



# ธาตุดิน

Tart Din or Earth element



# ธาตุน้ำ

Tart Nam or Water element



# ธาตุเจ้าเรือน

## Tart Chao Reun



กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร  
สถาบันการแพทย์แผนไทย  
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



# ธาตุลม

Tart Lom or Wind element



# ธาตุไฟ

Tart Fai or Fire element



## ธาตุเจ้าเรือน

## Tart Chao Reun

### ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงวิลาวัณย์ จิงประเสริฐ

นายแพทย์ปภัศสร เจียมบุญศรี

นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย  
และการแพทย์ทางเลือก

รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย  
และการแพทย์ทางเลือก

ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

### บรรณาธิการ

นางพรทิพย์ เต็มวิเศษ

กองบรรณาธิการ

เกสซ์กรหญิง ดร.อัญชลี จูฑะพุทธิ

ขวัญเรือน จันทิ

กมลฉัตร บัญชาเมฆ

แปลภาษาอังกฤษ

เกสซ์กรหญิง ดร.อัญชลี จูฑะพุทธิ

### Editor

Pornthip Termwiset

### Editorial staffs

Dr. Anchalee Chuthaputti

Khwanruan Jantee

Kamolchat Banchamek

### Translators

Dr. Anchalee Chuthaputti

ศิลปกรรม : บ้านสวนศิลป์

โดย วิเชียร วงศ์ศุภลักษณ์

จัดพิมพ์โดย : กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร

สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๔ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : กันยายน ๒๕๕๔ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

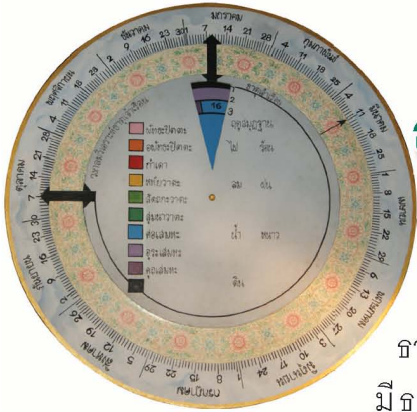
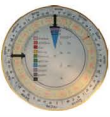
ในพระบรมราชูปถัมภ์



## คำนำ

จากกระแสของความนิยมธรรมชาติ ทำให้ประชาชนและหน่วยงานต่าง ๆ หันมาให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพด้วยวิถีตามธรรมชาติ ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ เป็นที่ทราบแล้วว่าการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทยที่มีการใช้สืบทอดกันมายาวนาน สถาบันการแพทย์แผนไทยได้ตระหนักที่จะให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยอย่างจริงจัง จึงได้จัดทำเอกสารที่สามารถเข้าใจง่าย เพื่อให้ประชาชนเข้าใจถึงทฤษฎีการแพทย์แผนไทย และนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพในเบื้องต้นด้วยตนเองได้ จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับองค์ความรู้เกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือน ตลอดจนการเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นเนื้อหาที่เรียบเรียงโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

คณะผู้จัดทำ



# ธาตุเจ้าเรือนคืออะไร

ตามทฤษฎีการแพทย์ไทย กล่าวว่า คนเราเกิดมาในร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งในแต่ละคนจะมีธาตุเด่นเป็นธาตุประจำตัว เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ซึ่งธาตุเจ้าเรือนนี้มี ๒ ลักษณะ คือ ธาตุเจ้าเรือนเกิด ซึ่งจะเป็นไปตามวัน เดือน ปีเกิด และธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันที่พิจารณาจากบุคลิก ลักษณะ อุปนิสัยและภาวะด้านสุขภาพกายและใจว่าสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลธาตุเจ้าเรือนอะไร

ตามทฤษฎีโบราณจะใช้รสชาติของอาหารเป็นยารักษาโรค โดยรสชาติต่างๆ จะมีผลต่อการปรับสมดุลของร่างกาย เมื่อธาตุทั้งสี่ในร่างกายสมดุล บุคคลจะไม่ค่อยเจ็บป่วย หากขาดความสมดุลมักจะเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากจุดอ่อนด้านสุขภาพของแต่ละคนตามเรือนธาตุ

ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น สิ่งที่สามารถช่วยได้ระดับหนึ่งเบื้องต้นคือพฤติกรรมการบริโภคอาหารของแต่ละคนในชีวิตประจำวัน โดยใช้รสและสรรพคุณของอาหารเป็นยาเพื่อปรับสมดุลของร่างกายป้องกันความเจ็บป่วยได้ในระดับหนึ่ง



# ธาตุดิน

## ธาตุดิน

คือ คนที่เกิดเดือน ๑๑, ๑๒, ๑ หรือ ตุลาคม  
พฤศจิกายน ธันวาคม



## ลักษณะรูปร่าง

รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำผมดกดำ กระจุกใหญ่ ข้อกระดูก  
แข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ลำสัน เสียงดังหนักแน่น

