

คู่มือ อสม. เฟลีนไพร

รู้ธาตุ รู้ตัว

ดูแลได้

ฉบับปรับปรุงสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

เชื่อมโยงมิปัญญาไทยกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นอย่างปลอดภัย



เพลนไพร

ภูมิปัญญาเชื่อมศาสตร์เพื่อการดูแลตนเอง

รู้ธาตุ รู้ตัว ดูแลได้

คู่มือ อสม. ดูแลสุขภาพตนเองและคนในชุมชน

ฉบับสมบูรณ์ — ธาตุ 3 · 5 มิติสุขภาพ · กล่องเครื่องมือเยียวยา · Health Blueprint

ฉบับสำหรับผู้เข้าอบรม — นำกลับไปอ่านและฝึกที่บ้าน

เพลนไพร (Plearnprai) · พ.ศ. 2569

คำนำ

คู่มือเล่มนี้ทำขึ้นเพื่อ อสม. — อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน — ผู้เป็นด่านหน้าและที่พึ่งด้านสุขภาพของชุมชน หัวใจของเล่มนี้ไม่ใช่การจำชื่อโรคหรือชื่อยาให้มากขึ้น แต่คือการ “อ่านคนให้ออก” ผ่านแว่นของ “ธาตุ” แล้วเลือกการดูแลที่ประหยัด ปลอดภัย และทำได้เองที่บ้าน

เล่มนี้เติมขั้นตอนทำจริง ตัวเลขที่จับต้องได้ ตัวอย่างเคส คลังวินิจฉัย 20 อาการ และกล่องเครื่องมือเยียวยาที่ อสม. ทำเองได้ พร้อมแบบฟอร์มถ่ายเอกสารไปใช้หน้างาน เพื่อให้ท่านไม่ได้แค่ “เข้าใจ” แต่ “ลงมือทำเป็น”

แก่นของเพลินไพร: เริ่มจากรู้จักตัวเอง • ฟังร่างกาย • ทำตรงข้ามกับสิ่งที่ผิดสมดุล • ทีละก้าวเล็ก ๆ • และรู้ว่าเมื่อไรต้องขอความช่วยเหลือ

เรียนแค่ “20% ที่ใช่” แล้วลงมือทำสม่ำเสมอ ก็ดูแลสุขภาพได้ถึง 80%

ด้วยความเคารพในภูมิปัญญาและในตัวท่าน อสม. ทุกคน — เพลินไพร

สารบัญ

| | |
|---|----|
| คำนำ..... | 2 |
| วิธีใช้คู่มือเล่มนี้..... | 4 |
| บทนำ — หลักสูตรนี้พาเราไปไหน..... | 5 |
| บทที่ 1 — ธาตุประจำตัว..... | 7 |
| บทที่ 2 — ไช้อาการ วิจัยธาตุ (ส่วนแกน)..... | 10 |
| บทที่ 2 (ต่อ) — คลังวินิจฉัย 20 อาการ..... | 15 |
| บทที่ 3 — 5 มิติสุขภาพ และหลักโดมิโน..... | 36 |
| บทที่ 4 — กล่องเครื่องมือเยียวยา..... | 39 |
| บทที่ 5 — Health Blueprint..... | 56 |
| ภาคผนวก — เครื่องมือพกพาและแบบฟอร์ม..... | 58 |
| คำส่งท้าย..... | 60 |

วิธีใช้คู่มือเล่มนี้

คู่มือเล่มนี้ออกแบบให้ใช้ได้ 3 แบบ ตามจังหวะชีวิตของท่าน:

1. อ่านเรียงเล่ม — ถ้าเพิ่งเริ่มให้อ่านบทที่ 1 ถึง 5 ตามลำดับ เพราะแต่ละบทต่อยอดกัน
2. เปิดหาเฉพาะเรื่อง — เวลาเจอเคสจริง เปิด “คลัง 20 อาการ” (บทที่ 2) หรือ “กล่องเครื่องมือ” (บทที่ 4) ได้เลย
3. ถ่ายเอกสารแบบฟอร์มไปใช้ — ใบไขอาการ ตารางประเมิน และแผ่น Blueprint ในภาคผนวก ถ่ายเอกสารแจกได้

ทำกับตัวเองก่อนเสมอ

ทุกบทมี “แบบฝึกหัดท้ายบท” — ขอให้ท่านลองทำกับตัวเองก่อนนำไปใช้กับคนอื่น เพราะเมื่อเข้าใจร่างกายตัวเองแล้ว ท่านจะอธิบายและช่วยคนในชุมชนได้อย่างมั่นใจ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในเล่ม

| สัญลักษณ์ | ความหมาย |
|---|---|
|  | ธงเตือนภัย — สัญญาณอันตราย ต้องส่งต่อสถานพยาบาล |
|  | อสม. ทำเองได้ ปลอดภัย ราคาถูก |
|  | ควรส่งต่อผู้ชำนาญ หรือใช้ด้วยความระวัง |
|  | เคล็ดลับจากประสบการณ์ |
|  | แบบฝึกหัด — ลองทำกับตัวเอง |
|  | ภาพประกอบช่วยจำในเล่ม |

กติกาคความปลอดภัยสูงสุด — อ่านก่อนใช้ทั้งเล่ม

คู่มือนี้ใช้เพื่อ “ดูแลเบื้องต้นอย่างปลอดภัย” ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือรักษาแทนแพทย์ พบสัญญาณอันตราย (🚩) หรืออาการไม่ดีขึ้นใน 2–3 วัน → ส่งต่อทันทีไม่ต้องลังเล ผู้มีโรคประจำตัว/กินยาประจำ ให้ดูแลร่วมกับแพทย์ และห้ามหยุดยาเอง

บทนำ — หลักสูตรนี้พาเราไปไหน

ก่อนจะลงรายละเอียดเรื่องธาตุ บทนำนี้จะปูฐานคิด 4 เรื่องที่ทำให้ทั้งเล่ม “เข้าหัว” และใช้ได้จริง: (1) ทำไมต้องเชื่อมหลายศาสตร์ (2) หลัก 20/80 (3) เส้นทางดูแล 5 ชั้น และ (4) บทบาท-ขอบเขต-จริยธรรมของ อสม.

1) เชื่อมศาสตร์ โดยไม่สับสน

เวลาเป็นหวัดไอเจ็บคอ แต่ละศาสตร์อธิบายไม่เหมือนกัน — แผนไทยว่า “ไฟกำเริบ” อายุรเวทเรียกโรค “กาสะ” แพทย์จีนแยก “ลมร้อน-ลมเย็น” แพทย์แผนปัจจุบันว่า “ติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน” ฟังคนละเรื่อง แต่จริง ๆ กำลังมองสิ่งเดียวกันจากคนละมุม

| ศาสตร์ | จุดเด่น | ช่วยเราเรื่อง |
|-------------|-----------------------------|------------------------------|
| แผนไทย | อ่านธาตุ-สมุฏฐานของท้องถื่น | ปรับอาหาร-สมุนไพรในครัว |
| อายุรเวท | จัดระบบธาตุ-กิจวัตรละเอียด | เข้าใจกลไกการเกิดโรค |
| แพทย์แผนจีน | แยกร้อน-เย็น ดูลิ้น-ชีพจร | ตัดสินใจไว ร้อนหรือเย็น |
| แผนปัจจุบัน | ตรวจวินิจฉัยแม่นยำ | จับสัญญาณอันตราย ความปลอดภัย |

แก่นร่วม **20%** ที่ทุกศาสตร์เห็นตรงกัน (และเราจะใช้จริงทั้งเล่ม): ดูที่ตัวคน + ร้อน/เย็น/แห้ง/แฉะ + แก่ที่ต้นเหตุ + ใช้ธรรมชาติและจังหวะชีวิตช่วย — โดยใช้มุมแพทย์แผนปัจจุบันเป็น “ด้านความปลอดภัย” (เมื่อไรต้องส่งต่อ)

2) หลัก 20/80 — รู้ให้น้อย แต่ทำให้สม่ำเสมอ

เราไม่ต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญทุกศาสตร์ แค่จับ “20% ที่ใช่” — สังเกตตัวคน, แยกร้อน/เย็น, แก่ต้นเหตุ, รู้เส้นความปลอดภัย — แล้วลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ ก็ดูแลสุขภาพได้ดีถึง 80% การทำสิ่งเล็ก ๆ ทุกวันได้ผลกว่าการทำสิ่งใหญ่ ๆ แล้วเลิกกลางคัน

หมายเหตุเรื่องหลัก 20/80

หลัก 20/80 ในเล่มนี้หมายถึงการเลือกสิ่งสำคัญที่ทำได้จริงในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่การรับประกันผลการรักษา

3) เส้นทางการดูแล 5 ขั้น (ใช้ได้กับทุกอาการ)



ภาพประกอบ: เส้นทางการดูแล 5 ขั้นก่อนเลือกวิธีเยียวยา

(1) ฟังอาการ + เช็คสัญญาณอันตราย → (2) อ่านว่าผิดสมดุลงៅทางไหน (ร้อน/เย็น/แห้ง/แฉะ) → (3) ถามว่าทำไมถึงผิดสมดุลง (ต้นเหตุ) → (4) ปรับสมดุลง: เลือกลงโดมโน + ทำตรงข้าม → (5) ติดตามผล 2-3 วัน

ทั้งเล่มร้อยเรียงด้วย 5 ขั้นนี้ บทที่ 1-2 ช่วยขั้น (1)-(3) บทที่ 3-4 ช่วยขั้น (4) และบทที่ 5 ช่วยขั้น (5)

4) บทบาทและขอบเขตของ อสม.

การดูแลที่ดีที่สุดคือการ “รู้ว่าเมื่อไรพึ่งตัวเอง เมื่อไรพึ่งหมอ” ตารางนี้คือเส้นแบ่งที่ชัดเจน:

| ✅ อสม. ทำได้ | 🟡 ทำได้แต่ระวัง/ปรึกษา | ▶ ส่งต่อทันที |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| ประเอนธาดู/สังเกตอาการเบื้องต้น | แนะนำสมุนไพรรฤทธิแรง | สัญญาณฉุกเฉิน (เจ็บอก หอบ อ่อนแรง ครึ่งซีก) |
| แนะนำอาหาร/กิจวัตร/ลมหายใจ | หัตถการในผู้มีโรคประจำตัว | อาการเรื้อรัง/แย่ง เกิน 2-3 สัปดาห์ |
| หัตถการง่ายที่ปลอดภัย (ประคบ แช่เท้า) | ผู้สูงอายุ-เด็กเล็ก-หญิงตั้งครรภ์ | น้ำหนกตนเอง ก้อนผิดปกติ เลือดออกผิดปกติ |
| ชวนทำ Health Blueprint + ติดตาม | เคสที่ไม่แน่ใจ — ปรึกษา รพ.สต. | อาการที่เกินความรู้/ความมั่นใจของเรา |

คนดูแลที่หมดแรง ดูแลใครไม่ได้ — อสม. ที่แข็งแรงและรู้จักดูแลตัวเองก่อน คือ อสม. ที่ดูแลชุมชนได้ดี และยั่งยืนที่สุด

5) จริยธรรมของผู้ดูแล

- ขอความยินยอมก่อนสัมผัส/ทำหัตถการ และเคารพการตัดสินใจของเจ้าตัว

- รักษาความเป็นส่วนตัว — ข้อมูลสุขภาพของชาวบ้านเป็นความลับ
- ไม่อวดอ้างเกินจริง ไม่รับรองว่า “หายขาด” และไม่ใช้คู่มือนี้ขายสินค้า
- ซื่อตรงต่อขอบเขตตัวเอง — ไม่แน่ใจให้ส่งต่อ ดีกว่าเดาแล้วเสี่ยง

กล่องสรุปหน้า

- เชื่อมหลายศาสตร์โดยใช้แก่นร่วม **20%**: ตัวคน + ร้อน/เย็น + ต้นเหตุ + ความปลอดภัย
- เดินตามเส้นทาง **5** ชั้นทุกครั้ง และยึดเส้นแบ่ง ดูแลเอง **VS** ส่งต่อ
- ดูแลตัวเองก่อน ทำด้วยจริยธรรมและความเคารพ

บทที่ 1 — ธาตุประจำตัว: รู้จักตัวเองก่อนดูแลคนอื่น



ภาพประกอบ: ลักษณะโดยรวมของคนลมเด่น ไฟเด่น และน้ำเด่น

สังเกตไหมว่าในกลุ่มเพื่อน มีคนตัวพอม มือเท้าเย็น คิดเร็ว นอนหลับยาก / มีคนตัวอ้วน ทิวบอย ใจร้อน จริงจัง / และมีคนตัวใหญ่ ใจเย็น อืด แต่ขยับช้า น้ำหนักขึ้นง่าย — คนสามแบบนี้ไม่ได้ผิดปกติต่างกัน แต่มี “ธาตุเด่น” ต่างกัน การรู้ธาตุช่วยให้เราเข้าใจว่าทำไมคนกินอาหารอย่างเดียวกัน ออกกำลังกายเหมือนกัน แต่ได้ผลต่างกัน

| ธาตุ | จุดแข็งด้านสุขภาพ | จุดอ่อนที่ควรดูแล |
|------|--|---|
| ลม | ไว ปรับตัวเก่ง ไหลเวียนดีเมื่อมีจังหวะชีวิตสม่ำเสมอ | นอนไม่หลับ กังวล ผิวแห้ง ท้องอืด และปวดตึงง่ายเมื่อพักผ่อนน้อย |
| ไฟ | ย่อยและแปรพลังงานดี ตัดสินใจไว มีแรงลงมือ | ร้อนใน กรดไหลย้อน อักเสบ ผื่นแดง ความดัน/เครียดลงกระเพาะเมื่อเร่งเกิน |
| น้ำ | อดทน พึ่งตัวดี เนื้อเยื่อชุ่มชื้น ภูมิคุ้มกันและความมั่นคงเด่น | เสมหะ บวม น้ำหนักขึ้นง่าย ผาผลาญช้า และเฉื่อยเมื่อขยับน้อย |

 [ภาพประกอบช่วยจำ: ภาพเปรียบเทียบคน 3 ธาตุ (ลม-ไฟ-น้ำ) ลักษณะรูปร่างและท่าทาง]

ตรีธาตุ — พลังงาน 3 แบบที่หมุนเวียนในตัวเรา

แพทย์แผนไทย (และอายุรเวท) อ่านคนผ่าน “พลังงาน 3 แบบ” คือ ลม (การเคลื่อน) · ไฟ (การแปรรูป) · น้ำ (การหล่อเลี้ยง) ทุกคนมีครบทั้งสาม แต่ “เด่น” ไม่เท่ากัน และคนส่วนใหญ่เด่น 2 ธาตุ

❖ ธาตุลม (การเคลื่อน) — ระบบประสาท การไหลเวียน ความคิด

| ด้าน | ลักษณะคนลมเด่น |
|--------------|---|
| ร่างกาย | พอม-เพรียว ข้อต่อเด่น ผิวแห้ง มือเท้าเย็น เส้นเอ็นลั่น |
| จิตใจ-อารมณ์ | คิดเร็ว-ไว ปรับตัวเก่ง สร้างสรรค์ ช่างพูด แต่ฟังง่าย กังวลง่าย กลัวง่าย |

| ด้าน | ลักษณะคนลมเด่น |
|-----------------------|---|
| การกิน-นอน | หิวไม่แน่นอน ชอบของอุ่น ท้องอืด-ผูกง่าย นอนหลับยาก ตื่นง่าย |
| จุดแข็ง / จุดอ่อน | ว่องไว ยืดหยุ่น / พลังงานมาเป็นพัก ๆ หมดแรงเร็ว |
| มักเป็น / กำเริบเมื่อ | ปวดเมื่อยย้ายที่ ลมในท้อง นอนไม่หลับ วิดกกังวล / ปลายฝนต้นหนาว ลมแรง วัยสูงอายุ อดนอน |

🔥 ธาตุไฟ (การแปรรูป) — การย่อย เมแทบอลิซึม อุณหภูมิ

| ด้าน | ลักษณะคนไฟเด่น |
|-----------------------|---|
| ร่างกาย | สันทัด กล้ามซัด ผิวอุ่น เหงื่อง่าย ผอมบางหรือหงอกเร็ว ตามคม |
| จิตใจ-อารมณ์ | มุ่งมั่น เป็นผู้นำ ตัดสินใจเร็ว ฉลาด แต่ใจร้อน หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย |
| การกิน-นอน | หิวบ่อย-ทนหิวยาก ย่อยแรง กระจายน้ำ หลับลึกแต่ตื่นดึก ร้อนจูบ |
| จุดแข็ง / จุดอ่อน | พลังงานสูง โฟกัสเก่ง / ร้อนใน กรดเกิน อักเสบง่าย เครียดลงกระเพาะ |
| มักเป็น / กำเริบเมื่อ | ร้อนใน กรดไหลย้อน ผื่นแดง ความดัน / หน้าร้อน เทียงวัน วัยกลางคน กินเผ็ด-ทอด-เหล้า |

