

การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือก (ตอนที่ 2)

ทำนอยู่ในโตซาใด

รศ.ดร.อ้อมบุญ วลิสุต

ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บุคลิกลักษณะตามโตซา

เนื่องจากการทำงานของร่างกายขึ้นอยู่กับระบบวตะ ปิตตะ และ คัพพะ ดังนั้น โตซา จึงกำหนดบุคลิกและลักษณะต่างๆ ของบุคคล

วตะ	ปิตตะ	คัพพะ
สูงมากหรือ เตี้ยและผอม	สูงปานกลางมีกล้ามเนื้อปานกลาง	รูปร่างบึกบึน
โครงสร้างรูปร่างค่อนข้างแคบ	น้ำหนักปานกลาง	โครงสร้างรูปร่างค่อนข้างกว้าง
ผอม เพิ่มน้ำหนักได้ยาก	เหงื่อออกมากเวลาอากาศร้อน	อ้วนง่าย
ผิวหนังค่อนข้างคล้ำ	ผิวอ่อนนุ่มค่อนข้างอุ่น	เหนียว
มีปริมาณเส้นผมปานกลาง	ผิวหนังขาวผ่องหรือชมพู	ผิวหนังค่อนข้างซีดและเย็น
ตาเล็กค่อนข้างแคบ หรือจมลึกในเบ้า	เส้นผมสีอ่อนหรือแดงและอ่อนนุ่ม	ผิวหนังค่อนข้างซีด
ตาสีดำหรือสีเทา	ตามีขนาดปานกลาง	ผมดกหนา ออกสีน้ำตาล
ฟันยื่น	ตาสีฟ้า เทา หรือน้ำตาลอ่อน	ตามีขนาดใหญ่
ฟันซี่ใหญ่หรือเล็กเกินไป	ฟันขนาดมาตรฐาน สีเหลืองอ่อน	ตาสีฟ้าหรือน้ำตาล
มีความอดทนน้อย	แข็งแรง มีความอดทนสูง	ฟันขาว เหงือกแข็งแรง
ชอบอากาศอบอุ่นมากกว่าหนาวเย็น	ชอบอากาศเย็นมากกว่าร้อนหรืออุ่น	ฟันซี่ใหญ่
มักมีอาการท้องอืด	ถ่ายอุจจาระง่าย	การเคลื่อนไหวช้าแต่มั่นคง
น้ำเสียงเบา ต่ำ ห้าวหรือแหบพร่า	พูดจาตรงประเด็น	มีความอดทนสูง
พูดเร็ว	ชอบอาหารรสหวาน เบา รสไม่จัด	การขับถ่ายเป็นปกติ
ชอบอาหารรสหวาน เค็ม รสจัด หรือ อาหารชุ่มไขมัน	ไม่สบายใจ หากขาดอาหารบางมื้อ	สามารถข้ามอาหารบางมื้อได้
ผู้ชาย- ชีพจรเต้นมากกว่า 70 ครั้ง/นาที	ผู้ชาย- ชีพจร 60-70 ครั้ง/นาที	พูดช้า

ผู้หญิง- ชีพจรเต้นมากกว่า 80 ครั้ง/นาที่	ผู้หญิง- ชีพจร 70-80 ครั้ง/นาที่	ชอบอาหารไขมันต่ำ รสหวานค่อนข้างเผ็ด
		ผู้ชาย- ชีพจรต่ำกว่า 60 ครั้ง/นาที่
		ผู้หญิง- ชีพจรต่ำกว่า 70 ครั้ง/นาที่
รวม	รวม	รวม

จากการสำรวจตัวเองจะพอสรุปได้ว่าท่านมีโตซาโตเด่น ซึ่งอาจมี 2 โตซาที่เด่นกว่าอีก 1 โตซา เนื่องจากหลักการของการดูแลสุขภาพคือการรักษาสสมดุลย์ของ วาตะ ปิตตะ เสมหะ ดังนั้นจึงต้องระวังสิ่งที่จะมากระตุ้นให้โตซาที่เด่นอยู่แล้ว อันได้แก่ อาหาร สิ่งแวดล้อม และ พฤติกรรม ถ้าร่างกายรักษาสสมดุลย์ไว้ได้ก็จะแข็งแรงเป็นปกติสุข

