเริบไม่ได้ คุณอาจป่วยเพราะไฟกำเริบก็ได้ หากไฟในร่างกายของคุณไม่สมดุล ดังนั้นการดูแลสุขภาพของอายุรเวทจึงเน้นที่การรักษาสมดุล โดยใช้หลักการที่ว่า “สรรพสิ่งที่เหมือนกันย่อมเสริมกัน และสรรพสิ่งที่ต่างกัน ย่อมข่มกันหรือทำให้อีกสิ่งหนึ่งลดลง” นั่นหมายถึงคุณต้องดูแลตนเองด้วยการเพิ่มสิ่งที่มีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับธาตุของคุณ เพื่อไม่ให้ธาตุในตัวกำเริบหรืออยู่ในสภาวะสมดุล และเมื่อร่างกายสมดุลแล้ว พลังการรักษาภายในจะบอกคุณเองว่าเขาต้องการอาหารแบบไหน ต้องการการดำเนินชีวิตอย่างไร

เมื่อคุณมีความรู้สึกที่จะไขปริศนาและทำความเข้าใจกับตัวเองให้มากขึ้นแล้ว ก็จงพิจารณาปรับใช้ให้เหมาะสม อย่างไรก็ตาม ความรู้เหล่านี้เป็นเพียงเครื่องมือเบื้องต้นในการสังเกตตนเองเท่านั้น เมื่อคุณฟังตัวเองบ่อยขึ้นจะมีรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ อีกมากมายที่คุณจะทราบได้ว่าควรจัดการกับสิ่งนั้นอย่างไร เพื่อให้ร่างกายและจิตใจของคุณทวีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้อายุรเวทยังมีหลักการเพื่อชีวิตที่ดีอีกมากมาย ทั้งการขจัดพิษด้วยการอด การนวดน้ำมัน การดื่มน้ำ (น้ำมันเนย) การอบอาบสมุนไพรด้วยความร้อน รวมถึงการควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ ไม่ให้อารมณ์ร้ายๆ บั่นทอนสุขภาพและยังเน้นการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ด้วยการฝึกปราณและการทำสมาธิด้วย เพราะชีวิตที่สมบูรณ์พร้อมด้วยกายที่แข็งแรง อารมณ์ที่เบิกบาน และจิตที่สดใสเท่านั้น จึงจะเรียกว่าเป็นชีวิตที่สมดุลอย่างแท้จริง

เอกสารประกอบการค้นคว้า

ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. 2538. **คู่มือกินตามธาตุ**. กรุงเทพมหานคร : โครงการสมุนไพรมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาตนเอง.

สันติสุข โสภณศิริ. 2548. **เอกสารเผยแพร่คลินิกการแพทย์แผนไทยสุขภาพไทย (ศูนย์สุขภาพไทย)**

โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ (ประชาชื่น) กรุงเทพมหานคร.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) **เอกสารเผยแพร่มูลนิธิสุขภาพไทย 520/1-2** ซอย

16 เทศบาลรัษฎาภิเษก ประชานิเวศน์ 1 เขตจตุจักร : กรุงเทพมหานคร.

วิรัตน์ ศรีอ่อน “อายุรเวทวิถีเพื่อชีวิตที่สมดุล” **HEALTH & CUISINE**. ปีที่ 3 ฉบับที่ 28 พฤษภาคม 2546.

สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.healthandcuisine.comlhc2004/article-search.asp> เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2549

สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thainews70.com/news/news-health/view.php?topic=134>

เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2549