

ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง
ภาค ๓

อาหารจัดสภาพร่างกาย

ศิเรมอร อุณหภูบ

ตำรับอาหารทุกเดือน - ทุกฤดู
เพื่อการอยู่อย่างแข็งแรง

ตัวอย่าง



ตัวอย่าง



ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง ภาค ๓

อาหารจัดสภาพร่างกาย

ตัวอย่าง

ศิริเมอร อุณหภูม



ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง ภาค ๓

‘อาหารจัดสภาพร่างกาย’ • ศิเรมอร

พิมพ์เป็นตอนๆ ในนิตยสารดิฉัน พ.ศ. ๒๕๔๓-๒๕๔๔

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, ธันวาคม ๒๕๔๖

พิมพ์ครั้งที่สอง : สำนักพิมพ์มติชน, กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

ราคา ๒๗๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ศิเรมอร อุณหภู.

อาหารจัดสภาพร่างกาย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๕๒.

๔๑๔ หน้า : ภาพประกอบ.

1. การแพทย์ทางเลือก
2. อาหารเพื่อสุขภาพ 1. ชื่อเรื่อง

613

ISBN 978 - 974 - 02 - 0306 - 3

- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสุวรรณ • ผู้ช่วยผู้จัดการสำนักพิมพ์ : ประยงค์ คงเมือง
- บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ ภูนปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์
- หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เจริญไชย • พิสูจน์อักษร : บุญพา มีชนะ
- คอมพิวเตอร์กราฟิก : ปณพร อ่อนน้อย • ออกแบบปก-ศิลปกรรม : วิชา เกษมสุข
- ประชาสัมพันธ์ : นันทยา ชื่นสกุล



สำนักพิมพ์มติชน • www.matchonbook.com

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๒๑ ต่อ ๑๓๓๕ โทรสาร ๐-๒๕๔๙-๕๔๔๔

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๒๑ ต่อ ๒๔๐๐-๒๔๐๒

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด ๒๗/๑ หมู่ ๕ ถนนสุขาประชาสรรค์ ๒ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๔-๒๑๓๓, ๐-๒๕๔๒-๐๕๙๖ โทรสาร ๐-๒๕๔๒-๐๕๙๗

จัดทำโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๐-๐๒๑ ต่อ ๓๓๐๕, ๓๓๐๖ โทรสาร ๐-๒๕๔๐-๐๕๔๔

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co., Ltd. 12 Tethsabannaruean Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



พฤษภาคม MAY มิถุนายน JUNE
พฤศจิกายน NOVEMBER ธันวาคม DECEMBER มกราคม JANUARY กุมภาพันธ์ FEBRUARY
สิงหาคม AUGUST กันยายน SEPTEMBER ตุลาคม OCTOBER
มิถุนายน JUNE กรกฎาคม JULY สิงหาคม AUGUST กันยายน SEPTEMBER ตุลาคม OCTOBER



พฤษภาคม MAY มิถุนายน JUNE
พฤศจิกายน NOVEMBER ธันวาคม DECEMBER มกราคม JANUARY กุมภาพันธ์ FEBRUARY
สิงหาคม AUGUST กันยายน SEPTEMBER ตุลาคม OCTOBER
มิถุนายน JUNE กรกฎาคม JULY สิงหาคม AUGUST กันยายน SEPTEMBER ตุลาคม OCTOBER

สารบัญ อาหารจัดสภาพร่างกาย

๑๕



ต้นเดือนมีนาคม

๒๙ ๔๓



กลางเดือนมีนาคม



ต้นเดือนเมษายน

๒๑



กลางเดือนเมษายน

ต้นเดือนพฤษภาคม



๒๙



กลางเดือนพฤษภาคม



ทส.ท.บ.ท.บ.ท.บ.ท.บ.