อาหารที่เหมาะสมกับโตซา

วาตะโตซาเด่น

ธรรมชาติของวาตะคือ เย็น แห้ง และไม่สม่ำเสมอ (irregular) ดังนั้น อาหารที่ช่วยปรับสมดุลย์คือ อาหารที่อบอุ่น ชุ่มชื้น และรับประทานสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสขม ผาต เผ็ด อาหารแห้งหรือเย็นเกินไป ควรรับประทาน อาหารหวาน เปียว เค็ม อาหารที่ค่อนข้างมัน อาหารที่ค่อนข้างอุ่น เช่น สตูว์ อาหารจานเดียวเหมาะสม ไม่ควรรับประทาน อาหารที่หลากหลายในมื้อเดียว เช่น บุฟเฟต์ ทานอาหารวันละ 3-4 มื้อ ใช้เกลือหรือเครื่องเทศเล็กน้อยเพื่อช่วยในการย่อย ในแต่ละวันควรดื่มน้ำให้มาก ในช่วงฤดูหนาว ช่วงเวลาบ่าย พื้นที่ที่มี อากาศหนาวเย็น หรือลมแรง พลังวาตะจะสูงขึ้น ดังนั้นจึงต้องระวังการรับประทาน ในช่วงนี้เป็นพิเศษ โดยเฉพาะบรรยากาศที่รับประทานอาหารควรมีลักษณะสงบ ไม่รับประทานเมื่อมีความไม่สบายใจ อาหารที่มีถั่วเป็นส่วนประกอบควรมี ขมิ้น คิวมิน ผักชี ขิง กระเทียม หรือ มหาหิงค์ ร่วมอยู่ด้วย ควบคุมปริมาณอาหารจำพวกถั่วไม่เกิน 10-20 % ใช้น้ำสลัดจำพวกครีมหรือน้ำมันสลัดได้

ปิตตะโตซาเด่น

ผู้ที่ปิตตะโตซาเด่นมักมีความหิวรุนแรง อาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารที่หนัก มีความเย็นแห้ง แต่ไม่ถึงกับกรอบหรือน้ำมันมากเกินไป มื้อกลางวันควรเป็นมื้อหลัก อาหารที่ช่วยปรับสมดุลย์ควรมีรสขม หวาน ผาต มีอุณหภูมิค่อนข้างเย็น อาหารหนัก พยายาม หลีกเลี่ยง เกลือ อาหารที่ปรุงให้สุกมากเกินไป ใส่เครื่องเทศมากเกินไป อาหารเพิ่มไขมัน อาหารเปรี้ยวจัด เค็มจัด เนื้อแดง ไข่ การดื่มสุรา กาแฟ อาหารมือตึก ในฤดูร้อน ตอนเที่ยง

วันและเที่ยงคืน อากาศร้อน แดดจัด พลังปิตตะจะสูง จึงควรระวังเป็นพิเศษในช่วงเหล่านี้
อาหารจีน ญี่ปุ่น เหมาะกับผู้มีปิตตะโตชาเด่น มากกว่าอาหารเม็กซิกัน อิตาลี อินเดียน

คัพพะเด่น

เป็นกลุ่มเดียวที่งดอาหารมือเข้าได้ อาหารที่ช่วยปรับสมดุลคือ อาหารเบาๆ เช่น
สลัด รสขม เผ็ด ร้อน ผาต ใช้เกลือเพียงเล็กน้อย ไฟเบอร์สูง ไขมันต่ำ สุกพอประมาณ
ช่วงเวลาที่เหมาะกับการรับประทานคือ 10.00-18.00 น. ทานอาหารเมื่อหิว ดื่มน้ำเมื่อกระหาย
หลังทานอาหารควรเดินเล่น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่หนัก ไขมันมาก เค็ม และเย็นจนเกินไป
หลีกเลี่ยงการดื่มช็อคโกแลตหรือไอศกรีมในตอนกลางคืน และ การนอนหลังรับประทานอาหาร
ชาวคัพพะเด่นสามารถดื่มน้ำร้อน และ ไวน์ร่วมกับอาหารได้ อนึ่ง พลังคัพพะเพิ่มสูงในตอน
เช้านี้ ตอน บ่ายใกล้ค่ำ และในฤดูหนาว จึงควรระวังเป็นพิเศษ ในช่วงนี้ หลีกเลี่ยงอาหารเข้าที่
หนัก และมือดึก มีคำแนะนำ ให้ลดอาหารอาทิตย์ละ 1 วัน

ผู้ที่มีสองโตชาเด่น

สำหรับผู้ที่มีสองโตชาเด่นจึงต้องระวังในช่วงเวลาที่มีการเพิ่มของโตชานั้นๆ เช่น ผู้ที่มี
ปกติเป็นวาตะ-ปิตตะ ในฤดูฝนหรือหนาว ปฏิบัติตามผู้ที่มีวาตะเด่น และในฤดูร้อนก็ปฏิบัติ
ตามผู้ที่มีปิตตะเด่น ผู้ที่มีปกติเป็นปิตตะ-คัพพะ ในฤดูร้อนก็ปฏิบัติตามผู้ที่มีปิตตะเด่น ส่วน
ในฤดูฝนหรือหนาว ปฏิบัติตามผู้ที่มีคัพพะเด่น ผู้ที่มีปกติเป็นวาตะ-คัพพะ ในฤดูฝนหรือ
หนาว ปฏิบัติตามผู้ที่มีคัพพะเด่น และในฤดูร้อนก็ปฏิบัติตามผู้ที่มีวาตะเด่น