💧 ธาตุน้ำ (การหล่อเลี้ยง) — ของเหลว ความชุ่มชื้น ภูมิคุ้มกัน

| ด้าน | ลักษณะคนน้ำเด่น |
|-----------------------|--|
| ร่างกาย | โครงใหญ่ มั่นคง ผิวชุ่ม ผมหานดำ ข้อต่อแข็งแรง สะสมไขมันง่าย |
| จิตใจ-อารมณ์ | ใจเย็น อดทน เมตตา มั่นคง จำดี แต่เฉื่อย ติดสบาย เปลี่ยนยาก |
| การกิน-นอน | ไม่ค่อยหิว อิ่มนาน ย่อยช้า หลับง่าย-ตื่นยาก ง่วงกลางวัน |
| จุดแข็ง / จุดอ่อน | ทนทาน ภูมิดี ใจเย็น / เผลอผลาญน้ำ น้ำหนักขึ้นง่าย-ลดยาก เสมหะมาก บวมน้ำ |
| มักเป็น / กำเริบเมื่อ | เสมหะ ภูมิแพ้ บวมน้ำ อ้วน ซึมเศร้าเจียบ / หน้าฝน-ความชื้น เข้าฤดู วัยเด็ก กินมัน-หวาน-นอนดึก |

สำคัญ: ทุกธาตุมีทั้งด้านดีและด้านที่ต้องระวัง ไม่มีธาตุไหน “ดีกว่า” กัน — เป้าหมายคือสมดุลตามแบบของตัวเอง

ธาตุผสม / ธาตุคู่ — เพราะคนส่วนใหญ่เด่น 2 ธาตุ

| ธาตุคู่ | ลักษณะเด่น | จุดที่ต้องระวัง |
|---------|--------------------------------|--|
| ลม-ไฟ | ว่องไว ฉลาด คิดเร็วทำเร็ว มีไฟ | เครียด นอนน้อย ร้อนรน หมดไฟง่าย |
| ไฟ-น้ำ | แข็งแรง พลังดี ผู้นำที่อดทน | อักเสบ+บวม (damp-heat) น้ำหนักขึ้น แต่ร้อนใน |
| ลม-น้ำ | อ่อนโยน คิดลึก จินตนาการดี | เย็น เฉื่อยสลับฟุ้ง เสมหะ ซึม |

แล้วธาตุดินอยู่ในไหน? แผนไทยมี 4 ธาตุ แต่เราใช้ 3 ธาตุพลังงานจำแนกคนเพราะปรับได้ในชีวิตประจำวัน ส่วน “ธาตุดิน = โครงสร้างร่างกาย” (กระดูก กล้ามเนื้อ ผิว) เป็นบ้านที่ทุกคนมีส่วนร่วม เราจะพูดถึงดินในเรื่อง “มิติโครงสร้าง” (บทที่ 3)

ภาษากลางเชื่อมวิทยาศาสตร์: ลม ≈ ประสาท-ไหลเวียน · ไฟ ≈ เมแทบอลิซึม-ย่อย-อักเสบ · น้ำ ≈ ของเหลว-ฮอร์โมน-ภูมิคุ้มกัน · ดิน ≈ โครงสร้าง-เนื้อเยื่อ

แบบประเมินธาตุประจำตัว 20 ข้อ

ตอบแต่ละข้อว่าตรงกับตัวเอง “โดยปกติ” (ไม่ใช่ตอนป่วย) ข้อไหนมากที่สุด ทำเครื่องหมายในช่อง ลม / ไฟ / น้ำ — ถ้ากำกึ่งเลือกได้ 2 ช่อง

| # | หัวข้อ | ลม | ไฟ | น้ำ |
|----|----------------|-------------------------|---------------------|--------------------|
| 1 | รูปร่าง | ผอม เปรี้ยว | สันทนต์ ล่ำ | ใหญ่ อวบ |
| 2 | ผิวหนัง | แห้ง บาง | อุ่น แดงง่าย มัน | ชุ่ม หนา เย็น |
| 3 | มือเท้า | เย็น | อุ่น | เย็นชื้น |
| 4 | น้ำหนัก | ขึ้นยาก | คงที่ | ขึ้นง่าย ลดยาก |
| 5 | ความหิว | ไม่แน่นอน | หิวบ่อย ทนหิวไม่ได้ | หิวช้า อิ่มนาน |
| 6 | การย่อย | ท้องอืด ลมมาก | ย่อยแรง แสบง่าย | ย่อยช้า อืดหนัก |
| 7 | การขับถ่าย | แห้ง ผูกถ่าย | บ่อย เหลวร้อน | ปกติ-เหนียว |
| 8 | เหงื่อ | น้อย | มาก กลิ่นแรง | ปานกลาง |
| 9 | การนอน | หลับยาก ตื่นง่าย | หลับลึก ตื่นตึก | หลับง่าย ตื่นยาก |
| 10 | พลังงาน | มาเป็นพัก ๆ | สูง สม่่าเสมอ | ช้าแต่ทน |
| 11 | ความคิด | เร็ว ฟุ้ง | คม มุ่งมั่น | ช้า รอบคอบ |
| 12 | อารมณ์เด่น | กังวล กลัว | หงุดหงิด โมโห | เฉื่อย ติดสบาย |
| 13 | การพูด | เร็ว มาก | ชัด ตรง | ช้า นุ่ม |
| 14 | ความจำ | จำเร็วลืมเร็ว | จำดีปานกลาง | จำช้าลืมยาก |
| 15 | การปรับตัว | เปลี่ยนเก่ง | น้ำ คุ่มเกม | ชอบคงเดิม |
| 16 | อากาศที่ไม่ชอบ | หนาว-ลม | ร้อน | ชื้น-เย็น |
| 17 | ฤดูที่แยกลง | ปลายฝนต้นหนาว | หน้าร้อน | หน้าฝน |
| 18 | โรคที่มักเป็น | ปวดเมื่อย ลม นอนไม่หลับ | ร้อนใน กรด ผื่น | เสมหะ ภูมิแพ้ บวม |
| 19 | ชีพจร/ใจเต้น | เร็ว เบา | แรง เร็ว | ช้า หนัก |
| 20 | ลักษณะลิ้น | แห้ง มีฝ้าบาง | แดง ฝ้าเหลือง | ชุ่ม อวบ ฝ้าขาวหนา |

วิธีนับคะแนนและแปลผล

1. นับจำนวนเครื่องหมายในแต่ละคอลัมน์ (ลม / ไฟ / น้ำ)
2. คอลัมน์ที่ได้มากที่สุด = ธาตุเด่น ลำดับ 1 • รองลงมา = ธาตุเด่นลำดับ 2 (คนส่วนใหญ่เด่น 2 ธาตุ)
3. ถ้าสองคอลัมน์ใกล้เคียงกัน (ต่างไม่เกิน 2) ถือว่าเป็น “ธาตุคู่” เช่น ลม-ไฟ

ตัวอย่างการแปลผล: ลม 11 • ไฟ 6 • น้ำ 3 → ธาตุเด่น “ลม” (ธาตุคู่ ลม-ไฟ) ปกติของคนนี้คือ ตัวเบา มือเท้าเย็น คิดไว เวลาผัดสนมดูจึงมักไปทาง ลม (แห้ง/พุ่ง) ก่อน

เชื่อมกับ Plearnprai Quiz: แบบประเมินออนไลน์ใช้หลักเดียวกัน ชวนชาวบ้านทำผ่านมือถือแล้วเก็บผลมาคุยต่อได้

ตาราง “ปกติของแต่ละธาตุ” (ใช้เทียบเวลาผัดสนมดู)

เวลาประเมินอาการ เราดู “เปลี่ยนไปจากปกติของคน ๆ นั้น” ไม่ใช่เทียบกับมาตรฐานกลาง ตารางนี้ช่วยจำว่าอะไรคือปกติของแต่ละธาตุ:

| ตัวชี้วัด | ปกติคนลม | ปกติคนไฟ | ปกติคนน้ำ |
|-------------|------------------|----------|--------------|
| อุณหภูมิตัว | ออกเย็น | ออกอุ่น | เย็นสบาย |
| ความชุ่ม | ค่อนข้างแห้ง | ปานกลาง | ชุ่มชื้น |
| จังหวะ | เร็ว ไม่สม่ำเสมอ | เร็ว แรง | ช้า สม่ำเสมอ |
| น้ำหนักตัว | เบา | ปานกลาง | หนัก |

☞ แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 1

- 1) ทำแบบประเมิน 20 ข้อกับตัวเอง นับคะแนน เขียนธาตุเด่น 1–2 อันดับลงในสมุด
- 2) เขียน “ปกติของฉัน” 3 บรรทัด (ตัวร้อน/เย็น • แห้ง/ชุ่ม • เร็ว/ช้า)
- 3) ลองประเมินคนในบ้าน 1 คน แล้วถามเขาว่าตรงไหม

กล่องสรุปบทที่ 1

- เราอ่านคนผ่าน 3 ธาตุ: ลม(เคลื่อนไหว) ไฟ(แปรรูป) น้ำ(หล่อเลี้ยง) • ส่วนใหญ่เด่น 2 ธาตุ
- แต่ละธาตุมีลักษณะกาย-ใจ-การกิน-โรคที่มักเป็น และฤดู/วัยที่กำเริบต่างกัน
- ดูแลโดยเทียบกับ “ปกติของตัวเอง” เสมอ

บทที่ 2 — ไขอาการ วิจัยธาตุ (ส่วนแกน)

แก่นของบทนี้: “เราไม่ได้รักษาชื่อโรค แต่ดูแลสมดุลที่เสียไปของคนคนนั้น” บนสามก้นชน — คัดกรอง สัญญาณอันตรายก่อน • แยกเกิน/พร่อง • ยอมรับธาตุผสม

บทที่ 1 บอกว่าเรา “เป็นใคร” ส่วนบทนี้บอกว่าตอนนี้ธาตุ “ผิดสมดุลไปทางไหน” ส่วนแกนนี้สอนวิธีคิดและเครื่องมือ ส่วนคลัง 20 อาการ (จัดในเล่มถัดไป) คือการนำมาใช้จริงที่ละอาการ

1) สามธาตุและคุณสมบัติ — จำ “หน้า” ของแต่ละธาตุ

| ธาตุ | ลักษณะเมื่อผิดสมดุล | คำสำคัญ (หน้า) |
|---------------------|-----------------------------|------------------------|
| 🔥 ไฟ (ร้อน) | แรง อักเสบ | ร้อน แดง แสบ เร็ว |
| 💧 ลม (แห้ง/ป็นป่วน) | เคลื่อนผิดจังหวะ พร่อง แห้ง | แห้ง เกร็ง ย้ายที่ เบา |
| 💧 น้ำ (และ/หนัก) | คั่ง ชื้น หนัก | บวม เมื่อก อืด เฉื่อย |

2) สองข้างของแต่ละธาตุ + ธาตุผสม

ธาตุเดียวกันก่อปัญหาตรงข้ามกันได้ ขึ้นกับว่าผิดสมดุลไปทาง “เกิน” หรือ “พร่อง”:

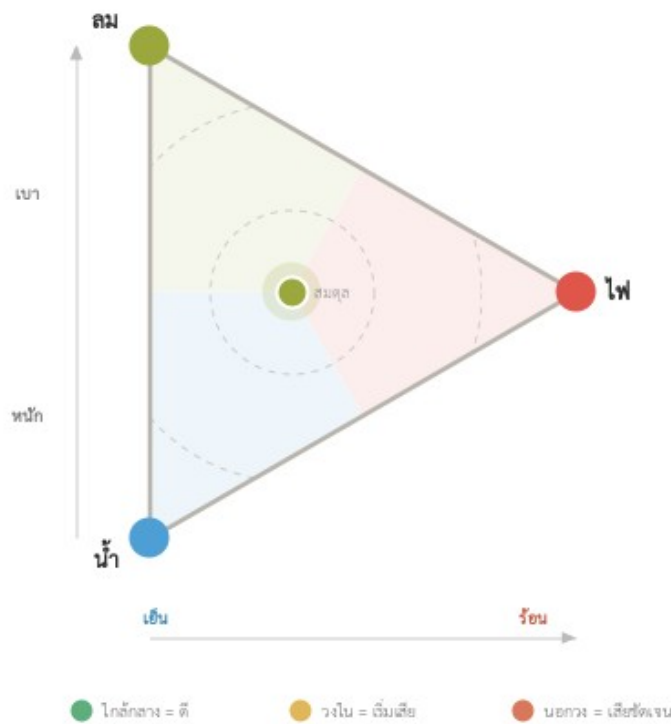
- เกิน (กำเริบ) → ทำตรงข้าม “ลด/ระบาย” เช่น ไฟเกิน = ร้อนใน กรดแสบ → ทำให้เย็นลง
- พร่อง (หย่อน) → “เติม/บำรุง” เช่น ไฟพร่อง = ย่อยไม่ไหว เพสีย ตัวเย็น → เติมความอบอุ่น
- ธาตุผสม → ดูแลสองทิศพร้อมกัน เช่น ไฟ+น้ำ (damp-heat) • ไฟ+ลม • ลม+น้ำ

เคล็ดถามสั้น ๆ: อย่าถามแค่ “ธาตุอะไร” ให้ถามต่อ “มากไป หรือ พร่องไป?” คำตอบจะบอกว่าควรเติมหรือควรลด • และจำว่าทิศเปลี่ยนได้: ทำงานหนักนาน ๆ “ไฟลุก” (เกิน) สุดท้ายกลายเป็น “ไฟดับ” (พร่อง)

3) กราฟสามเหลี่ยมสมดุลธาตุ

วางสามธาตุเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่า ช่วยให้เห็นภาพว่าคน ๆ นั้นเอียงไปทางไหน และรุนแรงแค่ไหน:

- มุม: ลม (บนซ้าย) • น้ำ (ล่างซ้าย) • ไฟ (ขวา)
- แกน: ขวา = ร้อน • ซ้าย = เย็น • บน = เบา • ล่าง = หนัก
- จุดกลาง = สมดุล • ยิ่งไกลจากกลาง = ยิ่งรุนแรง • จุดที่อยู่กลางด้าน = ธาตุผสม



ภาพ: สามเหลี่ยมสมดุลธาตุ (ลม-น้ำ-ไฟ) — มุมมาตรฐาน

4) ลำดับการคิด 3 ชั้น (หัวใจการไขอาการ)

1. คัดกรองสัญญาณอันตราย (🚩) ก่อน — มีเมื่อไรส่งต่อทันที ไม่ต้องไขธาตุต่อ
2. จับทิศ — ร้อน / และ / แห้ง (รวมธาตุผสม) ด้วย 4 แกนสังเกต
3. แยกเกิน/พร่อง — เกิน → ทำตรงข้าม • พร่อง → เติมบำรุง

ปิดท้าย: ไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน หรือมีสัญญาณอันตราย → ส่งต่อ

4 แกนสังเกต และวิธีดูแบบ อสม. ทำได้

| แกน | ดูอย่างไร (สังเกต/ถาม) | อ่านผล |
|-------------|---|--|
| ร้อน / เย็น | แตงหน้าผาก-มือเท้า • ถามชอบดื่มน้ำเย็นหรืออุ่น • หน้าแดงไหม | ร้อน/แดง/กระหายเย็น = ไฟ • เย็น/ซีด/ชอบอุ่น = เย็น |
| แห้ง / และ | ดูผิว-ริมฝีปาก-ลิ้น • ถามเสมหะ/น้ำมูก มาก-น้อย ใส-ขุ่น | แห้ง/ผิวลอก/ไม่มีเสมหะ = ลม • เสมหะมาก/บวม = น้ำ |
| หนัก / เบา | ถามรู้สึกตัวหนักเฉื่อย หรือเบาฟุ้ง • ดูบวมไหม | หนัก/บวม/ง่วง = น้ำ • เบา/ฟุ้ง/กระสับกระส่าย = ลม |
| เร็ว / ช้า | จับชีพจร/ดูใจเต้น • สังเกตการพูด-คิด-ย่อย | เร็ว = ลม/ไฟ • ช้า = น้ำ |

อย่าลืม: เทียบกับ “ปกติของตัวเอง” (บทที่ 1) เสมอ — คนน้ำเด่นปกติตัวเย็นช้ำอยู่แล้ว สิ่งที่เราดูคือ “เปลี่ยนไปจากปกติของเขา”