๑๑๑

๑๒๕



กลางเดือนมิถุนายน

๑๓๙



ต้นเดือนกรกฎาคม

๑๕๑



กลางเดือนกรกฎาคม



ต้นเดือน
สิงหาคม ๑๖๕



กลางเดือน
๑๘๑ สิงหาคม

๑๙๙



ต้นเดือน
กันยายน

๒๐๙ ๒๒๑

๒๓๗



กลางเดือนกันยายน



ต้นเดือนตุลาคม



กลางเดือนตุลาคม

๒๕๓



ต้นเดือนพฤศจิกายน



๒๗๑

กลางเดือนพฤศจิกายน



๒๔๗

ปลายเดือนธันวาคม

๓๐๓



ต้นเดือนธันวาคม

๓๒๑



กลางเดือนธันวาคม

ต้นเดือนมกราคม

๓๓๙



ปลายเดือนกุมภาพันธ์

๓๕๗



๓๗๗ ๓๙๕



ต้นเดือนกุมภาพันธ์



กลางเดือนกุมภาพันธ์

คำนำสำนักพิมพ์

ตัวอย่าง

อาหารจัดสภาพร่างกาย คือเล่มที่สามของหนังสือชุด ‘ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง’ ต่อจาก ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง (ภาคแรก) และ อากาศ อาโป อาหาร อารมณ์ ก่อให้เกิด อาการ (ภาคสอง)

ผลงานทุกเล่มของศิริเมธอร อุณหภูมิตั้งแต่ไม่เพียงแต่ให้ประโยชน์และความรู้อย่างละเอียดเท่านั้น งานของเธอยังทำให้เราได้ตระหนักถึงคุณค่าแห่งการมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรงอีกด้วย

ทุกครั้งที่อ่าน สัมผัสได้ถึงความนุ่มนวลที่มี ‘พลัง’ เสมือน
ส แต่สามารถชกชอนไปทั่วทุกสรรพสิ่ง ก่อให้เกิดพลังแห่งการมีชีวิตอยู่...พลังในการรับรู้ความเป็นไปในธรรมชาติ...พลังในรสอาหารที่ละเมียดละมันตั้งแต่ยังมีได้ลงมือปฏิบัติ

เพราะแค่การกินและทำอาหารที่ถูกต้อง เราก็สามารถทำ ‘อาหาร’ ให้เป็น ‘ยา’ สามารถ ‘ซ่อม’ และ ‘สร้าง’ สุขภาพที่ดีได้ด้วยตัวของเราเอง

จึงไม่น่าแปลกใจที่มีผู้ตั้งตารอคอยและถามหางานของเธออย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด

อาหารจัดสภาพร่างกาย เล่มนี้ เป็นตำราอาหารที่ผู้เขียนเขียนบอกถึงวิธีทำ วิธีกิน สรรพคุณ-สรรพโทษของส่วนประกอบและเครื่องเคราที่ใช้ปรุงแต่ละรายการอาหารไปพร้อมๆ กันอย่างละเอียดลออ

ที่สำคัญ หนังสือเล่มนี้เน้นรายการอาหารที่ปรับ-จัดสภาพของร่างกาย ให้คืนสู่สมดุลได้เร็วขึ้น เนื่องจากร่างกายของคนในปัจจุบันได้สูญเสียสภาพตามธรรมชาติไปมาก ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม อาหารจึงควรเน้นให้ถูกต้อง ถูกฤดูกาล เพื่อให้ร่างกายพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงได้ทันทั่วทั้ง

เมนูอาหารที่ปรากฏอยู่ในเล่มนี้ จึงจัดขึ้นตามกลุ่มเดือนในแต่ละฤดูกาล อันได้แก่ กลุ่มเดือนฤดูร้อน (มีนาคม เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน) กลุ่มเดือนฤดูฝน (กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ตุลาคม) และกลุ่มเดือนฤดูหนาว (พฤศจิกายน ธันวาคม มกราคม กุมภาพันธ์)

และในแต่ละกลุ่มเดือนนั้น มีพืชผักหรือสัตว์อะไรที่เกิดขึ้นมาบ้าง เพื่อนำมาทำเป็นอาหารได้โดยไม่รบกวนต่อสภาพแวดล้อม และเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกดัดแปลงตัดต่อทางพันธุกรรม

และเพื่อให้เราได้ว่า ฤดูกาลสำคัญและสัมพันธ์ต่อร่างกายเราอย่างไร

ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่จะหันมาใส่ใจ ปรับและเปลี่ยนวิถีชีวิตตนเองเสียใหม่. . . เพื่อร่างกายของเราเอง

