

วงล้อธาตุด้านอาการ — หกชั่ว

อาการจากตำราสามคู่อลังงาน · สามคู่ตรงข้าม ร้อน-เย็น · แห้ง-ชุ่ม · หนัก-เบา · อ่านเทียบสองฝั่งแล้วเลือกว่าตัวเองอยู่ฝั่งไหน

1 ชีตเส้นใต้อาการที่ตรงกับตัวเอง ให้ครบทุกโซน

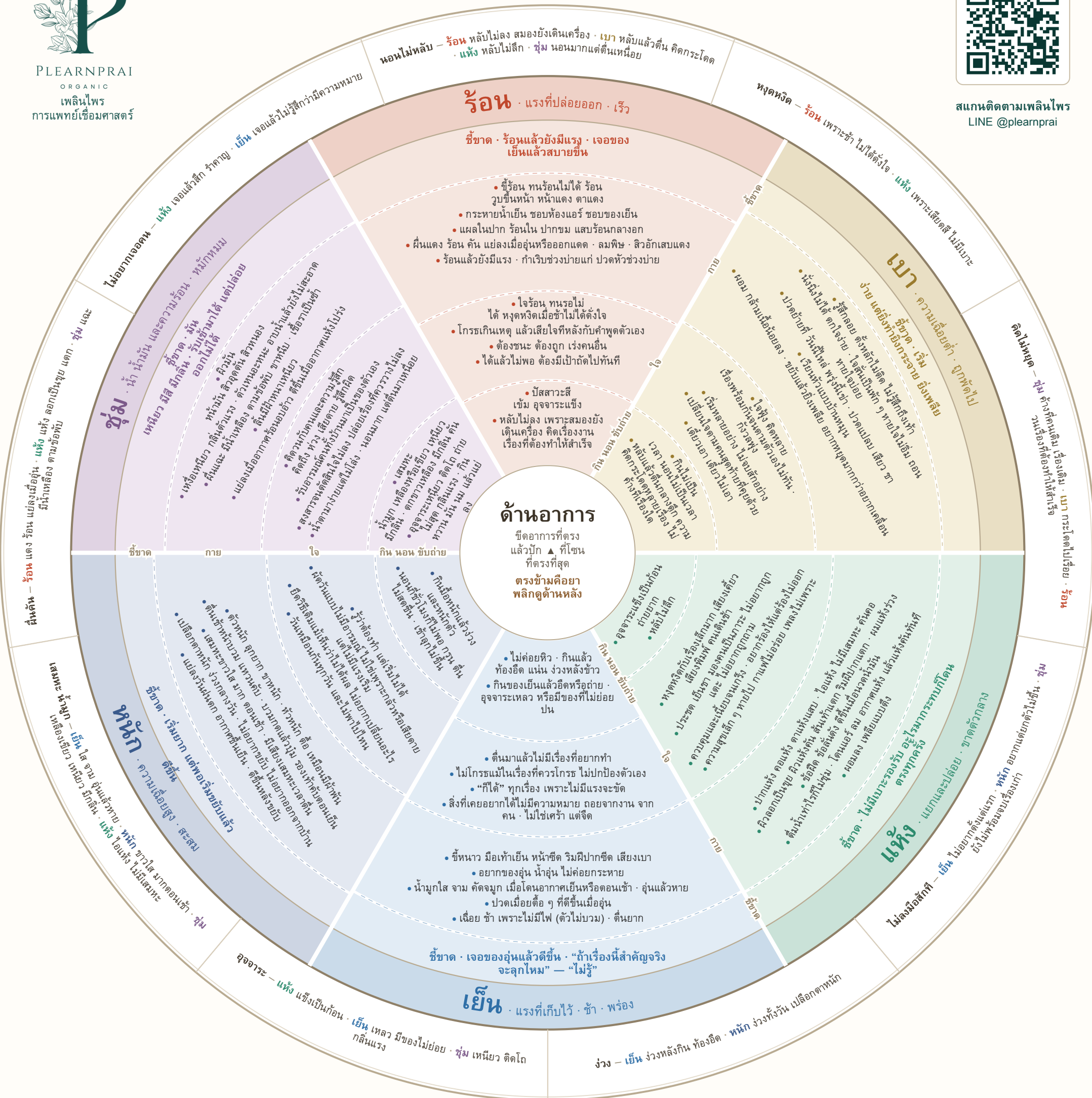
2 โซนที่ตรงมากที่สุด บักหมุด ▲

3 อาการคล้ายกันหลายโซน ดูแถบรอบนอก

4 พลิกด้านหลัง ตำแหน่งเดียวกัน คือทางปรับ



สแกนติดตามเพลินไพร
LINE @plearnprai



ชั้นในวง จากในออกนอก

กิม นอน ขับถ่าย

→

ใจ

→

กาย

→

ชี่ขาด

→

ชื้อชั่ว

· แถบรอบนอก = อาการคล้ายกัน แยกฝั่งอย่างไร

ร้อนแต่ไม่มีแรง — ปักทั้งร้อนและแห้ง

ร้อนนวบเป็นพัก ๆ โดยเฉพาะบ่ายแก่และกลางคืน เหงื่อออกตอนหลับ แต่ผิว ปาก ตาแห้ง เพลีย · อย่อาศัยด้วยของเย็นจัด หรือการระบาย ให้เดิมความชุ่ม และนอนให้เป็นเวลา

ปักหลายชั่วพร้อมกัน

ไม่ได้แปลว่ามีหลายปัญหา ให้คืนจึงหะก่อน กิม นอน ตื่นให้เป็นเวลา แล้วหมุดหลายตัวมักหายไปเอง

รงแดง — พบแพทย์ก่อนดูแลเอง

มีความคิดทำร้ายตนเอง · อาการต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์โดยไม่ดีขึ้น · ใจเบาพุ่งขึ้นเร็วผิดปกติ นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้ยาเกินตัว · ใช้สูงหลายวัน เสมหะมีเลือด หายใจหอบเหนื่อย · บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยนอนราบไม่ได้

ด้านหลัง — ตรงข้ามคือยา

โซนที่ปัก ▲ ด้านหน้า อยู่ตำแหน่งเดียวกันด้านหลัง · ในโซนคือยาที่พาไปทางชั่วตรงข้าม · สีด้าน อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม · ดูแลใจ