5) หลัก “เย็นสองแบบ” — จุดที่มักสับสนที่สุด

ความร้อนมีธาตุเดียว (ไฟ) แต่ความเย็นมีสองธาตุ ถ้าแยกพลาดจะดูแลผิดพลาด:

| เย็นแบบ | ลักษณะ | ต้องทำ |
|----------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| เย็น+แห้ง+เบา = ลม | ผิว-คอแห้ง ไม่มีเสมหะ ตัวเบา ฟุ้ง | ทำให้อุ่น + เติมความชุ่ม |
| เย็น+ชุ่ม+หนัก = น้ำ | เสมหะมาก บวม ตัวหนัก เฉื่อย | ทำให้อุ่น + ขับความชื้น |

ง่าย ๆ : เย็นทั้งคู่ต้องทำให้อุ่น แต่แยกกันที่ “ชุ่ม ↔ ขับชื้น” — ลมแห้งให้เติมน้ำ/ความมัน • น้ำแฉะให้ทำให้แห้งขึ้น

6) กฎทอง + ดูแล 3 ด้านเสมอ

เกิน → ทำตรงข้าม • พร่อง → เติมบำรุง • ผสม → ดูแลสองทิศ และทุกเคสดูแล 3 ด้านควบคู่: กิน (รสประจำธาตุ) • ใช้ชีวิต (กิจวัตร/ขยับ/พัก) • เยียวยา (หัตถการ)

รสประจำธาตุ (ฝั่งเกิน) — ใช้เลือกอาหารปรับธาตุ

| ธาตุ | หลักการกิน | รสที่ใช้ปรับ (ลด) | ของที่ทำให้กำเริบ |
|------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| ไฟ | เย็นปานกลาง งดเผ็ด-มัน | หวานพอประมาณ ขม ผาด | เปรี้ยว/เค็ม/เผ็ดจัด ทอด-มัน เหล้า |
| ลม | อุ่น ย่อยง่าย เครื่องเทศอุ่น | หวานพอประมาณ เปรี้ยว เค็ม | ขม/ผาด/เผ็ดจัด ของเย็นจัด |
| น้ำ | อุ่น แห้ง เผ็ดร้อน ลดแป้ง-มัน | เผ็ด ขม ผาด | หวาน/เค็ม/เปรี้ยวจัด ของเย็น ของมัน |

ตารางรส 9 รส — สะพานแผนไทย X อายุรเวท

| รส | ฤทธิ์ & ผลต่อธาตุ | สรรพคุณ (แผนไทย) | ข้อเสถง |
|----------|-------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| ผาด | เย็น • ลดไฟ-น้ำ เพิ่มลม | สมานแผล คุมธาตุ แก้อท้องเสีย-บิด | ท้องผูก ลมกำเริบ |
| หวาน | เย็น • ลดไฟ-ลม เพิ่มน้ำ | บำรุงกำลัง ทำให้ชุ่มชื้น | เบาหวาน เสมหะ-น้ำ แผล เปียก |
| เปรี้ยว | ร้อน • เพิ่มน้ำ-ไฟ ลดลม | กัดเสมหะ ฟอกโลหิต ชุ่มคอ | น้ำเหลืองเสีย ผื่นเปียก ใช้ ร้อน |
| เค็ม | ร้อน • ลดลม เพิ่มน้ำ-ไฟ | ซึมซาบผิว ขำระเมือกมัน | โรคไต ความดัน บวมหน้า |
| เผ็ดร้อน | ร้อน • ลดน้ำ เพิ่มไฟ-ลม | ขับลม บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อย | ไฟ/ร้อนใน ใช้ ลมถ้าเผ็ดจัด |
| ขม | เย็น • ลดไฟ-น้ำ เพิ่มลม | แก้ไข้ ร้อนใน เจริญอาหาร | ลมกำเริบ (ขมจัด) |
| มัน | อุ่น • ลดลม เพิ่มน้ำ | บำรุงเส้นเอ็น-ไขข้อ ให้ความอุ่น | เสมหะ-น้ำ ไขมันสูง หัวใจ |
| หอมเย็น | เย็น • ลดไฟ-ลม | บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน-อ่อนเพลีย | ใช้ได้กว้าง |

| รส | ฤทธิ์ & ผลต่อธาตุ | สรรพคุณ (แผนไทย) | ข้อแสดง |
|-----|-------------------|--------------------------|-------------|
| จืด | เย็น · ลดน้ำ-ไฟ | ขับปัสสาวะ ลดบวม ดับร้อน | ใช้ได้กว้าง |

เคล็ดสำคัญ: “พอประมาณ ≠ จืด” — เผ็ดพอประมาณ (ขิง) ช่วยขับลม แต่เผ็ดจัดทำให้ลม/ไฟกำเริบ · เปรี้ยวอ่อนช่วยกัดเสมหะ แต่เปรี้ยวจัดกระตุ้นกรด

7) ใบโขนอากาศ (วิชัยธาตุ) — แบบฟอร์มใช้จริง

ใช้ฟอร์มนี้สัมภาษณ์ที่ละชั้นเวลาเจอเคส (ภาคผนวกมีฉบับถ่ายเอกสารได้):

ใบโขนอากาศ วิชัยธาตุ

ชื่อผู้รับการดูแล: _____ อายุ: ____ วันที่: _____

ชั้น 1 — คัดกรองอันตราย (►): มีสัญญาณอันตรายไหม? ไม่มี (ไปต่อ) มี → ส่งต่อทันที

ชั้น 2 — ฟังอาการ: เป็นอะไร _____ ตรงไหน _____ นานแค่ไหน _____ กำเริบตอน _____
อะไรทำให้ดีขึ้น/แย่ลง _____

ชั้น 3 — จับทิศ (4 แกน): ร้อน/เย็น _ แห้ง/แฉะ _ หนัก/เบา _ เร็ว/ช้า _ → ธาตุที่ผิดสมดุล _____

ชั้น 4 — เกิน/พร่อง/ผสม: เกิน(ลด) พร่อง(เติม) ผสม(สองทิศ)

ชั้น 5 — ต้นเหตุ (สมุฏฐาน): การกิน _____ พฤติกรรม _____ จิตใจ _____ บริบท/ฤดู _____

แผนดูแล 3 ด้าน: กิน _____ ใช้ชีวิต _____ เยียวยา _____

นัดติดตาม: _____ วัน · เกณฑ์ส่งต่อ: “ถ้า _____ ให้ไปหาหมอ”

8) เดินตัวอย่างจริง 2 เคส

เคส A — ไอเจ็บคอ ป้าวัย 45

- **ชั้น 1 (อันตราย):** ไม่มีหายใจลำบาก ไม่บวมคอข้างเดียว ไม่ใช่สูง → ไม่มี ► ดูแลต่อได้
- **ชั้น 2 (ฟัง):** เจ็บคอแดงแสบ เสมหะเหลืองข้น กระจายน้ำเย็น เป็น 2 วัน หลังกินของทอด+อดนอน
- **ชั้น 3 (จับทิศ):** ร้อน · ค่อนข้างแฉะ(เสมหะข้น) · เร็ว → ไฟ (และมีน้ำร่วม = ไฟ+น้ำ)
- **ชั้น 4:** เกิน (ไฟกำเริบ) แบบผสมน้ำ → ลดร้อน + ช่วยขับเสมหะ
- **ชั้น 5 (ต้นเหตุ):** ของทอด + อดนอน + อากาศร้อน

แผน 3 ด้าน (เคส A)

กิน: จิบน้ำใบบัวบก/มะนาวอุ่น รสขม-เย็นปานกลาง เลี่ยงทอด-เผ็ด-เหล้า

ใช้ชีวิต: นอนให้พอ พักเสียง อยู่ที่ยืนสบาย

เยียวยา: กลั้วค่อน้ำเกลืออุ่น · จิบน้ำผึ้งมะนาว (ผู้ใหญ่)

นัดติดตาม 2-3 วัน · ► ถ้ากลืน/หายใจลำบาก คอบวมข้างเดียว มีหนอง → ส่งต่อ

เคส B — นอนไม่หลับ ลุ่งวัย 52

- **ขั้น 1:** ไม่มีน้ำหน้กลด-ใจสั่นผิดปกติ ไม่มีความคิดทำร้ายตัวเอง → ไม่มี ▶
- **ขั้น 2:** หลับยาก สมอ่องไม่หยุดคิด ใจร้อน ตัวร้อน หงุดหงิด ช่วงงานเครียด ต้มกาแฟบ่อย
- **ขั้น 3 (จับทิศ):** ร้อน · เร็ว · ไม่แฉะ → ไฟ (คิดมากใจร้อน)
- **ขั้น 4:** เกิน (ไฟกำเริบ) → ลด/ทำให้เย็นลง สงบลง
- **ขั้น 5 (ต้นเหตุ):** ความเครียด + กาแฟบ่อย + จอก่อนนอน

แผน 3 ด้าน (เคส B)

กิน: งดกาแฟหลังเที่ยง อาหารเย็นรสไม่จัด ของเย็นปานกลาง

ใช้ชีวิต: นอนเป็นเวลา ลดจอก 1 ชม.ก่อนนอน อยู่ที่ยืนสงบ

เยียวยา (โดมิโนตัวแรก): ลมหายใจช้า 6 ครั้ง/นาที 10 นาทีก่อนนอน + สมาธิให้ใจเย็น

นัดติดตาม 1 สัปดาห์ • ▶ ถ้า +น้ำหน้กลด ใจสั่นมาก หรือคิดทำร้ายตัวเอง → ส่งต่อ

9) ! ความปลอดภัยที่ อสม. ต้องรู้ (ย้าก่อนใช้คลังอาการ)

ดอกคำฝอย / มะระ — เลี้ยงในหญิงตั้งครรภ์ (กระตุ้นมดลูก) • มะระระวังในเบาหวานที่กินยา (น้ำตาลตก)

น้ำผึ้ง — ห้ามในทารกอายุ < 1 ปี

ปวดท้องเฉียบพลันรุนแรง/กดเจ็บเฉพาะที่ — ห้ามประคบร้อน/นวดท้อง คัดกรอง ▶ ก่อน

ปวดประจำเดือน + ประจำเดือนขาด/ปวดท้องน้อยข้างเดียว — แยก “ท้องนอกมดลูก” ส่งต่อทันที

☞ แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 2 (ส่วนแกน)

1) นึกถึงอาการล่าสุดของคุณ แล้วเดินไปไขอาการครบ 5 ขั้นกับตัวเอง

2) ฝึกแยก “เย็นสองแบบ” กับเคสในใจ 2 เคส (ลมแห้ง vs น้ำแฉะ)

3) เปิดตู้กับข้าว จัดอาหาร 5 อย่างตามรส 9 รส ว่าลด/เพิ่มธาตุไหน

กล่องสรุปบทที่ 2 (ส่วนแกน)

• คิด 3 ขั้น: คัดกรอง ▶ → จับทิศ (4 แกน) → แยกเกิน/พร่อง

• เย็นสองแบบ: ลมแห้ง(เดิมชุ่ม) vs น้ำแฉะ(ขับชื้น) — ทั้งคู่ทำให้อุ่น

• ดูแล 3 ด้านเสมอ: กิน(รสประจำธาตุ) • ใช้ชีวิต • เยียวยา และนัดติดตาม/รู้เกณฑ์ส่งต่อ

บทที่ 2 (ต่อ) — คลังวินิจฉัย 20 อาการที่พบบ่อย

แต่ละอาการมี “หน้า” (pattern) ที่พบบ่อยตามธาตุ — จับหน้าให้ได้ แล้วดูแลตาม 3 ด้าน (กิน/ใช้ ชีวิต/เยียวยา) ของหน้านั้น โดยคัดกรองสัญญาณอันตราย (⚠) ก่อนเสมอ และถ้าไม่ดีขึ้นใน 2–3 วัน ให้ส่งต่อ

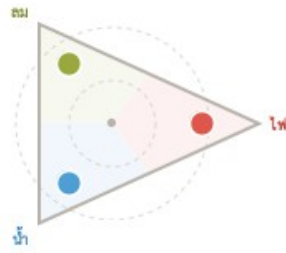
ย้ำความปลอดภัย: ทุกอาการ ถ้าพบสัญญาณอันตรายของอาการนั้น (⚠) หรือไม่แน่ใจ → ส่งต่อก่อน • หญิงตั้งครรภ์/เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้มีโรคประจำตัว ให้ระวังเป็นพิเศษ

วิธีอ่านผังสามเหลี่ยมรายการ

แต่ละอาการมี “ผังธาตุ” ของตัวเอง แสดงตำแหน่ง “หน้า” ที่พบบ่อยบนสามเหลี่ยม ลม-น้ำ-ไฟ:

- จุดที่บวม = ธาตุเดี่ยว (ลม/ไฟ/น้ำ) ◆ ขั้วหลวมตัดที่ขอบ = ธาตุผสม (เช่น ไฟ+น้ำ, ไฟ+ลม)
- วงกลวง = ภาวะพร่อง (ต้องบำรุง)

1 • ปวดศีรษะ



หน้าตึงเครียด (ลม)

สัญญาณ: ปวดตึงรัดรอบศีรษะ คอป่าตึง สัมพันธฺ์เครียด/นอนน้อย

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ปรุงสุก เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจวัตรสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจช้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้หนึ่ง |

หน้าตบ/ความดัน (ไฟ)

สัญญาณ: ปวดตบ ๆ ตามชีพจร หน้าแดง ร้อนวูบ ความดันขึ้น

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ฟักลาวก ปลายี่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

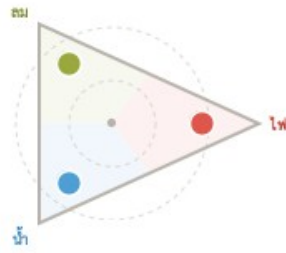
หน้าตื้อ ไช้ส (น้ำ)

สัญญาณ: ปวดตื้อหนัก กดโพรงไช้สเจ็บ คัดจมูก แยกวันขึ้น

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สูมยาสมุนไพร |

▶ **ส่งต่อเมื่อ:** ปวดรุนแรงฉับพลันที่สุดในชีวิต • +ไข้ คอแข็ง • +แขนขาอ่อนแรง/ตาพร่า/พูดไม่ชัด (สงสัยหลอดเลือดสมอง)

2. ไข้



ทุกแบบ: พัก เติมน้ำ-เกลือแร่ ลดความร้อนส่วนเกิน • หน้าหนาวสั้น อย่าห่มจนตัวร้อนจัด เช็ดตัวร่วม โดยเฉพาะเด็กเล็ก (เสี่ยงช้ำจากไข้)

หน้าไข້ร้อนเด่น (ไฟ)

สัญญาณ: ตัวร้อนจัด หน้าแดง กระจายน้ำเย็น เหงื่อออก

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลายี่งอ) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าหนาวสั้นนำ (ลม-เย็น)

สัญญาณ: หน้าหนาวสั้นนำก่อนไข้ขึ้น ปวดเมื่อยตัว

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสเผ็ดร้อนอ่อน (ขิง ตะไคร้ พริกไทยพอประมาณ) อาหารอุ่นปรุงสุกย่อยง่าย เลี่ยงเย็นจัด-น้ำแข็ง |
| ใช้ชีวิต | ขยับให้อบอุ่น ออกแดดอ่อน รักษาความอบอุ่น กินเป็นเวลา |
| เยียวยา | แช่เท้าอุ่นสมุนไพร |

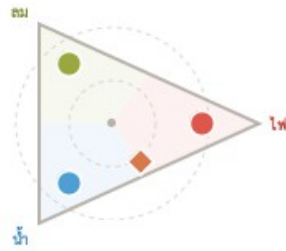
หน้าตัวหนัก เสมหะ (น้ำ)

สัญญาณ: ไข้รุ่ม ๆ เปื้ออาหาร ตัวหนัก เสมหะ ลื่นเป็นฝ้า

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คูนน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สูมยาสมุนไพร |

▶ ส่งต่อเมื่อ: ซึม สับสน คอแข็ง หายใจเร็ว ความดันตก จุดเลือดออก • ไข้สูงเกิน 7 วัน • สงสัยไข้เลือดออก (ปวดท้องมาก อาเจียนไม่หยุด)

3. ไอ



หน้าไอร้อน (ไฟ)

สัญญาณ: ไอเสมหะเหลืองข้น คอแห้งแสบ กระจายน้ำ

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าไอเสมหะมาก (น้ำ)

สัญญาณ: ไอมีเสมหะใส-ขาวมาก แน่นหน้าอก ตัวหนัก

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สูดยาสมุนไพร |

หน้าไอแห้ง (ลม)

สัญญาณ: ไอแห้งคั้นคอ ไม่มีเสมหะ เสียงแหบ แยกตอนเจอแอร์

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสหวาน-มันชุ่ม ของฉ่ำน้ำ น้ำมันดี ต้มน้ำพอก เลี่ยงของแห้ง-เค็มจัด-คาเฟอีน |
| ใช้ชีวิต | เคลื่อนไหวนุ่มนวล เลี่ยงลมแอร์/อากาศแห้ง |
| เยียวยา | ทาบำรุงผิว/น้ำมัน จิบน้ำอุ่น-น้ำผึ้งมะนาว |