คำแบบคำ

จาก ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง ภาค ๒ 'อากาศ อาไป
อาหาร อารมณ์ ก่อให้เกิด อากา' มาถึง ภาค ๓ นี้ 'อาหารจัด
สภาพร่างกาย' ใช้เวลานานมากพอควรกว่าจะเป็นรูปเล่มในมือ
ผู้ที่ติดตามอ่านคอยถามหาภาค ๓ กันมาอย่างต่อเนื่อง ว่าเมื่อไร
จะรวมเล่มเสียที

จึงขอเรียนให้ทราบว่า ทางสำนักพิมพ์มติชนพร้อมพิมพ์รวม
เล่มตลอดมา หากผู้เขียนคือตัวดิฉันไม่มีความพร้อมสักที ผ่าน
ไปอีกปี แล้วก็อีกปี ยังไม่สามารถหาเวลาเวลาแก้ไขส่วนที่อาจ
ผิดพร่องไปในช่วงที่เขียนลงเป็นตอนๆ ใน 'นิตยสารดิฉัน' ได้
สักที เนื่องจากเป็นคนที่ทำทุกอย่างคนเดียวอย่างแท้จริงในโลก
ของการเขียน นับตั้งแต่...หาข้อมูลเอง

ตั้งคำถามและสัมภาษณ์เอง

ถอดเทปเอง

จัดภาพ จัดแสง และถ่ายภาพเอง ด้วยกล้อง Qlympus
QM-I ไม่มีออโตเมติก หรือกล้อง (อัตโนมัติ) อัตตโนนาโถ ใน

ภาษาของดิฉัน

คิดเขียนเอง

ทำวรรคตอนเอง

ทั้งหมดโดยไม่มีผู้ช่วย เลขาฯ และอุปกรณ์ทุนแรงทุน
เวลาใดๆ

แต่ละส่วนดังกล่าวล้วน มือทำ — — ทำด้วยมือ ทั้งสิ้น

ทำจากสองขาที่เตร็ดเตร่ไป กับสองมือของตัวเองล้วนๆ แต่
อย่างมีความสุขเสมอดันและปลาย

ดิฉันยังคงอยู่ในโลกของการเหลาดินสอเขียนงาน ทุกเรื่อง
ทุกต้นฉบับ แม้อาจเป็นโลกเก่าของคนรุ่นใหม่ ผู้พึ่งพาเทคโนโลยีใหม่ๆ ตลอดเวลาในการสร้างงาน แต่มันยังคงเป็นโลกเดิมโลก
เดียวที่ยังออกเงยออกงามดี สำหรับดิฉัน อยู่อย่างเสมอดันและ
ปลายดังกล่าว

แม้ดูเหมือนช้าไม่ทันใจไม่ทันกินในโลกของคนอื่น ซึ่งกำหนด
ตนให้หมุนไปกับความเร็วจี๋ของยุคสมัย หากสำหรับดิฉันมัน
ไม่มีทั้งความช้าหรือเร็ว แต่เป็นเส้นเส้นตรงที่ลากอย่างมั่นคงใน
ตัวเอง ละม้ายความรักเดียวใจเดียวไม่เปลี่ยนแปลงไม่เปลี่ยนแปลง
จนสุดสายชีวิตตน

และแม้ว่า โลกจะรอบได้เปลี่ยนไปเร็วรวดเร็วตลอดมา ดิ
ฉันยังมั่นคงในส่วนของดิฉันไม่เสื่อมคลาย

คะ แม้ทอดช้า หาเวลายากยิ่งยวด ก็ยังมีผู้อ่านยังติดตาม
งานของดิฉันอย่างใจเย็นเสมอมา . . . บรรณาธิการอย่างเต็มหัวใจ

๑๒ ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่งภาค ๓

เพื่อขอบคุณ ขอบพระคุณผู้ติดตามงานของดิฉันอย่างเข้าใจและ
ใจเย็นไว้ ณ ที่ตรงนี้ ในหน้ากระดาษขาวสะอาดหน้านี้

ดิฉันยังรู้สึกถึง เย็นน้ำใจ จากผู้อ่านของดิฉันด้วยตลอดมา

อาหารจัด - ปรับสภาพร่างกาย ทุกตำรับ ทุกรายการอาหาร

- - ล้วนใช้ **มือทำ** หรือ **ทำกับมือ** เป็นธรรมชาติทั้งสิ้น
และทุกขั้นตอนเช่นกัน สลากกับครก ก็เกินพอ หากต้องการทั้งรส
และสรรพคุณครบครัน