## ควรบริโภคอาหาร

รสฝาด หวาน มัน และเค็ม

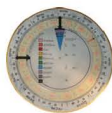
## ตัวอย่างผัก ผลไม้

มังคุด ฝรั่ง พักทอง เผือก ถั่วต่างๆ  
เงาะ หัวมันเทศ ผักกระโดน กัลยาดิบ  
ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะยม สมอไทย  
กระถินไทย กระโดนบก กระโดนน้ำ  
ผักหวาน ขนุนอ่อน สะตอ ผักโขม โสน ขจร  
ยอดพักทอง ผักเชียงดา ลูกเหินยงนก บวบเหลี่ยม บวบงู บวบหอม  
 เป็นต้น



## เกร็ดความรู้ น่าสนใจ

ผู้มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุดิน มักจะไม่ค่อยเจ็บป่วยเพราะธาตุดิน  
เป็นที่ตั้งของกองธาตุ



# ธาตุน้ำ

## ธาตุน้ำ

คือ คนที่เกิดเดือน ๘, ๙, ๑๐ หรือกรกฎาคม สิงหาคม กันยายน



## ลักษณะรูปร่าง

รูปร่างสมบูรณ์ สมส่วน ผิวพรรณสดใส เต่งตึง ตาหวาน น้ำในตามาก ท่าทางเดินมั่นคง ผอมคด่างาม ทนหิว ทนร้อน ทนเย็นได้ดี เสียงโปร่ง ความรู้สึกทางเพศดี อากัปกริยามักเฉื่อย และค่อนข้างเกียจคร้าน

## ควรบริโภคอาหาร

รสเปรี้ยวและขม

## ตัวอย่างผัก ผลไม้

มะนาว ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ มะยม มะกอก มะดัน กระท้อน ขี้เหล็ก แคนบ้าน ชะมวง ผักต้ว ยอดมะกอก ยอดมะขาม มะอึก มะเขือเครือ สะเดาบ้าน มะระขี้นก มะระจีน มะแว้ง ใบยอ



## เกร็ดความรู้ น่าสนใจ

ผู้ที่มิธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำ ในช่วงอายุแรกเกิด - ๑๖ ปี มักจะมีอาการเป็นหวัดคัดจมูก ตาแฉะ ในฤดูหนาว จะเจ็บป่วยง่าย



## ธาตุลม

### ธาตุลม

คือ คนที่เกิดเดือน ๕, ๖, ๗ หรือเมษายน  
พฤษภาคม มิถุนายน



### ลักษณะรูปร่าง

ผิวหนังแห้งหยาบกร้าน รูปร่างโปร่ง ผอมบาง ข้อกระดูก มักลั่น  
เมื่อ เคลื่อนไหว ขี้จุกขี้จาด ขี้ขลาด รักษายเหนื่อยเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้  
นอนไม่ค่อยหลับ ข่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัดเจน ความรู้สึก  
ทางเพศไม่ค่อยดี

### ควรบริโภคอาหารรส

เผ็ดร้อน

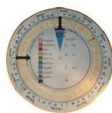
### ตัวอย่างผัก ผลไม้

ขิงข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย  
กะทือ ดอกกระเจียว ขมิ้นชัน ผักคราด  
ข้าพลู่ ผักไผ่ พริกขี้หนูสด สาระแทน หูเสือ ผักแขยง ผักชีลาว  
ผักชีล้อม ยี่หระ สมอไทย กานพลู



### เกร็ดความรู้ น่าสนใจ

ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลม ในช่วงอายุ ๓๒ ปีขึ้นไป มักจะมี  
อาการเวียนหัว หน้ามืด เป็นลมง่าย ในฤดูฝน จะเจ็บป่วยง่าย เพราะ  
ธาตุลมกำเริบ



# ธาตุไฟ

## ธาตุไฟ

คือ คนที่เกิดเดือน ๒, ๓, ๔ หรือมกราคม  
กุมภาพันธุ์ มีนาคม



## ลักษณะรูปร่าง

มักจ้ำร้อน ทรนร้อนไม่ค่อยได้ ทิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มัก  
หัวล้าน ผิวหนังย่น ผม ขน และหนวดอ่อนนิ่ม ไม่ค่อยอดทนใจร้อน  
ข้อกระดูกหลวม มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวแรง ความต้องการทางเพศ  
ปานกลาง