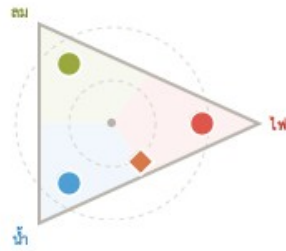
หน้าเสมหะเหลืองข้น (ไฟ+น้ำ)

สัญญาณ: ไอเสมหะเหลืองข้นเหนียว อาจมีไข้ต่ำ

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | ขั้บร้อน+ขั้บชื้นพร้อมกัน รสขม (มะระ บัวบก) + เผ็ดอ่อนช่วยขับเสมหะ เลี่ยงทอด-มัน-หวาน-เผ็ดจัด |
| ใช้ชีวิต | ขยับพอเหมาะ ไม่หักโหม พักผ่อน |
| เยียวยา | มักใกล้ติดเชื้อ — ถ้าใช้/หนอง/เป็นนาน ควรพบแพทย์ |

▶ ส่งต่อเมื่อ: ไอเป็นเลือด • ไอเรื้อรังเกิน 3 สัปดาห์ • น้ำหนักลด • หอบเหนื่อย/เจ็บอกรุนแรง

4 • เจ็บคอ



หน้าร้อนแสบ (ไฟ)

สัญญาณ: คอแดงจัด แสบ กลืนเจ็บ เสมหะข้นเหลือง กระจายน้ำเย็น

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าแฉะเสมหะใส (น้ำ)

สัญญาณ: เสมหะใส-ขาวมาก คัดจมูก ตัวหนักเพลีย

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สูมยาสมุนไพร |

หน้าแห้งระคายคอ (ลม)

สัญญาณ: คอแห้ง คันคอ เสียงแหบ ไม่มีไข้ แสบเมื่อเจออากาศแห้ง

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสหวาน-มันชุ่ม ของฉ่ำน้ำ น้ำมันดี ต้มน้ำพ้อ เลี่ยงของแห้ง-เค็มจัด-คาเฟอีน |
| ใช้ชีวิต | เคลื่อนไหวนุ่มนวล เลี่ยงลมแอร์/อากาศแห้ง |
| เยียวยา | ทาบำรุงผิว/น้ำมัน จิบน้ำอุ่น-น้ำผึ้งมะนาว |

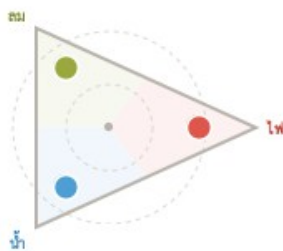
หน้าเป็นหนอง (ไฟ+น้ำ)

สัญญาณ: เจ็บคอบวม คอแดง มีหนอง ต่อม้ำเหลืองโต อาจมีไข้

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | ขับร้อน+ขับชื้นพร้อมกัน รสขม (มะระ บัวบก) + เผ็ดอ่อนช่วยขับเสมหะ เลี่ยงทอด-มัน-หวาน-เผ็ดจัด |
| ใช้ชีวิต | ขยับพอเหมาะ ไม่หักโหม พักผ่อน |
| เยียวยา | มักใกล้ติดเชื้อ — ถ้าไข้/หนอง/เป็นนาน ควรพบแพทย์ |

▶ ส่งต่อเมื่อ: กลืน/หายใจลำบาก • น้ำลายไหลกลืนไม่ได้ • คอวมข้างเดียว • เสียงเปลี่ยนไปมาก

5 · หวัด-คัดจมูก



หน้าคัด-จาม น้ำมูกใส (ลม-เย็น)

สัญญาณ: จาม คัดจมูก น้ำมูกใส คัดจมูก ครั่นเนื้อหนาว

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ปรุงสุก เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจวัตรสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจช้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้นิ่ง |

หน้าเสมหะมากคัดแน่น (น้ำ)

สัญญาณ: คัดแน่น เสมหะเหนียว หนักหัว เฉื่อย

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สูมยาสมุนไพร |

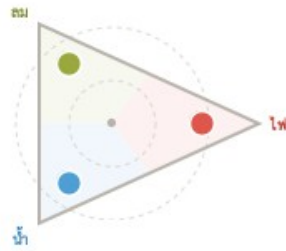
หน้าหวัดร้อนเจ็บคอ (ไฟ)

สัญญาณ: เจ็บคอ เสมหะเหลือง ร้อน คอแห้ง

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

▶ ส่งต่อเมื่อ: หายใจลำบาก · ใช้สูงมาก · ปวด/บวมรอบตา · ปวดหน้ารุนแรง (สงสัยไซนัสอักเสบ)

6 • ปวดท้อง



⚠️ ปวดเฉียบพลันรุนแรง/กดเจ็บเฉพาะที่ — ห้ามประคบร้อน/นวดท้อง คัดกรอง ▶ ก่อนเสมอ

หน้าแสบร้อน (ไฟ)

สัญญาณ: แสบร้อนกลางท้อง/ลิ้นปี เรอเปรี้ยว แอ่ตอนทิว

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าปวดบิเป็นพัก (ลม)

สัญญาณ: ปวดบิเป็นพัก ลมมาก โครกคราก ผายลมแล้วดีขึ้น

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ปรุงสุก เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจวัตรสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจช้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้นิ่ง |

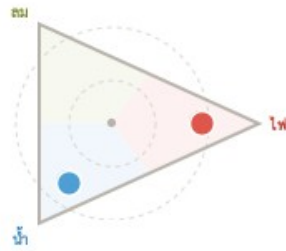
หน้าปวดหน่วงเย็น (น้ำ-เย็น)

สัญญาณ: ปวดหน่วง ตัวเย็น อืด ท้องเสียร่วม

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสเผ็ดร้อนอ่อน (ขิง ตะไคร้ พริกไทยพอประมาณ) อาหารอุ่นปรุงสุกย่อยง่าย เลี่ยงเย็นจัด-น้ำแข็ง |
| ใช้ชีวิต | ขยับให้อบอุ่น ออกแดดอ่อน รักษาความอบอุ่น กินเป็นเวลา |
| เยียวยา | แช่เท้าอุ่นสมุนไพร |

▶ ส่งต่อเมื่อ: ปวดรุนแรงต่อเนื่อง • ท้องแข็ง • อาเจียน/ถ่ายเป็นเลือด • ไข้สูง • ปวดย้ายไปขวาล่าง (ไส้ติ่ง)

7 • ท้องเสีย



ทั้งสองแบบ: จิบ **ORS** ชดเชยน้ำ-เกลือแร่เสมอ

น้ำร้อน (ไฟ)

สัญญาณ: ถ่ายเหลวร้อน กลิ่นแรง ปวดเบ่ง ก้นแสบ อาจมีไข้

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

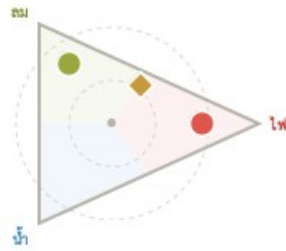
น้ำเหลวเย็น (น้ำ-เย็น)

สัญญาณ: ถ่ายเหลวเป็นน้ำ ไม่ปวดมาก ตัวเย็น เพลีย

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสเผ็ดร้อนอ่อน (ขิง ตะไคร้ พริกไทยพอประมาณ) อาหารอุ่นปรุงสุกย่อยง่าย เลี่ยงเย็นจัด-น้ำแข็ง |
| ใช้ชีวิต | ขยับให้อบอุ่น ออกแดดอ่อน รักษาความอบอุ่น กินเป็นเวลา |
| เยียวยา | แช่เท้าให้อุ่นสมุนไพร |

▶ **ส่งต่อเมื่อ:** ถ่ายมูกเลือด • ไข้สูง • ขาดน้ำรุนแรง (ปัสสาวะน้อย ชีมี) • เรื้อรัง+น้ำหนักลด

8 • ท้องผูก



หน้าแห้งแข็งซีแพะ (ไฟ+ลม)

สัญญาณ: อุจจาระแห้งแข็งเป็นก้อน/ซีแพะ ถ่ายลำบาก ตึมน้ำน้อย-เครียด

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย เพิ่มน้ำ-ใยอาหาร-ของชุ่ม ลดเผ็ดจัด-คาเฟอีน |
| ใช้ชีวิต | ยืดเหยียดผ่อนคลาย จัดกิจวัตร ลดเครียด นอนพอ |
| เยียวยา | หายใจช้า สมาธิ นวดน้ำมัน |

หน้าร้อนในเด่น (ไฟ)

สัญญาณ: แฉงแห้ง ร้อนใน ปากแห้ง ปัสสาวะเข้ม

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

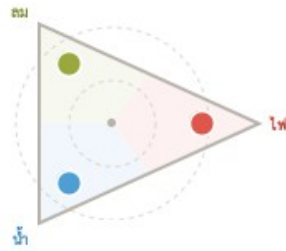
หน้าเครียดลมเด่น (ลม)

สัญญาณ: ถ่ายไม่สม่ำเสมอ ลมมาก เครียด

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย เพิ่มน้ำ-ใยอาหาร-ของชุ่ม ลดเผ็ดจัด-คาเฟอีน |
| ใช้ชีวิต | ยืดเหยียดผ่อนคลาย จัดกิจวัตร ลดเครียด นอนพอ |
| เยียวยา | หายใจช้า สมาธิ นวดน้ำมัน |

▶ **ส่งต่อเมื่อ:** ถ่ายเป็นเลือด • น้ำหนักลด • ท้องผูกใหม่ในผู้สูงวัย • ปวดบิดอาเจียนไม่หายลม

9 · คลื่นไส้-อาเจียน



หน้าอาเจียนร้อน-เปรี้ยว (ไฟ)

สัญญาณ: คลื่นไส้แสบร้อน อาเจียนเปรี้ยว/ขม กระจายน้ำ

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้ามีเสมหะ (น้ำ)

สัญญาณ: คลื่นไส้ อึดแน่น มีเสมหะ ลื่นเป็นฝ้า

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สูมยาสมุนไพร |

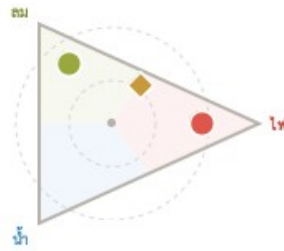
หน้าจากลม (ลม)

สัญญาณ: คลื่นไส้จากเมารถ/เครียด ท้องไส้ปั่นป่วน

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ประจุสูง เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจวัตรสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจช้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้นิ่ง |

▶ ส่งต่อเมื่อ: อาเจียนเป็นเลือด/สีกาแฟ · ปวดท้อง/ศีรษะรุนแรง · ซึม · ขาดน้ำมาก

10 • ท้องอืด-อาหารไม่ย่อย



หน้าลมมาก (ลม)

สัญญาณ: อืดมีลม โครกคราก เรอ/ผายลมมาก ปวดบีบเป็นพัก

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ปรุงสุก เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจวัตรสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจช้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้นิ่ง |

หน้ากรดแสบ (ไฟ)

สัญญาณ: แสบร้อนกลางอก เรอเปรี้ยว ทิวบ่อยกินแล้วแสบ

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ฟักหลวง ปลายี่งอ) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

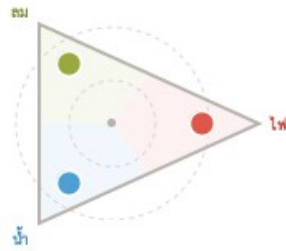
หน้าลม+กรด (ไฟ+ลม)

สัญญาณ: อืดลมร่วมแสบกรด มักเป็นเมื่อเครียด

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย เพิ่มน้ำ-ใยอาหาร-ของขม ลดเผ็ดจัด-คาเฟอีน |
| ใช้ชีวิต | ยืดเหยียดผ่อนคลาย จัดกิจวัตร ลดเครียด นอนพอ |
| เยียวยา | หายใจช้า สมาธิ นวดน้ำมัน |

▶ **ส่งต่อเมื่อ:** น้ำหนักลด • กลืนติด • อาเจียนเรื้อรัง • ถ่ายดำ • ซีด

11 • ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



หน้าเมื่อยตึงย้ายที่ (ลม)

สัญญาณ: ปวดเมื่อยตึง ย้ายที่ ตัวเกร็ง สัมผัสลม-เคียด

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ปรุงสุก เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจวัตรสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจช้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้นิ่ง |

หน้าหนักล้าวันขึ้น (น้ำ)

สัญญาณ: ปวดเมื่อยหนัก ๆ ล้า แยกวันขึ้น/ฝนตก

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ชิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สูมยาสมุนไพร |

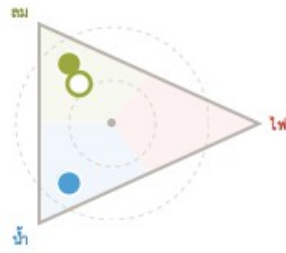
หน้าร้อนอักเสบ (ไฟ)

สัญญาณ: ปวดร้อน บวมแดงเฉพาะที่ จากใช้งานหนัก/อักเสบ

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

▶ ส่งต่อเมื่อ: อ่อนแรง/ชา • กลั้นปัสสาวะไม่ได้ • ปวดกลางคืนรุนแรง • น้ำหนักลด/ประวัติมะเร็ง

12 • ปวดหลัง



หน้าตึงเกร็งท่าทาง (ลม)

สัญญาณ: ปวดตึงหลัง เกร็ง สัมพันธ์ท่าทาง/ยกของ/เครียด

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ปรุงสุก เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจวัตรสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจช้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้นิ่ง |

หน้าหนักล้าวันขึ้น (น้ำ)

สัญญาณ: ปวดหน่วงหนัก แยกวันขึ้น/ฝนตก

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สุ่มยาสมุนไพร |

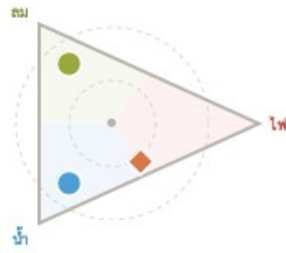
หน้าเรื้อรังไตพร่อง (พร่อง-บำรุง)

สัญญาณ: ปวดเมื่อยหลังล่างเรื้อรัง เข้าอ่อน ในผู้สูงวัย

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสมัน-หวานพอประมาณ บำรุงอุ่น + เครื่องเทศอุ่นกระตุ้นไหลเวียน เพิ่มมวล (ถั่ว เนย ไขมันดี) |
| ใช้ชีวิต | โยคะเติมพลัง ขยับพอเหมาะ พักให้พอ |
| เยียวยา | นวดน้ำมัน |

▶ ส่งต่อเมื่อ: อ่อนแรง/ซาซา • กลั้นปัสสาวะ-อุจจาระไม่ได้ • ปวดกลางคืน/มีไข้ • ประวัติดะเร็ง

13 · ปวดเข่า/ข้อ



⚠️ ข้อแดงร้อนบวมเจ็บ — พักข้อ ห้ามนวดกดข้อ ประคบเย็น

หน้าบวมแดงร้อน เกาต์ (ไฟ+น้ำ)

สัญญาณ: ข้อแดง ร้อน บวม ปวดอักเสบเจ็บ (เกาต์/รูมาตอยด์)

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | ขับร้อน+ขับชื้นพร้อมกัน รสขม (มะระ บัวบก) + เผ็ดอ่อนช่วยขับเสมหะ เลี่ยงทอด-มัน-หวาน-เผ็ดจัด |
| ใช้ชีวิต | ขยับพอเหมาะ ไม่หักโหม พักผ่อน |
| เยียวยา | มักใกล้ติดเชื้อ — ถ้าไข้/หนอง/เป็นนาน ควรพบแพทย์ |

หน้าบวมน้ำ (น้ำ)

สัญญาณ: ข้อบวมน้ำ หนัก ปวดมากวันขึ้น/ฝนตก

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ดื่มน้ำสะอาด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สุมาสมุนไพรร |

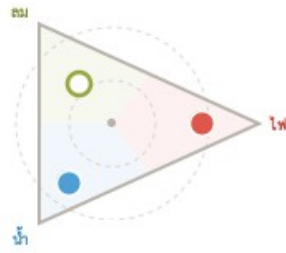
หน้าตึงย่ำยี่ (ลม)

สัญญาณ: ปวดเมื่อยตึง ย่ำยี่ ข้อฝืดเข้า ลั่น

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ปรุงสุก เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจวัตรสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจเข้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้นิ่ง |

▶ ส่งต่อเมื่อ: ข้อเดียวแดงร้อนบวม+ไข้ • ข้อผิดรูป • เข่าล็อก/รับน้ำหนักไม่ได้หลังบาดเจ็บ

14 • เวียนศีรชะ



หน้าความดัน/ร้อน (ไฟ)

สัญญาณ: เวียนร่วมหน้าแดง ร้อนวูบ ความดันขึ้น

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าบ้านหมุน หูอื้อ (น้ำ)