บางรายการอาหารอาจเหลือปากว่าแรง กับ แพ่งเกินจำเป็น
ไม่ต้องกินก็ได้ ไม่ตาย ยังมีสำหรับอื่นให้เลือกแทนมากมาย

ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง ภาค ๓ นี้ ดิฉันยังเป็นผู้เฝ้าดูเฝ้า
ถาม เฝ้าตามติดอย่างติดตาม เป็นผู้ช่วย ผู้ชิม ผู้ติชม รวม
ถึงผู้มีหน้าที่องคมนตรี เหนื่อน ตักชิมกับกินเองย่อมอร่อยแก่
ลิ้นแก่ใจเอง หาได้กินเอาสรรพคุณเพียงอย่างเดียว

เครื่องเทศสมุนไพรผสมกลมกลืนกลมกล่อมอยู่ในสิ่งใด
จานชามใดหม้อใด นอกจากหอมชวนกินแล้วยังมากคุณค่านึก
ไม่ถึงทีเดียว

ทางเลือกในการกินการอยู่ เล่มนี้คืออีกประตูหนึ่ง ที่เปิด
กว้างเพื่อเข้าไปค้นหา ทุกคุณค่าดั้งเดิมที่มีอยู่ในธรรมชาติมานาน
นาน

- - อาจเท่ากับช่วงกาลเวลาดั้งเดิมของมัน

ศิเรมอร อุณหภู

๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๖

ตัวอย่าง
ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง ภาค ๓

อาหารจัดสภาพร่างกาย





 ผักเขียวปลี

ภาพ : ศิเรมอร

อาหารจิตสภาพร่างกาย

ต้นเดือนมีนาคม



สະเดา

หากเป็นสาวเป็นนาง

ไม่ควรกินมาก โบราณห้ามไว้

อาจทำให้เป็นหมันได้ง่าย

ขณะนี้โลกทั้งโลกมีอากาศแปรปรวน ลมฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลงไปมากเนื่องจากแกนโลกเอียง อันมีสาเหตุมาจากโลกเสียสภาพดั้งเดิมนั่นเอง ธรรมชาติถูกทำลายจนเสียสภาพดั้งเดิม จึงทำให้ร่างกาย – สุขภาพชีวิตของคนในโลกเสียสภาพไปด้วย

ผู้ที่ต้องการซื้อชีวิตของตนให้สั้นลง อาจไม่มีความจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพ ไม่ว่าวิถีหรือแบบแผนใด นอกเสียจากคนคนนั้นจะมี**กองลมอ่อนเป็นปกติ** มีไฟธาตุแข็งแรงอย่างแท้จริง

กองลมในไฟธาตุมีตั้งแต่กองลมร้อน กองลมอ่อน กองลมอ่อนเป็นปกติ กองลมเย็น กองลมเย็นจัด ไม่ว่ากองลมร้อนหรือเย็น

ต่างมีสภาพตามธรรมชาติในแบบของมัน ต่อเมื่อถูกอากาศที่เปลี่ยนแปลงจากภายนอกแล้วรับเข้าสู่ร่างกายปึบ กองลมก็จะเปลี่ยนสภาพทันที

ไฟธาตุดี ไฟธาตุแข็งแรงหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับอาหารโดยตรง การกินอาหารถูกลักษณะ ถูกส่วน ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป อาหารย่อยได้ดี กำลังร่างกายดี ร่างกายจะปรับอุณหภูมิภายในอยู่ใน**สภาวะอุ่น**

หากถามว่าถ้ากองลมในร่างกายอุ่น หมายความว่าร่างกายแข็งแรงใช้ไหม คำตอบคือต้องอุ่นเป็นปกติด้วยจึงจะหมายถึงเป็นคนแข็งแรง ถ้าเอียงไปทางร้อนหรือเย็นนั่นคือไฟธาตุเสีย ควรปรับกองลมให้อุ่นตัว เช่นเมื่อน้ำหนาวมาเยือน คนที่กองลมเย็นควรตุ๋นกระเพาะปลากับตังเซียมรับประทานก็จะได้รับความอุ่นตัว สู้กับอากาศหนาวเย็นได้ เป็นต้น