1 ดูโซนที่ปัก ▲ ด้านหน้า

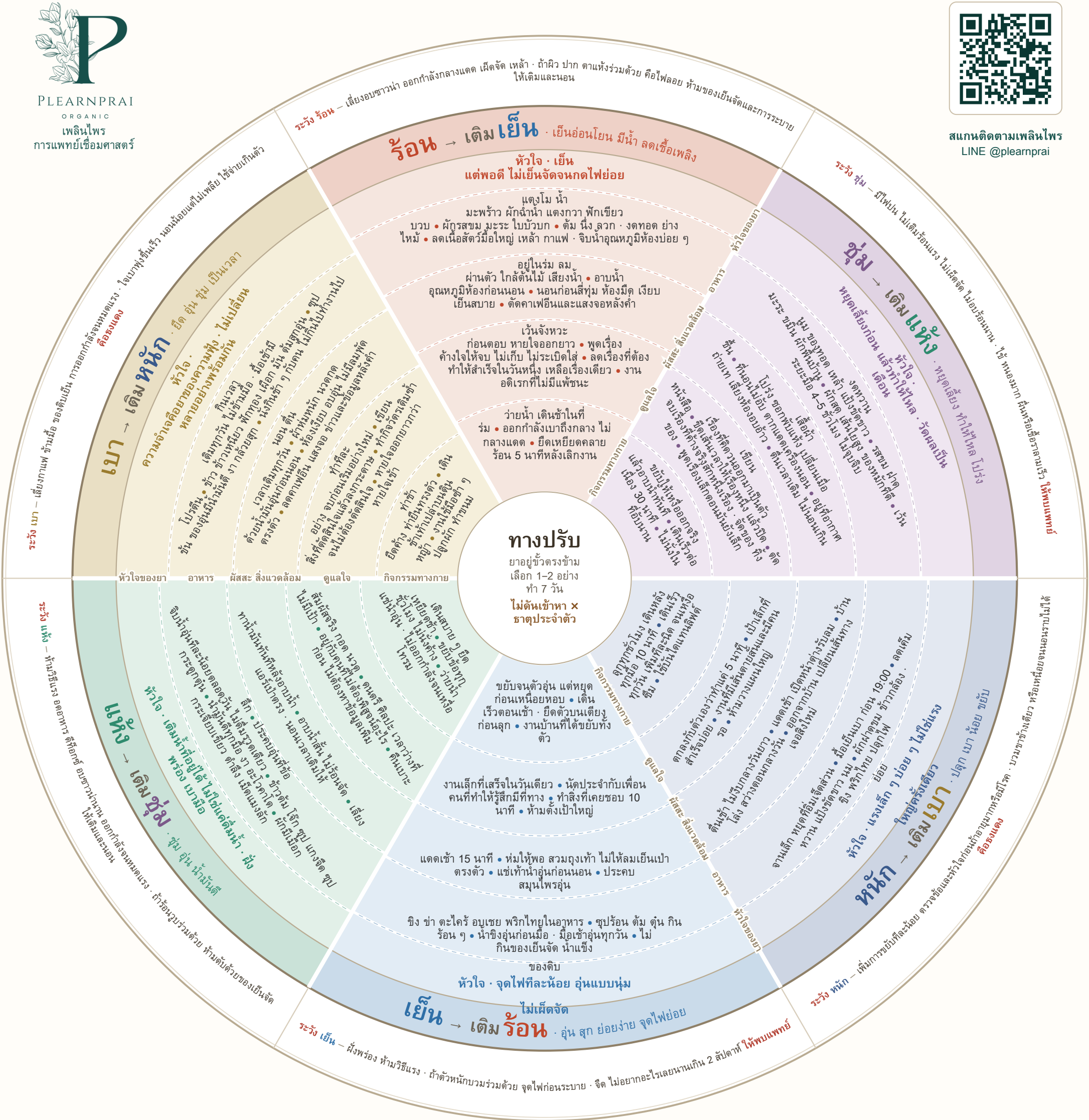
2 พลิกมาด้านหลัง ตำแหน่งเดียวกันคือยาของโซนนั้น

3 เลือก 1-2 อย่างที่ทำได้จริง ทำ 7 วัน

4 อ่านแถบ "ระวัง" รอบนอกก่อนเริ่ม



สแกนติดตามเพลินไพร
LINE @plearnprai



ชั้นในวง จากในออกนอก

กิจกรรมทางกาย

→

ดูแลใจ

→

ผัสสะ สิ่งแวดล้อม

→

อาหาร

→

หัวใจของยา

→

ชั่ว → เดิม

·

แถบรอบนอก = ระวัง

ความแรงตามกำลัง · สี่ปุม

กำลังน้อย ให้ยาอ่อน สั้น บ่อย และเดิมก่อนเสมอ · กำลังมาก ระบายแรงและการระบายได้ · ปรับได้ทุกวิธีด้วยสี่ปุม นาน · เมื่อไร · แรง · บ่อย · ยาไม่ควรดันเราเข้าหาธาตุประจำตัว × มากขึ้น

ครบ 7 วัน ถ้ามคำเดียว

ดีขึ้น → ทำต่อ กลับสู่ดูแลตามธาตุ · เท่าเดิม → ปรับปุ้มหรือเปลี่ยนวิธี · แลลงหรือมีขงใหม่ → พบแพทย์ · เรือรังเกิน 4 สัปดาห์ ช้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน หรือ 7-14 วันไม่ดีขึ้น → หาผู้พาเดิน สืบสาเหตุ

ธงแดง — พบแพทย์ก่อนดูแลเอง

มีความคิดทำร้ายตนเอง · อาการต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์โดยไม่ดีขึ้น · ใจเบาพุ่งขึ้นเร็วผิดปกติ นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใจจ่ายเกินตัว · ใช้สูงหลายวัน เสมหะมีเลือด หายใจหอบเหนื่อย · บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้