สัญญาณ: บ้านหมุน คลื่นไส้ หูอื้อ (น้ำในหู)

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ชยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สุ่มยาสมุนไพร |

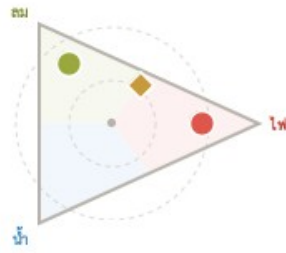
หน้าหน้ามืดตอนลุก (ลมพร่อง)

สัญญาณ: หน้ามืดวูบตอนลุก ใจสั่น ซีด เลือดน้อย

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสมัน-หวานพอประมาณ บำรุงอุ่น + เครื่องเทศอุ่นกระตุ้นไหลเวียน เพิ่มมวล (ถั่ว เนย น้ำมันดี) |
| ใช้ชีวิต | โยคะเติมพลัง ชยับพอเหมาะ พักให้พอ |
| เยียวยา | นวดน้ำมัน |

▶ ส่งต่อเมื่อ: พุดไม่ชัด/อ่อนแรง/เห็นภาพซ้อน • เดินเซมาก • ปวดศีรชะรุนแรงเฉียบพลัน (สงสัยหลอดเลือดสมอง)

15 • นอนไม่หลับ



หน้าคิดมากใจร้อน (ไฟ)

สัญญาณ: หลับยาก สมองไม่หยุดคิด ใจร้อน ตัวร้อน หงุดหงิด

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าฟุ้งตื่นง่าย (ลม)

สัญญาณ: หลับ ๆ ตื่น ๆ ตื่นตี 3-4 ไม่หลับต่อ ใจฟุ้งกังวล

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ปรุงสุก เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจกรรมสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจช้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้นิ่ง |

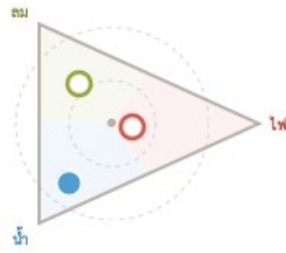
หน้าเครียด+ฟุ้ง (ไฟ+ลม)

สัญญาณ: ทั้งคิดมากและฟุ้งกังวล เครียดสะสม นอนไม่ลง

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย เพิ่มน้ำ-โยอาหาร-ของชุ่ม ลดเผ็ดจัด-คาเฟอีน |
| ใช้ชีวิต | ยืดเหยียดผ่อนคลาย จัดกิจกรรม ลดเครียด นอนพอ |
| เยียวยา | หายใจช้า สมาธิ นวดน้ำมัน |

▶ ส่งต่อเมื่อ: +น้ำหนักลด ใจสั้น (สงสัยไทรอยด์) • ความคิดทำร้ายตัวเอง • ง่วงกลางวันมาก+กรนหยุดหายใจ

16 · อ่อนเพลียเรื้อรัง



แยกให้ออก: ไฟขาด/ลมขาด = เติมน้ำร้อน · น้ำเกิน = ขับขึ้น (กินคนละทาง)

หน้าไฟขาด (พร่อง-บำรุงไฟ)

สัญญาณ: เพลียร่วมตัวเย็น มือเท้าเย็น เผาผลาญต่ำ ย่อยอ่อน เปื่ออาหาร

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ดร้อนอ่อน (ชิง ตะไคร้ พริกไทยพอบประมาณ) อาหารอุ่นปรุงสุกย่อยง่าย เลี่ยงเย็นจัด-น้ำแข็ง |
| ใช้ชีวิต | ขยับให้อบอุ่น ออกแดดอ่อน รักษาความอบอุ่น กินเป็นเวลา |
| เยียวยา | แช่เท้าให้น้ำอุ่นสมุนไพร |

หน้าลมขาด (พร่อง-บำรุง)

สัญญาณ: หดแรง เหนื่อยหวิว ใจสั่น ไหลเวียนแผ่ว ขาปลายมือเท้า

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสมัน-หวานพอบประมาณ บำรุงอุ่น + เครื่องเทศอุ่นกระตุ้นไหลเวียน เพิ่มมวล (ถั่ว เนย น้ำมันดี) |
| ใช้ชีวิต | โยคะเติมพลัง ขยับพอเหมาะ พักให้พอ |
| เยียวยา | นวดน้ำมัน |

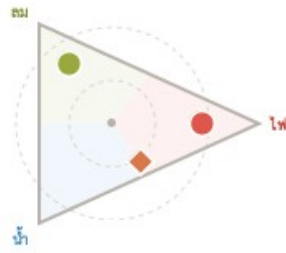
หน้าน้ำเกิน (น้ำ-ขับขึ้น)

สัญญาณ: เพลียหนัก ง่วงตลอด ตัวบวม ฉื่อย ตื่นไม่สด

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ชิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเข้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สมุนไพรสมุนไพร |

▶ **สังเกตเมื่อ:** ซีดมาก น้ำหนักลด ต่อม่าน้ำเหลืองโต ใช้เรื้อรัง เหนื่อยหอบ → ตรวจหาสาเหตุ

17 • ผื่นคัน/ลมพิษ



หน้าแดงร้อน (ไฟ)

สัญญาณ: ผื่นแดง ร้อน บวม คันแสบ อักเสบ

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าน้ำเหลืองอักเสบ (ไฟ+น้ำ)

สัญญาณ: ผื่นแดงมีน้ำเหลือง เปียกแฉะ คัน (มักติดเชื้อ)

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | ขับร้อน+ขับชื้นพร้อมกัน รสขม (มะระ บัวบก) + เผ็ดอ่อนช่วยขับเสมหะ เลี่ยงทอด-มัน-หวาน-เผ็ดจัด |
| ใช้ชีวิต | ขยับพอเหมาะ ไม่หักโหม พักผ่อน |
| เยียวยา | มักใกล้ติดเชื้อ — ถ้าใช้/หนอง/เป็นนาน ควรพบแพทย์ |

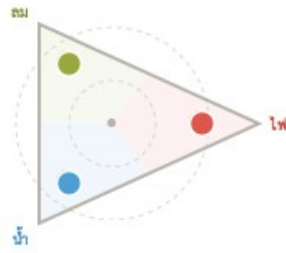
หน้าแห้งลอก/ลมพิษ (ลม)

สัญญาณ: ผิวกแห้ง ลอกเป็นขุย คันไม่มีน้ำ ลมพิษย้ายที่

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสหวาน-มันชุ่ม ของฉ่ำน้ำ น้ำมันดี ต้มน้ำพอ เลี่ยงของแห้ง-เค็มจัด-คาเฟอีน |
| ใช้ชีวิต | เคลื่อนไหวนุ่มนวล เลี่ยงลมแอร์/อากาศแห้ง |
| เยียวยา | ทาบำรุงผิว/น้ำมัน จิบน้ำอุ่น-น้ำผึ้งมะนาว |

▶ ส่งต่อเมื่อ: ปากบวม/หายใจลำบาก/เสียงแหบ (แพ้รุนแรง) • ผื่นลามเร็ว+ไข้สูง • ตุ่มน้ำทั่วตัว

18 • ปวดประจำเดือน



⚠️ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มเย็นสมุนไพรกระตุ้นมดลูก (เช่น ดอกคำฝอย)

หน้าร้อนเลือดมาก (ไฟ)

สัญญาณ: ปวดร่วมร้อน เลือดมากสีแดงสด มีลิ่ม หงุดหงิด

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายเบาในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าบวมน้ำหน่วง (น้ำ)

สัญญาณ: ปวดหน่วง ตัวบวมน้ำ คัดเต้านม เลือดจาง

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ขมิ้น) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สมุนไพร |

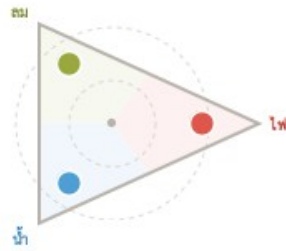
หน้าบิตเกร็งเย็น (ลม-เย็น)

สัญญาณ: ปวดบิตเกร็งรุนแรง เลือดน้อย มือเท้าเย็น

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสเผ็ดร้อนอ่อน (ขิง ตะไคร้ พริกไทยพอประมาณ) อาหารอุ่นปรุงสุกย่อยง่าย เลี่ยงเย็นจัด-น้ำแข็ง |
| ใช้ชีวิต | ขยับให้อบอุ่น ออกแดดอ่อน รักษาความอบอุ่น กินเป็นเวลา |
| เยียวยา | แช่เท้าให้อุ่นสมุนไพร |

▶ ส่งต่อเมื่อ: ประจำเดือนขาด/สงสัยตั้งครรภ์ + ปวดท้องน้อยข้างเดียว → แยกท้องนอกมดลูกทันที • ปวดรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ • ประจำเดือนมากผิดปกติ • +ไข้/ตกขาวผิดปกติ

19 • เครียด/วิตกกังวล



หน้าหงุดหงิดร้อนรน (ไฟ)

สัญญาณ: โมโหง่าย ใจร้อน เครียดลงกระเพาะ แสบร้อน

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าฟุ้งกังวลใจสั้น (ลม)

สัญญาณ: วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน ใจสั้น นอนไม่หลับ

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย ปรุงสุก เครื่องเทศอุ่นพอประมาณ + ไขมันดี เลี่ยงเย็นจัด-อาหารสร้างแก๊ส |
| ใช้ชีวิต | โยคะ/ยืดเหยียดนุ่มนวล กิจกรรมสม่ำเสมอ เคี้ยวช้า |
| เยียวยา | หายใจช้า นวดน้ำมันอุ่น ภาวนา/สวดมนต์ให้นิ่ง |

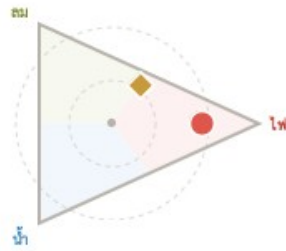
หน้าซีมเฉื่อย (น้ำ)

สัญญาณ: เฉื่อย ซึม หดหู่ เก็บตัว ไม่อยากทำอะไร

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|---|
| กิน | รสเผ็ด-ขม-ฝาด อุ่นแห้ง (ขิง พริกไทย ไขมัน) ลดแป้ง-หวาน-ไขมัน-นม-ของเย็น |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ขยับเยอะ คุมน้ำหนัก ตื่นเช้าออกแดด |
| เยียวยา | อบไอน้ำ/สูมยาสมุนไพร |

▶ **ส่งต่อเมื่อ:** คิดทำร้ายตัวเอง/สิ้นหวังรุนแรง → พบผู้เชี่ยวชาญทันที • ใจสั้น-เจ็บอก-หายใจไม่ออก → แยกโรคหัวใจ

20 • กรดไหลย้อน/แสบร้อนกลางอก



หน้าแสบร้อนเรอเปรี้ยว (ไฟ)

สัญญาณ: แสบร้อนกลางอก เรอเปรี้ยว แยกหลังกินเผ็ด-มัน-ดึก

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | รสขม-ฝาด-หวานพอประมาณ เย็นปานกลาง (มะระ ใบบัวบก ผักลวก ปลานึ่ง) เลี่ยงเผ็ด-ทอด-มัน-เหล้า-เปรี้ยว/เค็มจัด |
| ใช้ชีวิต | ออกกำลังกายในที่เย็น เลี่ยงแดดจัด นอนพอ อยู่ที่เย็นสงบ ลดแรงรีบ |
| เยียวยา | สมาธิให้ใจเย็น หายใจช้า ประคบเย็น |

หน้าลมตีขึ้น+กรด (ไฟ+ลม)

สัญญาณ: เรอลม จุกแน่น ร่วมแสบ มักเมื่อเครียด

| ด้าน | แนวทาง |
|----------|--|
| กิน | อุ่น ย่อยง่าย เพิ่มน้ำ-ใยอาหาร-ของขม ลดเผ็ดจัด-คาเฟอีน |
| ใช้ชีวิต | ยืดเหยียดผ่อนคลาย จัดกิจวัตร ลดเครียด นอนพอ |
| เยียวยา | หายใจช้า สมาธิ นวดน้ำมัน |

▶ **ส่งต่อเมื่อ:** กลืนลำบาก/เจ็บเวลากลืน • น้ำหนักลด • อาเจียน/ถ่ายเป็นเลือด • เจ็บอกร้าว (แยกโรคหัวใจ)

บทที่ 3 — 5 มิติสุขภาพ (Health Matrix) และหลักโดมิโน

ป้าวัย 65 ปวดเขามา 3 ปี กินยาแก้ปวดเท่าไรก็ไม่หาย หมอไม่รับส่งเอกซเรย์ แต่ถามว่า “ป้านอนหลับดีไหม ท้องเป็นยังไง มือเท้าเย็นไหม เครียดเรื่องอะไรอยู่” — ปรากฏว่าป้าไม่ใช่ปัญหาเดียว แต่เป็น “ปลายทาง” ของหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน บทนี้สอนให้มองสุขภาพเป็นระบบ ไม่ใช่อาการเดี่ยว ๆ

สุขภาพมี 5 มิติ — แต่ละมิติคืออะไร

มิติ 1 • โครงสร้าง

| หัวข้อ | รายละเอียด |
|--------------------------|---|
| ดูแลเรื่อง | กระดูก กล้ามเนื้อ ข้อ ท่าทาง การทรงตัว |
| สัญญาณเสียสมดุล | ปวดเมื่อย ข้อฝืด ปวดหลัง-เข่า ท่าทางผิด |
| มักเชื่อมกับธาตุ | ลม (ตึง/แห้ง) • น้ำ (บวม/หนัก) |
| เครื่องมือเด่น (บทที่ 4) | นวด ตอกเส้น ประคบ อบสมุนไพร โยคะ มณีเวช |
| โดมิโนที่พบบ่อย | ท่าทาง/การยกของ • การขยับน้อย |

มิติ 2 • อวัยวะ/พลังชีวิต

| หัวข้อ | รายละเอียด |
|--------------------------|---|
| ดูแลเรื่อง | การย่อย เมแทบอลิซึม ฮอร์โมน ภูมิคุ้มกัน |
| สัญญาณเสียสมดุล | อาหารไม่ย่อย ท้องอืด อ่อนเพลีย ภูมิตก |
| มักเชื่อมกับธาตุ | ไฟ (ย่อย/อึกเสบ) • น้ำ (เสมหะ/บวม) |
| เครื่องมือเด่น (บทที่ 4) | อาหารพลังชีวิต สมุนไพรปรับสมดุล รสบำบัด |
| โดมิโนที่พบบ่อย | การกิน-จังหวะกิน |

มิติ 3 • การไหลเวียน

| หัวข้อ | รายละเอียด |
|--------------------------|--|
| ดูแลเรื่อง | เลือด น้ำเหลือง ลมหายใจ (ศูนย์กลางเชื่อมทุกมิติ) |
| สัญญาณเสียสมดุล | มือเท้าเย็น-ชา บวม ใจสั่น เหนื่อยง่าย |
| มักเชื่อมกับธาตุ | ลม (ไหลเวียนแผ่ว) • ไฟ (ร้อน/ความดัน) |
| เครื่องมือเด่น (บทที่ 4) | กัวซา กดจุด โยคะ+ลมหายใจ ชีกง มณีเวช |
| โดมิโนที่พบบ่อย | ลมหายใจ |

มิติ 4 • สมอง

| หัวข้อ | รายละเอียด |
|-----------------|-------------------------------------|
| ดูแลเรื่อง | การนอน สมาธิ ความจำ ระบบประสาท |
| สัญญาณเสียสมดุล | นอนไม่หลับ ฟุ้ง ความจำแย่ ตื่นไม่สด |

| หัวข้อ | รายละเอียด |
|--------------------------|---------------------------------|
| มักเชื่อมกับธาตุ | ลม (ฟุ้ง) · ไฟ (คิดมาก) |
| เครื่องมือเด่น (บทที่ 4) | สุคนธบำบัด อาบป่า สมาธิ สวดมนต์ |
| โดมิโนที่พบบ่อย | การนอน |

มิติ 5 • จิตใจ

| หัวข้อ | รายละเอียด |
|--------------------------|--|
| ดูแลเรื่อง | อารมณ์ ความหมาย ความสัมพันธ์ |
| สัญญาณเสียสมดุล | เครียด วิตก ซึม โกรธง่าย ไร้ความหมาย |
| มักเชื่อมกับธาตุ | ลม (กังวล) · ไฟ (โกรธ) · น้ำ (ซึมเก็บกด) |
| เครื่องมือเด่น (บทที่ 4) | เมตตาภาวนา การให้/งานอาสา อธิภา สดับลึก |
| โดมิโนที่พบบ่อย | ใจ (การอยู่กับปัจจุบัน) |

ทุกมิติเชื่อมกัน — อาการคือ “ปลายทาง”