ผู้ที่มีกองลมอุ่นเป็นปกติจะมีภูมิต้านทานต่อความหนาวได้ดีด้วย ตั้งรับความเปลี่ยนแปลงของอากาศได้สบายมาก

คนบางคนไฟธาตุร้อนก็จริงแต่หนาวง่าย เนื่องจากอาหารไม่ถูกธาตุ ดังนั้น บางคนจึงตัวร้อน บางรายตัวเย็น ผิวเย็น เนื้อเย็น จะทราบได้อย่างไรว่าร่างกายเป็นแบบใด ร้อน อุ่น เย็น ต้องตรวจหรือแมะดู

เมื่อธรรมชาติเสียสภาพ อากาศจึงแปรปรวนเปลี่ยนแปลงเร็ว อาหารจึงควรเน้นให้ถูกต้อง ฤดูระยะ ฤดูเดือน – ฤดูกาล เพื่อปรับสภาพร่างกายให้ทันกาล หรือมีโอกาสดื่มน้ำหรืออาหารดกไว้ล่วงหน้า เพื่อรองรับแต่ละเดือนที่ผ่านเข้ามา ด้วยร่างกายที่พร้อมนั่นเอง อาหารแต่ละวันซึ่งประกอบด้วยพืชพันธุ์ ซึ่งออกจากแผ่นดิน

ขึ้นมาในแต่ละฤดูนั้น อย่าคิดว่าไม่สำคัญหรือปราศจากความหมายต่อ
สังขารร่างกาย ฤดูกาลของแต่ละพืชพันธุ์ ออกตรงขึ้นมาเพื่อเป็น
อาหารเสริมสร้างร่างกายคนและสัตว์ ฤดูกาลที่หมุนวนมีความหมาย
โดยตรงต่อทุกชีวิตในโลก ดังนั้น ผู้ใดเข้าใจวิถีของธรรมชาติที่สัม-
พันธ์กับชีวิต ก็จะได้เก็บเกี่ยวเอามาใช้ – นำมาปรุงเป็นอาหารในแต่ละ
มือของตน

ในแต่ละท้องถิ่น ความหลากหลายของพืชพันธุ์ก็แตกต่างกัน
ออกไปตามที่ทราบกันดี เมื่อผักพืชออกตรงขึ้นมาให้ จึงควรชวน
ขายหากินกันในฤดูนั้นๆ ภูเขาตาดายป่าลุ่มเก็บผักในฤดูกาลมา
กิน ลูกหลานควรนั่งกินด้วยเพื่อจะได้ซึมซับเรียนรู้พืชพันธุ์ใน
ธรรมชาติ โดยเฉพาะคุณค่าของมันที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายโดย
ตรง อันเป็นส่วนสำคัญและสัมพันธ์ต่อชีวิตทั้งมวล

คนปัจจุบันขาดสัญชาตญาณรับรู้ความเป็นไปในธรรมชาติ
ทั้งไม่ค่อยมีการบันทึกไว้ในระบบความรู้พื้นฐาน เด็กรุ่นหลังๆ จึงไม่
รู้ว่าแต่ละฤดูกาลสัมพันธ์กับร่างกายอย่างไร มีพืชผักอะไรบ้างออก
ขึ้นมาใหม่บนแผ่นดินที่เหยียบย่ำ

วิธีการปลูกพืชผักผลไม้เพื่อเอาใจตลาด ก็มีส่วนสูงในการ
ผ่าความหลากหลายของพืชพันธุ์เดิม ที่เคยมีอยู่ในธรรมชาติ รวมทั้ง
การตัดต่อทางพันธุกรรม โดยไม่ทราบว่าได้ผ่าตัวเองไปพร้อม
กันด้วย

ผักผลไม้นอกฤดูกาลที่มีขายในท้องตลาด ควรหลีกเลี่ยง
อย่างยิ่ง รวมทั้งที่ดัดแปลงตัดต่อทางพันธุกรรม ไม่ควรส่งเสริม
ไม่ว่ากรณีใด เพราะในอนาคตเราอาจเป็นยิ่งกว่าทาส ที่ไม่มีแม้แต่
เมล็ดพันธุ์ของตนเอง ทั้งอาจอ่อนแออยู่ในโลกที่หาแผ่นดินของตัวเอง
ไม่เจอ