## ควรบริโภคอาหารรส

ขม เย็น และจืด

## ตัวอย่างผัก ผลไม้

แตงโม มันแกว พุทรา แอปเปิ้ล  
ผักบุ้ง ตำลึง ผักกระเฉด ผักกระสัง  
สายบัว ผักกาดจีน ผักกาดนา ผักกาดนกเขา  
มะระ ผักปลัง มะรุม มะเขือยาว ผักหนาม ยอดมันเทศ กระเจี๊ยบ  
มอญ สะเดา ยอดผักทอง หยวกกล้วย หม่อน มะเขือยาว กุยช่าย



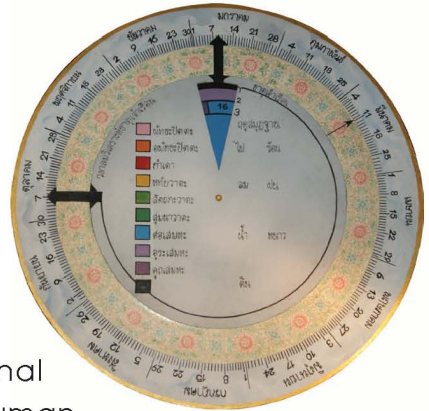
## เกร็ดความรู้ที่น่าสนใจ

ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ ในช่วงอายุ ๑๖-๓๒ มักจะหงุดหงิด  
ง่าย อารมณ์เสียบ่อย เป็นคนเจ้าอารมณ์ ในฤดูร้อน จะเจ็บป่วยง่าย  
อาจเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย เพราะธาตุไฟกำเริบ



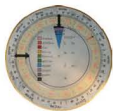
## Tart Chao Reun

*The dominant basic element of  
the body and soul*



According to Thai traditional medicine, it is believed that human body is composed of four “Tarts” or “Dhatu” in Buddhism or basic elements of the body and soul, namely **Din** (earth), **Nam** (water), **Lom** (wind), and **Fai** (fire). Each person has his or her dominant basic element of the body and soul called “**Tart Chao Reun**”.

There are two kinds of Tart Chao Reun. One is called “**Tart Chao Reun Gerd**” which is the dominant basic element of the body and soul **based on the month of birth**, e.g. Tart Chao Reun of a person born in October, November, or December is Din. The other type is called “**Tart Chao Reun Patjuban**” or current Tart Chao Reun which is based on the **current appearance and characters** of an individual since each dominant basic element of the body and soul has its own typical appearance. In addition, people with different Tart Chao Reun are susceptible to developing different types of diseases.



## Tart Chao Reun

As food and drink are important for life, Thai ancestor integrated the knowledge of Thai Traditional Medicine into daily life using food and drink to balance the basic elements of the body and soul. Based on the principle of Thai traditional medicine, medicinal plants, fruits and vegetables with different tastes have different health benefits and suitable for people with different Tart Chao Reun. Hence, consumption of food suitable for Tart Chao Reun can help balance the body elements, e.g. fruits and vegetables or food with astringent, sweet, or salty taste is good for persons whose Tart Chao Reun is Din (earth).



## ***Tart Din or Earth element***

As Tart Din or Earth is considered to be the foundation of the other elements, persons having Tart Din or Earth as the dominant basic element of body and soul is usually healthy and do not easily get sick.



### **Month of birth**

Tart Din persons usually are those born in October, November or December, which are the 11<sup>th</sup>, 12<sup>th</sup>, and 1<sup>st</sup> months of Thai lunar calendar, respectively.

### **Appearance and Characteristics**

Persons with earth as Tart Chao Ruen usually have tall and large figure, fairly dark complexion, thick and dark hair, big and strong bones and joints, loud voice, and are muscular and heavy-set.

### **Appropriate taste of food**

Tastes of food appropriate for Tart Din persons are astringent, sweet, and salty.

### **Examples of food suitable for Tart Din persons Fruits & vegetables**

Guava, unripe banana, pumpkin, taro, potato, legumes and nuts, rambutan, mangosteen



### Indigenous Thai vegetables

Young leaves and tips of mango, cashew nut, star gooseberry, pumpkin, leucaena, young fruit of myrabolan wood, spinach, young jackfruit, snake gourd, smooth loofah

### Thai dishes

Young jackfruit curry, unripe banana clear curry, stir-fried snake gourd, stir-fried myrabolan fruit with oyster sauce

### Thai sweets

Pumpkin or banana in coconut milk, taro pudding with coconut topping, coconut agar, mung bean pudding

### Drinks

Fruit juices from sugar cane, coconut, coconut sugar, cantaloupe, orange, or guava, soybean milk, corn milk, and drinks made from water chestnut, bael fruit, or Job's tear





## ***Tart Nam or Water element***



Persons with Tart Nam or Water as the dominant basic element of the body and soul may easily get sick in winter because this group of people tend to have excessive water element during that period of time. From birth until the age of 16, they are prone to catch a cold and have nasal congestion and watery eyes.