ภาพประกอบ: หลักโดมิโน 5 มิติสุขภาพ

มิติทั้ง 5 ส่งผลถึงกันเหมือนโดมิโนเรียงต่อกัน เวลาเจ็บป่วยเรามักเห็นแค่ “โดมิโนตัวสุดท้ายที่ล้ม” (เช่น ปวดเข่า) แต่ตัวที่ล้มก็ให้ล้มอาจอยู่ต้นแถว (เช่น การนอน หรือความเครียด)

 **[ภาพประกอบช่วยจำ: แผนภาพโดมิโน 5 มิติ ที่อาการปลายทางมาจากมิติต้นแถว]**

หลัก “โดมิโนตัวแรก” (First Domino) — เลือกจุดเดียวที่ส่งผลกว้าง

แทนที่จะแก้ทุกอย่างพร้อมกันจนเหนื่อยแล้วเลิกกลางคัน ให้เลือก **1** จุดที่ส่งผลเป็นลูกโซ่ ทำก่อน เกณฑ์เลือกง่าย ๆ:

- นอนไม่ดี → เริ่มที่ การนอน (ส่งผลถึงอารมณ์ การกิน ภูมิ)
- ใจสั้น/วิตกกังวล → เริ่มที่ ลมหายใจเข้า **6** ครั้ง/นาที
- รู้สึกไร้ความหมาย/ฟุ้ง → เริ่มที่ ใจ (การอยู่กับปัจจุบัน/งานอาสา)

เคสเดินเต็มกระบวนการ — ป้าปวดเข่า

เดิน 5 มิติ

โครงสร้าง: ปวดเข่า **3** ปี (อาการปลายทาง) • อวัยวะ: ท้องผูกเรื้อรัง • ไหลเวียน: มือเท้าเย็น • สมอง: นอนไม่หลับ **5** ปี • จิตใจ: เครียดเรื่องลูก

โดมิโนตัวแรก = การนอน → พอนอนดีขึ้น ท้อง อารมณ์ และเข่าค่อย ๆ ดีตาม

แผน: ลมหายใจเข้าก่อนนอน + จัดเวลานอน + อาหารอุ่นย่อยง่าย + ประคบเข่าอุ่น (ถ้าไม่บวมแดงร้อน)

กฎความปลอดภัย: ถ้ามีสัญญาณอันตราย (ปวดรุนแรงผิดปกติ น้ำหนักลดเอง ข้อแดงร้อน+ไข้) อย่ารอ ให้โดมิโนพื้นเอง — ส่งต่อก่อน

ตารางประเมิน 5 มิติ (เครื่องมือ)

ให้คะแนนแต่ละมิติ 1–10 (10 = ดีมาก) มิติที่ต่ำสุดคือจุดเริ่ม และมักเป็นที่อยู่ของโดมิโนตัวแรก:

| มิติ | คะแนน 1–10 | สิ่งที่สังเกต |
|------------------|------------|---------------|
| โครงสร้าง | ___ | _____ |
| อวัยวะ-ย่อย | ___ | _____ |
| ไหลเวียน-ลมหายใจ | ___ | _____ |
| สมอง-การนอน | ___ | _____ |
| จิตใจ | ___ | _____ |

👉 แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 3

- 1) ให้คะแนน 5 มิติของตัวเอง หามิติต่ำสุด
- 2) เลือกโดมิโนตัวแรก **1** อย่าง + เขียน **1** การกระทำเล็ก ๆ ที่จะเริ่มทำสัปดาห์นี้
- 3) ลองวิเคราะห์ 5 มิติของคนในชุมชน **1** ราย

กล่องสรุปบทที่ 3






- สุขภาพมี 5 มิติเชื่อมกัน อาการคือปลายทาง • หาโดมิโนตัวแรกแล้วแก้จุดนั้นก่อน

- 5 มิติยังเป็น “แผนผังลึนชัก” ของกล่องเครื่องมือ (บทที่ 4)

บทที่ 4 — กล่องเครื่องมือเยียวยา (ฉบับลงมือทำ)

พอรู้ว่าโดมิโนอยู่มิติไหน (บทที่ 3) ก็เปิด “ลั่นชก” นั้นเลือกเครื่องมือที่ทำตรงข้ามกับสิ่งที่ผิดสมดุล บทนี้รวม 38 ศาสตร์จัดตาม 5 มิติ และลงรายละเอียด “15 ศาสตร์ที่ อสม. ทำเองได้” แบบทำตามได้จริง

ภาพรวม 5 ลั่นชก (38 ศาสตร์)

| ลั่นชก (มิติ) | ศาสตร์ในลั่นชก |
|--|---|
|  โครงสร้าง | ขนาด · ตอกเส้น · จัดกระดูก/ตัดตน · พกยา · ลูกประคบ · อบสมุนไพร/สุ่มยา · แขน่มือเท้า · กายภาพบำบัด |
|  อวัยวะ/พลังชีวิต | อาหารพลังชีวิต · สมุนไพรปรับสมดุล · ดิที่ออกซ์ล่าใส่ · สารต้านอนุมูลอิสระ · โสมมีโอพาร์ซี่ |
|  การไหลเวียน | กัวซา · กัดจุด · ฝังเข็ม · ครอบแก้ว · โยคะ+ปราณายามะ · มณีเวช · ชี้กง/ไทเก๊ก · เรกิ |
|  สมอง | สุคนธบำบัด · เสียง/สั่นสะเทือน · ศิลปะบำบัด · รสบำบัด · กอดบำบัด · อาบป่า+grounding · คริสตัล |
|  จิตใจ | สติบลิ๊ก · นพลักษณ์ · Satir · อิคิโก · เมตตาทาวนา · การให้/งานอาสา · สมาธิ · พุทธจิตวิทยา · มন্ত্রา |

กฎเหล็กก่อนใช้เครื่องมือทุกชนิด

- 1) คัดกรองสัญญาณอันตราย (🚩) ก่อน — มี → ส่งต่อ ไม่ใช่หัตถการกลบอาการ
- 2) ขอความยินยอม · ระวังเป็นพิเศษในหญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว
- 3) เริ่มเบา สังเกตปฏิกิริยา หยุดถ้าผิดปกติ

15 ศาสตร์ที่ อสม. ทำเองได้ — คู่มือลงมือทำ

แต่ละศาสตร์ใช้แม่แบบเดียวกัน: ดียังไง · เหมาะกับธาตุ/ทิศ · เตรียมของ+ราคา · ขั้นตอน · ความถี่ · ข้อห้าม · เคล็ดลับ

1. ลูกประคบสมุนไพร



ภาพประกอบ: ลูกประคบสมุนไพรอย่างปลอดภัย

ดียังไง: ความร้อนชื้น+น้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพร คลายกล้ามเนื้อ ลดปวดเมื่อย เพิ่มการไหลเวียน

เหมาะกับ: ลม/น้ำ ที่ ปวดเมื่อย-ตึง-เย็น (เกิน/พร่องแบบเย็น) — ห้ามใช้กับอักเสบเฉียบพลัน (ไฟ)

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

ลูกประคบสำเร็จ 30–60 บาท หรือทำเอง (ไพล ขมิ้น ตะไคร้ ผิวมะกรูด การบูร ห่อผ้า) • หม้อน้ำ • ผ้าขนหนู

ขั้นตอนทำ:

1. นึ่งลูกประคบให้ร้อนทั่ว ~10–15 นาที
2. ทดสอบความร้อนกับท้องแขนตัวเองก่อน อย่าให้ลวก
3. ประคบกดคลึงเบา ๆ บริเวณที่ปวด ทีละจุด 5–10 วินาที
4. วนกลับมาประคบซ้ำเมื่อลูกประคบยังอุ่น

ความถี่/ระยะเวลา: ครั้งละ 15–20 นาที วันละ 1–2 ครั้ง

⚠️ **ข้อห้าม/ระวัง:** ห้ามใช้บริเวณบวมแดงร้อน-อักเสบเฉียบพลัน-แผลเปิด • ระวังลวกในเบาหวานที่ชาปลายเท้า ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก • ทดสอบความร้อนก่อนเสมอ

💡 **เคล็ดลับ:** หยดน้ำเล็กน้อยถ้าลูกประคบแห้งเกิน • ใช้คู่กับทำยืดเหยียดเบา ๆ ได้ผลดีขึ้น

📷 [ภาพประกอบช่วยจำ: ขั้นตอนการนึ่งและการประคบกดจุด]

2. อบสมุนไพร / สุขยา



ภาพประกอบ: อบสมุนไพร/สุขยาอย่างปลอดภัย

ดียังไง: ใอน้ำสมุนไพรเปิดรูขุมขน ขับเสมหะ-ความชื้น คลายเครียด โล่งจมูก

เหมาะกับ: น้ำ (เสมหะ/หนัก/เฉื่อย) และหวัดคัดจมูก – เหมาะ “ขับชื้น”

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

หม้อต้มสมุนไพร (ขิง ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น การบูร) • ผ้าคลุม/เต็นท์อบ หรือซามกับผ้าขนหนูคลุมหัว (สุขยา เฉพาะหน้า)

ขั้นตอนทำ:

1. ต้มสมุนไพรให้เดือดแล้วยกลง ตั้งห่างตัวพอประมาณ
2. นั่งคลุมผ้าใอน้ำอบตัว/อบหน้า ระวังอย่าใกล้จนลวก
3. หายใจเข้าออกช้า ๆ ระหว่างอบ
4. เช็ดตัวให้แห้ง พักในที่ไม่มีลมโกรก

ความถี่/ระยะเวลา: ครั้งละ 10–15 นาที สัปดาห์ละ 1–2 ครั้ง

⚠️ **ข้อห้าม/ระวัง:** ห้ามใผู้มีไข้สูง ความดันสูงคุมไม่ได้ โรคหัวใจ หลงตั้งครรภ์ • ระวังหน้ามืด ลูกช้า ๆ • ดื่มน้ำหลังอบ

💡 **เคล็ดลับ:** หยดน้ำมันหอมระเหย (ยูคาลิปตัส) เพิ่มความโล่งจมูก • อบตอนเริ่มเป็นหวัดได้ผลดี

📷 [ภาพประกอบช่วยจำ: การนั่งอบใอน้ำสมุนไพรแบบคลุมผ้า]

3. แช่มือ-เท้าสมุนไพร



ภาพประกอบ: แช่มือ-เท้าอย่างปลอดภัย

ดียังไง: น้ำอุ่นสมุนไพรกระตุ้นการไหลเวียนปลายมือเท้า คลายเครียด ช่วยการนอน

เหมาะกับ: ลม (มือเท้าเย็น-ชา) และ ไฟขาด/เย็นพร่อง — เหมาะ “ทำให้อุ่น”

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

กะละมัง • น้ำอุ่น 40–42°C • ขิงทุบ/ตะไคร้/เกลือ/ใบมะกรูด

ขั้นตอนทำ:

1. ต้มสมุนไพรกับน้ำ ผสมให้อุ่นพอสบาย (ทดสอบด้วยข้อศอก)
2. แช่เท้า/มือจุ่มข้อ ~15–20 นาที เติมน้ำอุ่นถ้าเย็นลง
3. ระหว่างแช่ นวดกดฝ่าเท้า/ฝ่ามือเบา ๆ
4. เช็ดแห้ง สวมถุงเท้าให้อุ่น

ความถี่/ระยะเวลา: ก่อนนอน วันละครั้ง หรือเมื่อมือเท้าเย็น

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ระวังลวกในเบาหวานที่ชาปลายเท้า (วัดอุณหภูมิด้วยมือคนอื่น) • เลี่ยงถ้ามีแผลเปิดที่เท้า

💡 เคล็ดลับ: ใส่เกลือเล็กน้อยช่วยผ่อนคลาย • แช่ก่อนนอนช่วยหลับลึก โดยเฉพาะคนลม

4. พอกยา (สมุนไพรพอก)



ภาพประกอบ: พอกยา/สมุนไพรพอกอย่างปลอดภัย

ดียังไง: พอกสมุนไพรเฉพาะที่ ลดปวด-บวม-อักเสบ ดูดความร้อน/ความชื้นออกจากบริเวณนั้น

เหมาะกับ: เลือดดำตามทิวทิศ: ร้อน-อักเสบ (ไฟ) ใช้พอกเย็น • ปวดเมื่อยเย็น (ลม/น้ำ) ใช้พอกอุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

สมุนไพรสด (ไพล ขมิ้น สำหรับอุ่น • ใบบัวบก ว่านหางจระเข้ ดินสอพอง สำหรับเย็น) • ผ้าสะอาด

ขั้นตอนทำ:

1. บดสมุนไพรผสมน้ำ/น้ำมันให้เป็นเนื้อพอก
2. ทดสอบที่ผิวเล็กน้อยก่อน เผื่อแพ้
3. พอกบริเวณที่ปวด/บวม หนาพอประมาณ คลุมด้วยผ้า
4. ทิ้งไว้ 20–30 นาที แล้วล้างออก

ความถี่/ระยะเวลา: วันละ 1–2 ครั้ง ตามอาการ

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ห้ามพอกบนแผลเปิด • หูดถ้าคัน-ผื่นแดง (แพ้) • ข้อแดงร้อนเฉียบพลันให้พอกเย็น ห้ามพอกอุ่น

💡 เคล็ดลับ: พอกเย็นสำหรับเคล็ดขัดยอกใหม่ ๆ (24–48 ชม.แรก) • พอกอุ่นสำหรับปวดเมื่อยเรื้อรัง

5. นวดพื้นฐาน (กดคลายจุด/นวดน้ำมัน)



ภาพประกอบ: นวดพื้นฐานแบบเบา ช้า ไม่ฝืน

ดียังไง: กดคลายจุดตึงและนวดน้ำมันอุ่น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มไหลเวียน สงบประสาท

เหมาะกับ: ลม (ตึง/เครียด/เย็น) เหมาะที่สุด – นวดน้ำมันอุ่นเป็นยาของคนลม

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

น้ำมันงา/มะพร้าวอุ่น • ผ้าปูที่สบาย

ขั้นตอนทำ:

1. อุ่นน้ำมันพออุ่น ลูบให้ทั่วบริเวณ
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงจุดตึงเบา-ปานกลาง ค้าง 5–10 วินาที
3. นวดไล่จากปลายเข้าหาหัวใจ (ขา-แขน)
4. จบด้วยลูบเบา ๆ ให้ผ่อนคลาย

ความถี่/ระยะเวลา: ครั้งละ 20–30 นาที ตามสะดวก

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ห้ามกดแรงบริเวณกระดูกพรุน-มะเร็ง-ลิ้มเลือด-เส้นเลือดขาด • เลี่ยงจุดต้องห้ามในหญิงตั้งครรภ์ (เช่น ข้อเท้าด้านใน) • ไม่นวดบริเวณอักเสบเฉียบพลัน

💡 เคล็ดลับ: นวดน้ำมันอุ่นก่อนนอนช่วยคนลมหลับดีขึ้นมาก

 [ภาพประกอบช่วยจำ: ทิศทางการนวดไล่เข้าหาหัวใจ และจุดกดคลายคอป่า]

6. กัวซา (ขูดซา) เบื้องต้น



ภาพประกอบ: กัวซาเบื้องต้น แดงพอดี ไม่ฟกช้ำ

ดียังไง: ขูดผิวเป็นจิ้งหะ ปลอดภัย ผิด คลายกล้ามเนื้อ เพิ่มไหลเวียนเฉพาะที่ (งานวิจัยพบไหลเวียนเพิ่มหลายเท่า) ลดปวดคอ-ป่า-หลัง

เหมาะกับ: ลม/ไฟ ที่ ปวดตึงคอป่า-ออฟฟิศซินโดรม และช่วงเริ่มเป็นหวัด (ระบายลมเย็น)

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

เครื่องมือไม่นำไฟฟ้า (หิน/เซรามิก/ซ็อนกระเบื้อง/ไม้) • น้ำมัน/โลชั่นหล่อลื่น

ขั้นตอนทำ:

1. ทาน้ำมันบริเวณที่จะขูดให้ลื่น
2. ถือเครื่องมือเอียง $\sim 30-45^\circ$ ขูดทิศทางเดียว (บนลงล่าง/เข้าหาหัวใจ)
3. ออกแรงเบา-ปานกลาง ขูดซ้ำแนวเดิม $\sim 5-10$ ครั้งจนผิวแดงระเรื่อ (ไม่ต้องนับครั้ง ดูที่แดงพอ)
4. เช็ดน้ำมัน ตีมน้ำอุ่น

ความถี่/ระยะเวลา: บริเวณละ 2-3 นาที • เว้น 3-7 วันให้จุดแดงจางก่อนทำซ้ำ

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ทำเบา ๆ ให้ขึ้น “จุดแดง” พอ ไม่ใช่ฟกช้ำ • เลี่ยงผิวบาง-แผล-เส้นเลือดขอด-ผื่น • ห้ามในผู้ใช้ยาละลายลิ่มเลือด/เลือดออกง่าย • ใช้เครื่องมือไม่นำไฟฟ้า