อาหารจัดสภาพร่างกาย จัดตามกลุ่มเดือนในแต่ละฤดูกาลดังนี้

(๑) **กลุ่มเดือนฤดูร้อน** : มีนาคม เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน

(๒) **กลุ่มเดือนฤดูฝน** : กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ตุลาคม

(๓) **กลุ่มเดือนฤดูหนาว** : พฤศจิกายน ธันวาคม มกราคม กุมภาพันธ์

ที่นี่เรามาชูด้วยกันดูว่า ในแต่ละกลุ่มเดือนมีอะไรเกิด มีอะไร
แตกงอกขึ้นมาบ้าง หรืองอกขึ้นมาใหม่อีกครั้งบนแผ่นดิน ตามฤดู
กาลที่หมุนวนเข้ามาสู่สรรพชีวิตดังกล่าว รวมทั้งสัตว์เล็กที่แพร่พันธุ์
ในฤดูเหล่านี้

มีนาคม เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน

พืชผัก : ยอดแค ดอกแค กระเจี๊ยบเขียว ผักเขียวปลี ชี
เหล็ก มะดัน มะอึก ผักชีล้อม รากบัว เป็นต้น

สัตว์เล็ก : นกต่างๆ (คนรักนกสะอื้น)

กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ตุลาคม

พืชผัก : ยอดผักต่างๆ เช่น ยอดผักหวาน ยอดมะยม ยอด
มะแว้ง ยอดต้นหุบปลาช่อน ขิงอ่อน ข่าอ่อน ขนุนอ่อน สะตอ
เห็ดโคน เห็ดเผาะ เห็ดหอมสด ฯลฯ

สัตว์เล็ก : ไช้ปลาต่างๆ เช่น ไช้ปลาตุ๊ก ไช้ปลาช่อน ไช้ปลา
ทุ เป็นต้น

พฤศจิกายน ธันวาคม มกราคม กุมภาพันธ์

พืชผัก : ถั่วงอก บวบ มะขามอ่อน พริกไทยอ่อน ดอกหอม
ต้นกระเทียม ปวยเล้ง ตั้งโอ๋ สะเดา ผักขมจีน ผักกาดขาวใบ
เขียว (แปะฉ่าย) ถั่วงอก ถั่วงอก ดอกผักตบชวา สาหร่ายน้ำ
จืด ผักปรัง ผักชีลาว

สัตว์เล็ก : ปลาหมอ ปลาดุกเพี้ยน ไข่ต้มแดง

ขอเริ่มจากอาหารจัดสภาพร่างกายของกลุ่มเดือนฤดูร้อน
โดยเริ่มตั้งแต่เดือนแรกของกลุ่มคือ **มีนาคม** ถ้าสามารถทำอาหาร
รับประทานดกล่วงหน้าไว้ก่อนก็ดี แต่ยังไม่ควรทิ้งอาหารในกลุ่ม
เดือนฤดูหนาวไปทั้งหมด เพราะยังรับประทานได้อยู่ แม้ถัดจาก
นี้จะค่อยๆ วายหายไปจากท้องตลาด

ค่ะ ดอกหอมก็ยังพอได้อาศัย รวมทั้งต้นกระเทียมควรเลือก
ต้นที่หัวเล็กๆ ต้นกระเทียมหัวใหญ่หัวโตผ่านปุ๋ยเคมีจำนวนมากมา
ทั้งนั้น พยายามเลือกพืชผักพันธุ์พื้นบ้านที่มีขนาดเล็กๆ แต่สรรพ
คุณแกร่งกว่าและปลอดภัยหายห่วง

สะเดา หากเป็นสาวเป็นนางไม่ควรกินมาก โบราณห้ามไว้
อาจทำให้เป็นหมันได้ง่าย พันการมีลูกไปแล้วจะหม่ำมากแค่ไหน
ก็ได้ ถ้าหากกินสะเดาน้ำปลาทานกัน เราก็กินต้นหอมผักชีน้ำปลา
หวานปลาช่อนอย่างแทน

อาหารปรับสภาพร่างกาย ประจำเดือนมีนาคม

เฉพาะคนที่ไม่ป่วยควรกินอาหารประเภทเผ็ดร้อน หรือค่อนข้าง