

น้ำสมุนไพร ปรับสมดุลธาตุ เวลาไหนควรดื่ม

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 11 มี.ค. 2557

น้ำสมุนไพร ปรับสมดุลธาตุ (สถาบันการแพทย์แผนไทย)

แพทย์แผนไทยเป็นอีกหนึ่งศาสตร์ที่ช่วยดูแลรักษาและป้องกันปัญหาสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยปัจจุบันมีคนจำนวนมากไม่สนใจศึกษาศาสตร์นี้ โดยเฉพาะเรื่องการรับประทานอาหารที่เป็นเรื่องใกล้ตัวที่เราสามารถปรับเปลี่ยนได้ง่ายที่สุด

ตามหลักการการแพทย์แผนไทย ร่างกายของมนุษย์จะแข็งแรงได้ต้องมีภาวะที่สมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ด้วยเหตุที่ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อน มีการแปรเปลี่ยนของสภาวะอากาศหลายรูปแบบ ซึ่งทำให้มีผลกระทบต่อความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย จนบางครั้งส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วย

ด้วยภูมิปัญญาโบราณที่อาศัยธรรมชาติที่มีอยู่รอบตัวมาใช้ประโยชน์ในการปรับสมดุลของร่างกาย เช่น การบริโภคอาหารหรือน้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ซึ่งได้มีการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของน้ำสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ที่มีคุณลักษณะของธาตุทั้ง 4 ทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติได้

การดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำสมุนไพรตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย สามารถกระทำได้โดยการดื่มตามเวลาใน 1 วัน ที่ธาตุในร่างกายของคนเราเปลี่ยนแปลงไปหรือเรียกว่ากาลสมุฏฐาน โดยมีการแบ่งเวลาดังนี้

เวลา 06.00-10.00 น. และเวลา 18.00-22.00 น. ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ น้ำสมุนไพรที่บำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุน้ำ น้ำสมุนไพรที่บำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุน้ำ ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำสม น้ำมะนาว ฯลฯ

เวลา 10.00-14.00 น. และ 22.00-02.00 น. ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ น้ำสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุไฟ ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสขม เช่น น้ำขิง น้ำลูกเดือย ฯลฯ

เวลา 14.00-18.00 น. และเวลา 02.00-06.00 น. ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุดิน น้ำสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุดิน ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ น้ำขิง น้ำตะไคร้ ฯลฯ

ส่วนการเจ็บป่วยด้วยธาตุดินนั้นไม่ได้ขึ้นกับกาลเวลา แต่จะเกิดผลของการผิดปกติของธาตุอื่น ๆ ดังนั้น การดื่มน้ำสมุนไพรหรือน้ำผลไม้เพื่อบำรุงธาตุดินนั้นจึงสามารถกระทำในเวลาใดก็ได้

ขอบคุณที่มาจาก [สสส.](#) , [สถาบันการแพทย์แผนไทย](#)