💡 เคล็ดลับ: จุดแดง (petechiae) หายเองใน 3-7 วันไม่ทิ้งรอย • ทำซ้ำ ๆ จะแดงน้อยลงเรื่อย ๆ = ตีตื้นน้อยลง

📷 [ภาพประกอบช่วยจำ: การจับมุมเครื่องมือและทิศทางขูดที่ถูกต้อง]

7. กดจุด (Acupressure) จุดสามัญ



ภาพประกอบ: จุดกดสามัญและข้อควรระวัง

ดียังไง: กดจุดบนเส้นลมปราณกระตุ้นการไหลเวียนและระบบประสาท บรรเทาอาการได้โดยไม่ต้องใช้เข็ม

เหมาะกับ: ใช้ได้หลายอาการตามจุด — ปวดหัว คลื่นไส้ นอนไม่หลับ เครียด

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

แค่นิ้วมือ (ฟรี) • อาจใช้น้ำมันเล็กน้อย

ขั้นตอนทำ:

1. หาจุดสามัญ: เหนอกู (ง่ามนิ้วโป้ง-ชี้ — ปวดหัว) • เนยกวน (เหนือข้อมือ 3 นิ้ว — คลื่นไส้/ใจสั่น) • อันเหมียน/ไท่ซง (ช่วยนอน-สงบ)
2. กดด้วยหัวแม่มือ แรงปานกลางจนรู้สึกตื้อ ๆ
3. ค้างไว้ 1–2 นาที พร้อมหายใจช้า
4. ทำสลับสองข้าง

ความถี่/ระยะเวลา: ครั้งละ 1–2 นาที/จุด ทำซ้ำได้วันละหลายครั้ง

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ห้ามกดจุดเหนอกูและจุดกระตุ้นมดลูกในหญิงตั้งครรภ์ • เลี่ยงกดบนแผล-ผื่น • กดเบาในผู้สูงอายุ

💡 เคล็ดลับ: กดเนยกวนช่วยเมารถ-คลื่นไส้ได้ดี พกใช้ได้ทุกที่

📷 [ภาพประกอบช่วยจำ: ตำแหน่งจุดเหนอกู เนยกวน และไท่ซง]

8. มณีเวช (ตัดตน ปรับสมดุลตัวเอง)



ภาพประกอบ: มณีเวช/ตัดตนแบบเคลื่อนไหวช้า ไม่ฝืน ไม่เจ็บ

ดียังไง: ทำตัด-ยืด-หายใจที่ทำกับตัวเอง ปรับโครงสร้าง คลายเส้น เปิดการไหลเวียน ด้วยตัวเอง

เหมาะกับ: ลม (ตึง/ท่าทางผิด) และมิติโครงสร้าง-ไหลเวียน

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

แค่ร่างกายตัวเอง + พื้นที่นั่ง/ยืน

ขั้นตอนทำ:

1. เริ่มจากหายใจเข้าลึกพร้อมยืดตัว
2. ทำท่าตัดคอ-ป่า-หลัง-เอวช้า ๆ ตามลมหายใจ
3. ค้างแต่ละท่า 3-5 ลมหายใจ ไม่ฝืนจนเจ็บ
4. จบด้วยผ่อนคลายนั่งสงบ

ความถี่/ระยะเวลา: วันละ 10-15 นาที (เช้า/ก่อนนอน)

⚠️ **ข้อห้าม/ระวัง:** ทำช้า ไม่ฝืนจนเจ็บ • ระวังในผู้มีปัญหากระดูกสันหลัง-ความดัน (เสี่ยงท่าก้มหัวต่ำนาน)

💡 **เคล็ดลับ:** ทำสม่ำเสมอทุกวันได้ผลกว่าทำหนักนาน ๆ ครั้ง • เหมาะคนลมที่ต้องการ “จิ้งหะ”

📷 [ภาพประกอบช่วยจำ: ทำตัดตนมณีเวชพื้นฐาน คอ-ป่า-หลัง]

9. โยคะ + ปรานายามะ (ลมหายใจ)



ภาพประกอบ: โยคะและลมหายใจอย่างปลอดภัย

ดียังไง: ทำโยคะอ่อนโยน + การหายใจเข้า สงบประสาท เพิ่มความยืดหยุ่น ปรับสมดุลกาย-ใจ

เหมาะกับ: ทุกธาตุ (ปรับท่าตามธาตุ) — ลมหายใจเข้าเป็นโดมิโนตัวแรกที่ดีที่สุด

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

เสื่อ/ผ้าปู · พื้นที่สงบ (ฟรี)

ขั้นตอนทำ:

1. อบอุ่นร่างกายด้วยท่ายืดเบา ๆ
2. ทำท่าพื้นฐาน (แมว-วัว, เด็ก, ภูเขา) ตามลมหายใจ
3. ฝึกปรานายามะ: หายใจเข้า 4 วินาที ออก 6 วินาที ~6 ครั้ง/นาที
4. จบด้วยนอนผ่อนคลาย (ศพอาสนะ) 3-5 นาที

ความถี่/ระยะเวลา: วันละ 10-20 นาที · ลมหายใจเข้า 5-10 นาที/วัน

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ผู้มีปัญหาข้อ-ความดัน-ตั้งครรภ์ ปรับท่า เลี่ยงท่ากลับหัว · ไม่ฝืนจนเจ็บ

💡 เคล็ดลับ: ลมหายใจเข้า 6/นาที วันละ 5 นาที ช่วยทั้งการนอน ความเครียด ใจสั้น และร้อนวูบว้ายทอง

📷 [ภาพประกอบช่วยจำ: ทำโยคะพื้นฐานและจังหวะหายใจเข้า-ออก]

10. ชี่กง / ไทเก๊กพื้นฐาน



ภาพประกอบ: ชี่กง/ไทเก๊กสำหรับผู้สูงอายุ

ดียังไง: การเคลื่อนไหวช้า ๆ ต่อเนื่องพร้อมลมหายใจ เพิ่มสมดุล การไหลเวียน และความสงบ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ

เหมาะกับ: น้ำ (เฉื่อย) ต้องการกระตุ้น • ลม/ไฟ ต้องการสงบ — ปรับจังหวะได้

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

พื้นที่ยืนโล่ง (ฟรี)

ขั้นตอนทำ:

1. ยืนเท้ากว้างเท่าไหล่ เข่าหย่อนเล็กน้อย
2. เคลื่อนแขน-ลำตัวช้า ๆ ต่อเนื่องตามลมหายใจ
3. จดจ่อที่การเคลื่อนไหวและลมหายใจ ไม่เกร็ง
4. ทำต่อเนื่อง 10–15 นาที

ความถี่/ระยะเวลา: วันละ 10–20 นาที (เช้าได้แดดอ่อนดีที่สุด)

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ระวังการทรงตัวในผู้สูงอายุ (มีที่จับใกล้ ๆ) • ไม่ฝืนเข่า

💡 เคล็ดลับ: เหมาะมากสำหรับชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ทำเป็นกลุ่มได้

📷 [ภาพประกอบช่วยจำ: ทำชี่กงเคลื่อนไหวช้าและการยืนพื้นฐาน]

11. อาบป่า + grounding (สัมผัสธรรมชาติ/ดิน)



ภาพประกอบ: อาบป่า/grounding อย่างระมัดระวัง

ดียังไง: อยู่กับธรรมชาติ-เดินเท้าเปล่าสัมผัสดิน ลดความเครียด-ความดัน เพิ่มภูมิคุ้มกันและอารมณ์ดี

เหมาะกับ: สมอง/จิตใจ (เครียด ฟุ้ง ซึม) ทุกธาตุ — โดยเฉพาะคนน้ำที่เก็บตัว

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

ต้นไม้/สวน/ทุ่ง • เวลาว่าง (ฟรี)

ขั้นตอนทำ:

1. เดินช้า ๆ ในที่มีต้นไม้ ไม้ริบ ไม้เล่นมือถือ
2. ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า: ดู ฟังเสียงนก สูดกลิ่น สัมผัสใบไม้
3. เดินเท้าเปล่าบนหญ้า/ดิน/ทราย 10–20 นาที (grounding)
4. หายใจช้า ลึก อยู่กับปัจจุบัน

ความถี่/ระยะเวลา: สัปดาห์ละ 1–3 ครั้ง ครั้งละ 20–60 นาที

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ระวังพื้นที่มีของมีคม-สัตว์มีพิษเวลาเดินเท้าเปล่า • เลี่ยงแดดจัดช่วงเที่ยง

💡 เคล็ดลับ: ชวนกลุ่มในชุมชนไปด้วยกัน ได้ทั้งสุขภาพและความสัมพันธ์

 [ภาพประกอบช่วยจำ: การเดินป่า-เดินเท้าเปล่าสัมผัสธรรมชาติ]

12. สุนทรบำบัด (กลิ่น/น้ำมันหอมระเหย)



ภาพประกอบ: สุนทรบำบัด ใช้กลิ่นอ่อน ๆ ไม่กิน ไม่ทาผิวตรง ๆ

ดียังไง: กลิ่นสมุนไพรส่งผลตรงต่อสมองส่วนอารมณ์ ช่วยผ่อนคลาย กระตุ้น หรือสงบ ตามชนิดกลิ่น

เหมาะกับ: สมอง/จิตใจ — ลาเวนเดอร์/มะกรูด(สงบ-นอน) • เปปเปอร์มินต์/ส้ม(สดชื่น-คนน้ำ)

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

น้ำมันหอมระเหย • เตาตะเกียง/ก้านไม้กระจายกลิ่น หรือหยดบนผ้า

ขั้นตอนทำ:

1. เลือกกลิ่นตามเป้าหมาย (สงบ/สดชื่น)
2. หยด 2–3 หยดในเตากระจายกลิ่น หรือบนผ้าเช็ดหน้า
3. สูดหายใจช้า ๆ ลึก ๆ 2–3 นาที
4. ใช้ระหว่างพัก/ก่อนนอน/ทำสมาธิ

ความถี่/ระยะเวลา: ตามต้องการ โดยเฉพาะก่อนนอนหรือเวลาดึงเครียด

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ห้ามทาน้ำมันเข้มข้นลงผิวโดยตรง (เจือจางก่อน) • ระวังในหญิงตั้งครรภ์ หอบหืด เด็กเล็ก • ห้ามกิน

💡 เคล็ดลับ: ลาเวนเดอร์/มะกรูดช่วยนอน • ใช้คู่ลมหายใจเข้าเสริมกัน

13. รสบำบัด / อาหารพลังชีวิตเบื้องต้น



ภาพประกอบ: รสบำบัด/อาหารพลังชีวิตแบบพอดี

ดียังไง: ใช้ “รส” ของอาหารปรับธาตุโดยตรง (ดูตารางรส 9 รส บทที่ 2) — ครั้วคือร้านยาแห่งแรก

เหมาะกับ: ทุกธาตุ ตามทิศ: ไฟเกินใช้รสขม-เย็น • ลมใช้รสอุ่น-มัน • น้ำใช้รสเผ็ด-แห้ง

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

วัตถุดิบในครั้วและตลาดท้องถิ่น

ขั้นตอนทำ:

1. จับทิศก่อน (เกิน/พร่อง) จากบทที่ 2
2. เลือกรสที่ “ลด” ธาตุที่เกิน หรือ “เติม” ธาตุที่พร่อง
3. ปรับให้พอดี ไม่จัดเกิน (พอประมาณ ≠ จัด)
4. ปรับ “จังหวะกิน” ด้วย: ลม=เป็นเวลา • ไฟ=อย่าหิวจัด • น้ำ=เว้นช่วง

ความถี่/ระยะเวลา: ทุกมือ ค่อย ๆ ปรับทีละอย่าง

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: ผู้มีโรคประจำตัว (เบาหวาน ไต ความดัน) ระวังรสหวาน-เค็ม-อาหารบางชนิด ปรึกษา ก่อนปรับมาก

💡 เคล็ดลับ: เริ่มจากปรับ 1 อย่าง/มือ แล้วสังเกตร่างกาย ดีกว่าเปลี่ยนทุกอย่างพร้อมกัน

14. สมาธิ + เมตตาภาวนา



ภาพประกอบ: สมาธิและเมตตาภาวนาแบบสั้น ๆ สม่่าเสมอ

ดียังไง: ฝึกจิตให้นิ่งและเมตตาต่อตนเอง ลดความเครียด-วิตก เพิ่มการรู้ตัวและความสงบ

เหมาะกับ: สมอง/จิตใจ — ลม(ฟุ้ง) ไฟ(ร้อนรน) ต้องการความสงบ

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

พื้นที่สงบ + เวลา 5–15 นาที (ฟรี)

ขั้นตอนทำ:

1. นั่งสบาย หลังตรง หลับตา
2. ตามลมหายใจเข้า-ออก เมื่อใจฟุ้งก็พากลับมาที่ลมหายใจ
3. แผ่เมตตา: “ขอให้ฉันมีความสุข ปลอดภัย สบายใจ” แล้วแผ่ไปยังคนอื่น
4. ค่อย ๆ ลืมตา รับรู้รอบตัว

ความถี่/ระยะเวลา: วันละ 5–15 นาที (เช้า/ก่อนนอน)

⚠️ **ข้อห้าม/ระวัง:** ถ้ามีภาวะวิตก-ตื่นตระหนกรุนแรง ให้เริ่มสั้น ๆ และมีคนแนะนำ • ไม่ใช่แทนการรักษาภาวะซึมเศร้ารุนแรง

💡 **เคล็ดลับ:** พุดกับตัวเองอย่างที่จะพุดกับเพื่อนที่รัก — เมตตาต่อตัวเองสำคัญพอ ๆ กับเมตตาต่อคนอื่น

15. สวดมนต์ / มন্ত্রา



ภาพประกอบ: สวดมนต์/มนตราโดยเคารพความเชื่อของแต่ละคน

ดียังไง: การสวด/บริกรรมเป็นจังหวะ ทำให้ลมหายใจสม่ำเสมอ จิตจดจ่อ สงบ และมีที่ยึดเหนี่ยว

เหมาะกับ: ลม (ฟุ้ง/กังวล) ที่ต้องการ “ความสงบและที่ยึดเหนี่ยว”

สิ่งที่ต้องเตรียม + ราคา:

บทสวดที่ศรัทธา/คุ้นเคย (ฟรี)

ขั้นตอนทำ:

1. เลือกบทสวด/คำบริกรรมที่คุ้นเคย
2. นั่งสบาย สวดเป็นจังหวะช้า ๆ สม่ำเสมอ
3. ให้ลมหายใจไปกับเสียงสวด
4. สวดต่อเนื่อง 5–15 นาที จบด้วยนั่งสงบ

ความถี่/ระยะเวลา: วันละ 1 ครั้ง หรือเมื่อจิตฟุ้ง

⚠️ ข้อห้าม/ระวัง: เคารพความเชื่อ/ศาสนาของแต่ละคน ไม่บังคับ • ใช้เสริม ไม่ใช่แทนการดูแลทางการแพทย์

💡 เคล็ดลับ: เหมาะมากกับผู้สูงอายุ ช่วยทั้งใจสงบและความสัมพันธ์ในชุมชนเมื่อสวดร่วมกัน

บทที่ 4 (ต่อ) — ส่วนเสริมกล่องเครื่องมือ

ศาสตร์ที่ควรส่งต่อผู้ชำนาญ

ศาสตร์เหล่านี้มีประโยชน์มากแต่ต้องอาศัยผู้ได้รับการฝึก — บทบาท อสม. คือ “แนะนำให้รู้จักและส่งต่อ” ไม่ใช่ทำเอง:

| ศาสตร์ | ช่วยเรื่อง | ทำไมต้องส่งต่อ |
|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| ฝังเข็ม | ปวดเรื้อรัง อัมพฤกษ์ พิ้นฟู | ใช้เข็ม ต้องผู้มีใบประกอบวิชาชีพ |
| จัดกระดูก/ตัดเส้นลิก | โครงสร้างผิดรูป เคล็ดรุนแรง | เสี่ยงบาดเจ็บถ้าทำผิด |
| ครอบแก้ว | ปวดกล้ามเนื้อ ระบายลม | เสี่ยงไหม้/เข้าถ้าไม่ชำนาญ |
| กายภาพบำบัด | ฟื้นฟูหลังบาดเจ็บ-อัมพาต | ต้องประเมินเฉพาะทาง |
| โสมมิโอพารีย์ / ดีทีออกซ์เคมีชั่น | ปรับสมดุลเฉพาะราย | ต้องผู้เชี่ยวชาญ ประเมินความปลอดภัย |