### **Month of birth**

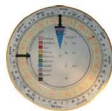
Tart Nam persons usually are those born in July, August or September, which are the 8<sup>th</sup>, 9<sup>th</sup>, and 10<sup>th</sup> months of Thai lunar calendar, respectively.

### **Appearance and Characteristics**

Persons with water as Tart Chao Ruen usually have good figure, healthy complexion, sweet eyes, black and thick hair, and clear voice, walk with steady stride, tolerate heat, cold and hunger well, have good sexual desire, but they are rather inert.

### **Appropriate taste of food**

Food with sour or bitter taste is appropriate for Tart Nam persons.



### Examples of food suitable for Tart Nam persons Fruits

Orange, lime, pineapple, tomato, star gooseberry, tamarind, hog plum, santol

### Indigenous Thai vegetables

Young leaves and tips of Thai copper pod, tamarind, hog plum, sesban, noni, young inflorescence of Siamese neem, bitter cucumber

### Thai dishes

Thai copper pod leaf curry with grilled fish, tamarind-flavored soup with young sesban flower, bitter cucumber curry, stir-fried bitter cucumber with egg, steamed fish curry with young noni leaf, sour smoked fish soup with young tamarind leaf

### Thai sweets

Candied star gooseberry, candied pineapple, candied mango, santol in syrup, mango with palm sugar sauce

### Drinks

Fruit juices from lime, tomato, pineapple, star fruit, and drinks made from Asiatic pennywort, roselle, or tamarind





## **Tart Lom or Wind element**

Persons with Tart Lom or Wind as the dominant basic element of the body and soul frequently have vertigo, dizziness, and faint after they reach the age of 32. In the rainy season this group of people will easily get sick because they tend to have excessive wind element at that period of time.



### **Month of birth**

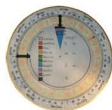
Tart Lom persons usually are those born in April, May or June, which are the 5<sup>th</sup>, 6<sup>th</sup>, and 7<sup>th</sup> months of Thai lunar calendar, respectively.

### **Appearance and Characteristics**

Persons with wind as Tart Chao Ruen usually have tall and thin figure, dry and rough skin, and low voice. Most of them are envious, timid, easily get bored, intolerable to cold, talkative, have sleeping problem and low sex drive.

### **Appropriate taste of food**

Food with spicy taste is appropriate for Tart Lom people.



## Examples of food suitable for persons with Tart Lom

### Indigenous Thai vegetables

Ginger, galangal, lemon grass, lesser ginger, pepper, basil, holy basil, turmeric, chili pepper, garlic, mint, fennel, clove, dill, coriander

### Thai dishes

Tom Yum Koong (shrimp tom yum), chicken and galangal in coconut milk soup, catfish curry with lesser ginger

“Miang Kum” – an appetizer composed of roasted sliced coconut, dried shrimp, peanut, ginger, shallot, wrapped in ‘cha plu’ leaf and topped with coconut sugar sauce

### Thai sweets

Sweet potato, tofu, or mung bean in ginger syrup

“Tao Toung” – ginkgo, lotus seed, dried logan, and tapioca pearls in syrup

### Drinks

Ginger tea, galangal tea, clove tea, lemongrass drink







## **Tart Fai or Fire element**



Persons with Tart Fai or Fire as the dominant basic element of the body and soul are usually moody and bad tempered during the age of 16-32. In summer Tart Fai persons often have fever because of the excessive fire element at that period of time.

### **Month of birth**

Tart Fai persons usually are those born in January, February or March, which are the 2<sup>nd</sup>, 3<sup>rd</sup>, and 4<sup>th</sup> months of Thai lunar calendar, respectively.

### **Appearance and Characteristics**

Persons with fire as Tart Chao Ruen usually have thin figure, fairly dark skin with wrinkles, loose joints, soft hair and facial hair, and the hair turns gray early. Most of them are bald, intolerable to heat, impatient, short-tempered, have bad breath and body odor, and moderate sex drive.

### **Appropriate taste of food**

Food with bitter or cool taste or bland food is appropriate for Tart Fai people.



### Examples of food suitable for Tart Fai persons Fruits

Water melon, yam bean, monkey apple, apple

### Indigenous Thai vegetables

Young leaves and tips of morning glory, pumpkin, or sweet potato.

Nymphaea stalk, bitter cucumber, egg plant, okra, Chinese chive, horse radish tree pod, young inflorescence of Siamese neem

### Thai dishes

Stir-fried morning glory tips, stir-fried nymphaea stalk with chilli, horse radish tree pod in tamarind-flavored soup, bitter cucumber soup, young inflorescence of Thai neem with coconut sugar sauce and grilled catfish

### Thai sweets

“Sa-rim”, ice cream, shredded ice in flavored syrup with bread, lotus seed, corn, or red bean

### Drinks

Water melon juice, Asiatic pennywort juice, pandan leaf drink