เมนู/สูตรอย่างง่ายตามธาตุ (วัตถุดิบท้องถิ่น)

| ธาตุ | เมนูแนะนำ (ตัวอย่าง) |
|------|---|
| ลม | ข้าวต้มเครื่องอุ่น • แกงเลียงใส่ขิง • ต้มจืดเต้าหู้-ตำลึง • กลัวย่น้ำว่าสุก (อุ่น สุก มีน้ำมันดี) |
| ไฟ | แกงจืดฟัก-มะระ • ผักลวกจิ้มน้ำพริกอ่อน • ต้มยำใบบัวบก • น้ำมะพร้าว/แตงโม (เย็น สด ไม่มันจัด) |
| น้ำ | ต้มยำสมุนไพรเผ็ดอ่อน • ผัดขิง-พริกไทย • ยำผักสดจัดพอประมาณ • น้ำขิงอุ่น (อุ่น เบาล ขับขึ้น) |

หมายเหตุ: ปรับวัตถุดิบตามฤดูและของในชุมชน เน้นผักพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่น ราคาถูกและสดใหม่

สมุนไพรในครัว 10 ตัวที่ควรมีติดบ้าน

| เช็กยาประจำก่อนใช้สมุนไพรเข้มข้น | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|
| ถ้ากินยาละลายลิ่มเลือด ยาเบาหวาน/อินซูลิน ยานอนหลับ ยาความดัน หรือยาเคมีบำบัด/ฮอร์โมน ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้สมุนไพรในขนาดเข้มข้น | | |
| สมุนไพรในอาหารทั่วไปมักปลอดภัยกว่า แต่ไม่ควรเพิ่มเป็นขนาดยาเองในกลุ่มเสี่ยง | | |
| สมุนไพร | ใช้เมื่อ | ธาตุ/ข้อควรระวัง |
| ขิง | ตัวเย็น เสมหะ คลื่นไส้ ท้องอืด | อุ่น — ระวังถ้าตัวร้อน/แสบท้อง |
| กระเทียม | ขับลม อุ่นท้อง บำรุง | อุ่น |
| ขมิ้นชัน | ช่วยย่อย ลดอักเสบ | ปลอดภัยในปริมาณอาหาร |
| กะเพรา | ท้องอืด ขับลม | ปลอดภัยในปริมาณอาหาร |
| ใบบัวบก | ร้อนใน เจ็บคอ | เย็น |
| มะนาว/มะขามป้อม | ไอ เจ็บคอ ชุ่มคอ | — |
| ตะไคร้ | ขับลม ขับปัสสาวะ | อุ่น |

| | | |
|----------------|-----------------------|---|
| ฟ้าทะลายโจร ⚠️ | เจ็บคอ-หวัด (ฤทธิ์ยา) | ห้ามครรภ์ระยะแรก • ความดันต่ำ • ตีบักยา |
| ดอกคำฝอย ⚠️ | ลดร้อน-ไขมัน (หน้าไฟ) | เสี่ยงหญิงตั้งครรภ์ • ยาต้านลิ่มเลือด |
| น้ำผึ้ง ⚠️ | ชุ่มคอ แก้อาหืด | ห้ามทารกอายุ < 1 ปี |

กล่องสรุปบทที่ 4

- เครื่องมือทุกตัวคือ “การทำตรงข้ามกับสิ่งที่ผิดสมดุล” จัดตาม 5 มิติ
- อสม. เน้น 15 ศาสตร์ที่ทำได้ + ส่งต่อศาสตร์ที่ต้องผู้ชำนาญ
- คัดกรอง ▶ ก่อนเสมอ ระวังกลุ่มเปราะบาง

บทที่ 5 — Health Blueprint แผนสุขภาพส่วนตัว (1 หน้า)

Health Blueprint 1 หน้า

กรอกให้สั้น ทำได้จริง และติดตาม 7 วัน

1. ธาตุเด่น/สภาพวันนี้

2. เป้าหมายเล็กที่สุด

3. กิน / ใช้ชีวิต / เยียวยา

4. เส้นความปลอดภัย

5. ติดตาม 7 วัน

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

ภาพประกอบ: แม่แบบ Health Blueprint 1 หน้า

ทุกอย่างที่เรียนมา รวมเป็น “แผนของคุณเอง” 1 หน้า ที่ทำตามได้จริง และใช้เป็นแบบฟอร์มดูแลคนในชุมชนได้ด้วย บทนี้สอนเขียนทีละช่อง พร้อมตัวอย่างเต็ม 2 เคส

เขียน Blueprint ทีละช่อง

1. ฉันเป็นใคร (ธาตุประจำตัว) — ใส่ธาตุเด่นจากแบบประเมินบทที่ 1 + เขียน “ปกติของฉัน”
2. ตอนนี้นฉันเป็นอย่างไร — 4 แกนที่ผิดสมดุล + ธาตุที่ผิดสมดุล + ทิศ (เกิน/พร่อง/ผสม)
3. แผนที 5 มิติ — คะแนน 1–10 ทั้ง 5 มิติ + วงโดมิโนตัวแรก
4. กล่องเครื่องมือของฉัน (3 ด้าน) — กิน / ใช้ชีวิต / เยียวยา + ใจ + สมุนไพร
5. เส้นความปลอดภัยของฉัน — “ถ้า ___ ฉันจะไปหาหมอ” + โรคประจำตัว/ยา
6. เป้าหมายเล็ก ๆ สัปดาห์นี้ (1–2 อย่าง) + วันประเมินซ้ำ

แม่แบบ Health Blueprint (กรอกได้เลย)

ชื่อ: _____ วันที่: _____

[1] ธาตุประจำตัว: ลม ไฟ น้ำ (เด่น 2): _____ . “ปกติของฉัน”: _____

[2] ตอนนี้: ร้อน/เย็น _____ แห้ง/แฉะ _____ หนัก/เบา _____ เร็ว/ช้า _____ . ธาตุผิดสมดุล+ทิศ: _____

[3] 5 มิติ: โครงสร้าง _____ อวัยวะ _____ ไหลเวียน _____ สมอง _____ จิตใจ _____ . โดมิโนตัวแรก: _____

[4] เครื่องมือ — กิน: เพิ่ม _____ เลี่ยง _____ . ใช้ชีวิต: _____ . เที่ยวยาระ: _____ . ใจ: _____

[5] ความปลอดภัย: “ถ้า _____ ไปหาหมอทันที” . โรคประจำตัว/ยา: _____

[6] เป้าหมายสัปดาห์นี้: _____ . วันประเมินซ้ำ: _____

ตัวอย่างเต็ม 2 เคส

เคส 1 — ลุงไฟเกิน นอนไม่หลับ

[1] ธาตุ: ไฟ-ลม . ปกติ: ตัวอุ่น ใจร้อน คิดเร็ว

[2] ตอนนี้: ร้อน . เร็ว . ไม่แฉะ → ไฟเกิน

[3] 5 มิติ: สมอง(นอน) 3 ต่ำสุด → โดมิโน = การนอน

[4] กิน: งดกาแฟ่าย เพิ่มของเย็นปานกลาง / ใช้ชีวิต: นอนเป็นเวลา ลดจอ / เที่ยวยาระ: ลมหายใจ
ช้า+สมาธิก่อนนอน / ใจ: เขียนระบาย

[5] “ถ้า น้ำหนักลด ใจสั่นมาก หรือคิดทำร้ายตัวเอง → ไปหาหมอ” . ไม่มีโรคประจำตัว

[6] เป้าหมาย: หายใจช้า 10 นาทีก่อนนอนทุกคืน . ประเมินซ้ำใน 1 สัปดาห์

เคส 2 — ป้าน้ำเกิน อ่อนเพลีย บวม

[1] ธาตุ: น้ำ . ปกติ: ตัวเย็น ใจเย็น ย่อยช้า

[2] ตอนนี้: หนัก . ช้า . แฉะ → น้ำเกิน

[3] 5 มิติ: อวัยวะ(ย่อย-เผาผลาญ) 4 ต่ำสุด → โดมิโน = ขยับ+จังหวะกิน

[4] กิน: รสเผ็ด-ขม-ฝาดอุ่น ลดแป้ง-หวาน-มัน เว้นช่วงกิน / ใช้ชีวิต: ออกกำลังให้เหงื่อออก ตื่นเช้า /
เที่ยวยาระ: ออบสมุนไพร / ใจ: หากิจกรรมใหม่

[5] “ถ้าบวมมากขึ้นเร็ว เหนื่อยหอบ → ไปหาหมอ” . ความดันสูง กินยาอยู่ (ไม่หยุดยา)

[6] เป้าหมาย: เดินเร็ว 20 นาที 4 วัน/สัปดาห์ . ประเมินซ้ำใน 2 สัปดาห์

ติดตามผล และรู้ว่าเมื่อไรต้องส่งต่อ

- ดีขึ้น → ทำต่อ ปรับนิสัยไม่ให้เกิดมาเป็นซ้ำ
- เท่าเดิม → ทบทวนว่าเราธาตุ/ทิศถูกไหม ลองปรับวิธี
- แย่ลง/มีสัญญาณอันตราย → ส่งต่อทันที

สมุดบันทึกสุขภาพ (กรอกรายวัน)

วันที่ _____

- พลังงาน (1–10): _____ นอน (ชม.): _____ อารมณ์: _____
- ร่างกาย: ร้อน/เย็น _____ แห้ง/แฉะ _____ หนัก/เบา _____
- กินอะไรที่กระทบ: _____ • ทำอะไรดูแลตัวเอง: _____
- สังเกต/บทเรียน: _____

📌 แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 5

- 1) เขียน **Blueprint** ของตัวเอง 1 แผ่นให้ครบ 6 ช่อง
- 2) เริ่มสมุดบันทึก จดวันละ 2–3 บรรทัด 1 สัปดาห์ แล้วอ่านย้อนหาแพทเทิร์น
- 3) ลองทำ **Blueprint** ให้คนในชุมชน 1 ราย

ภาคผนวก — เครื่องมือพกพาและแบบฟอร์ม

ก. สัญญาณอันตราย (ถ่ายเอกสารติดตัว)

▶ **ไปหาหมอทันที (ฉุกเฉิน):**
 เจ็บแน่นอก/หอบเฉียบพลัน • อ่อนแรง-ขาครึ่งซีก-พูดไม่ชัด-ปากเบี้ยว • ไข้สูง+ซึม/สับสน/คอแข็ง • เลือดออกผิดปกติ • ปวดรุนแรงเฉียบพลัน • แพ้รุนแรง (ปากบวม หายใจไม่ออก)

▶ **ห้ามรอ ควรไปตรวจ:**
 อาการเรื้อรังเกิน 2-3 สัปดาห์ • น้ำหนักลดเอง • ก้อนผิดปกติ • ไอเป็นเลือด/ไอเกิน 3 สัปดาห์ • เลือดออกหลังหมดประจำเดือน • กลืนลำบาก • ถ่ายดำ/เป็นเลือด

ข. ตารางอาหารตามธาตุ (พกพา)

| | ลม (เย็น-แห้ง) | ไฟ (ร้อน) | น้ำ (หนัก-ช้า) |
|--------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| หลัก | อุ่น สุก มีน้ำมันดี เป็นเวลา | เย็น สด ไม่มันจัด ไม่หิวจัด | อุ่น เบา ปรุ๋งน้อย เว้นช่วง |
| ควรกิน | ซूप-ต้มตุ๋น งา กล้วยสุก | ผักใบเขียว มะระ พัก แดงโม | ผักขม-ผัด เครื่องเทศ |
| เลี่ยง | ของดิบเย็น ของแห้ง อดมือ | เผ็ด ทอด เหล้า กาแฟ | มัน นม หวาน เย็น กินดึก |

ค. ตารางรส 9 รส (สะพานแผนไทย x อายุรเวท)

| รส | ฤทธิ์/ผลต่อธาตุ | สรรพคุณ | ข้อสังเกต |
|----------|-----------------------|---------------------------|-------------------------|
| ผัด | เย็น ลดไฟ-น้ำ เพิ่มลม | สมาน คุมธาตุ แก้อท้องเสีย | ท้องผูก ลมกำเริบ |
| หวาน | เย็น ลดไฟ-ลม เพิ่มน้ำ | บำรุงกำลัง ชุ่มชื้น | เบาหวาน เสมหะ แผลเปื่อย |
| เปรี้ยว | ร้อน เพิ่มน้ำ-ไฟ ลดลม | กัดเสมหะ ชุ่มคอ | น้ำเหลืองเสีย ไข้ร้อน |
| เค็ม | ร้อน ลดลม เพิ่มน้ำ-ไฟ | ซึมซาบ ชำระเมือก | ไต ความดัน บวม น้ำ |
| เผ็ดร้อน | ร้อน ลดน้ำ เพิ่มไฟ-ลม | ขับลม ช่วยย่อย | ไฟ/ร้อนใน ไข้ |
| ขม | เย็น ลดไฟ-น้ำ เพิ่มลม | แก้ไข้ ร้อนใน เจริญอาหาร | ลมกำเริบ(ขมจัด) |
| มัน | อุ่น ลดลม เพิ่มน้ำ | บำรุงเอ็น-ไขข้อ | เสมหะ ไขมันสูง |
| หอมเย็น | เย็น ลดไฟ-ลม | บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน | ไข้ได้กว้าง |
| จืด | เย็น ลดน้ำ-ไฟ | ขับปัสสาวะ ลดบวม | ไข้ได้กว้าง |

ง. แบบฟอร์มถ่ายเอกสารได้

ง.1 ใบไขอาการ วิจัยธาตุ

ชื่อ: _____ อายุ: _____ วันที่: _____

ขั้น 1 อันตราย (☠): ไม่มี มี → ส่งต่อ

ขั้น 2 อาการ: _____ ตรงไหน _____ นาน _____ กำเริบตอน _____ ดีขึ้น/แย่ลงเมื่อ _____

ขั้น 3 จับทิศ: ร้อน/เย็น _____ แห้ง/แฉะ _____ หน้าก/เบา _____ เร็ว/ช้า _____ → ธาตุ _____

ขั้น 4 ทิศ: เกิน พร่อง ผสม

ขั้น 5 ต้นเหตุ: กิน _____ พฤติกรรม _____ จิตใจ _____ ฤดู _____

แผน 3 ด้าน: กิน _____ ใช้ชีวิต _____ เยียวยา _____ • นัดติดตาม _____ วัน

ง.2 ตารางประเมิน 5 มิติ

โครงสร้าง _____ / อวัยวะ-ย่อย _____ / ไหลเวียน-ลมหายใจ _____ / สมอง-นอน _____ / จิตใจ _____ (คะแนน 1-10)

มิติต่ำสุด: _____ • โดมิโนตัวแรก: _____

จ. คำศัพท์ง่าย ๆ

- ธาตุประจำตัว = นิสัยพื้นฐานของร่างกายที่ติดตัวมา (ลม/ไฟ/น้ำ)
- เกิน/พร่อง (กำเริบ/หย่อน) = มากเกินไป / พร่องไป
- ธาตุผสม = หลายธาตุพร้อมกัน เช่น ไฟ+น้ำ ต้องดูแลสองทิศ
- โดมิโนตัวแรก = จุดที่แก้แล้วส่งผลต่อเรื่องอื่นเป็นลูกโซ่
- สมภูฐาน = ต้นเหตุของความไม่สมดุล (กิน/พฤติกรรม/ใจ/ฤดู)

ฉ. แหล่งอ้างอิงองค์ความรู้เพลินไพร

- ตำราเพลินไพร ฉบับประชาชน (ภาค 2-6)
- ตำราวินิจฉัยความผิดปกติธาตุ 3 — ฉบับเพลินไพร + คลังวินิจฉัย 20 อาการ
- คลังศาสตร์เยียวยา Step 3 (38 ศาสตร์ จัดตาม 5 มิติ)

คำสั่งท้าย

ขอบคุณที่เดินมาจนจบเล่มนี้ สิ่งที่ท่านได้ไม่ใช่ “คำตอบสำเร็จรูป” แต่คือ “วิธีรู้จักและดูแลตัวเองและชุมชน” ที่จะอยู่กับท่านไปตลอด

จำไว้ว่า — ไม่ต้องรู้ทุกอย่าง แค่รู้ 20% ที่ใช่ และลงมือทำสม่ำเสมอด้วยความเมตตาต่อตัวเอง โดยมี “เส้นความปลอดภัย” คอยดูแล ท่านก็ดูแลสุขภาพได้ดีถึง 80% แล้ว

“เริ่มจากรู้จักตัวเอง • ฟังร่างกาย • ทำตรงข้ามกับสิ่งที่ผิดสมดุล • ทีละก้าวเล็ก ๆ • และรู้ว่าเมื่อไรต้องขอความช่วยเหลือ”

ขอให้สุขภาพดีนะค่ะ — ด้วยรักและเข้าใจ, เพลินไพร

เนื้อหานี้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเองเบื้องต้น ไม่ทดแทนการวินิจฉัย/รักษาของแพทย์ • คัดกรองสัญญาณอันตราย (🚩) ก่อนเสมอ

