

## สูตรสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ภายใน 14 วัน

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2551

สูตรสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ภายใน 14 วัน

อาหาร

งดน้ำชา กาแฟ และบุหรี ให้ดื่มชา สมุนไพร เช่น ชาเก๊กฮวย มะตูม คำฝอย แทน

ผู้ที่น้ำหนักเกิน 60 กก. วันแรกของรายการให้งดอาหาร ดื่มน้ำมะนาวสดๆคั้น 4 ลูกตอนเช้า เย็นหลังจากนั้นให้ดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อย 4 ขวดต่อวัน จะดื่มชาสมุนไพรสลับบางก็ได้ และวันแรกของรายการให้นอนพักตลอดวัน

รับประทานอาหารตามสูตรชีวิต แต่ 3 วันแรกของรายการ ปรับปรุงตัวให้เป็นอาหารผัก - ข้าว ทั้งหมด วันที่ 4 - 5 - 6 รับประทานชนิดเบาๆ ก่อน วันที่ 7 ขึ้นไปจนครบ 14 วัน จึงรับประทานเต็มที่ ( มีอาหารทะเลได้ ) ตลอดรายการห้ามปรุงอาหารรสจัด น้ำตาล และรสหวานห้ามเด็ดขาด

ดื่มน้ำคั้นจากผัก เช่น น้ำแตงกวา น้ำคื่นไช้ หรือ เซลเลอร์ ครึ่งละ 1 แก้ว วันเว้นวัน

ตั้งแต่วันที่ 4 เป็นต้นไป รับประทานวิตามินและแร่ธาตุเสริมได้ แต่จะรับประทานอะไรบ้าง ขอให้ปรึกษาหมรมเสียก่อน

สูตรข้างบนนี้เป็นสูตรกลางๆสำหรับผู้สนใจจะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงสุขภาพของตัวเอง แต่ได้มีบางคนบอกว่าเมื่อปฏิบัติตามแล้วรู้สึกว่ายังเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ไม่เร็วทันใจ ผม ( ดร.สาทิส ) ลองพิจารณาดูแล้ว เห็นว่าควรที่จะเพิ่มสูตร สำหรับผู้ที่อยากปฏิบัติตัวให้เคร่งครัดและได้ผลเร็วกว่านี้ จึงอยากจะเสนอการปฏิบัติตัวอีกข้อหนึ่งเพิ่มขึ้นจากเดิม คือการทำ Detoxification หรือเรียกสั้นๆว่า Detox

ขอบอกไว้ล่วงหน้าครับว่า 14 วันซึ่งจะรวม Detox ไว้ด้วยนี้ ไม่ใช่เพื่อลดความอ้วน แต่เพื่อปรับร่างกายทุกส่วนและทุกระบบให้ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น สดชื่นขึ้นทั้งกายและใจ ส่วนเรื่องลดความอ้วนมันจะเป็นของแถม คือเมื่อคุณปรับทุกระบบของคุณได้แล้ว ความอ้วนก็จะปรับตัวของมันเองตามไปด้วย

ในช่วงระยะวันที่ 1-3 คุณจะลองใช้วิธี Detox ควบไปด้วยก็ได้ สูตรน้ำยา Detox คือ ใช้ผงกาแฟบริสุทธิ์ ( ซึ่งไม่ได้รับการปรุงแต่งเลย ) 2 ชต. ตมกับน้ำ 1 ลิตรจนเดือด เมื่อเดือดแล้ว กรองกากออก ผสมกับน้ำเย็นให้ได้น้ำอุณหภูมิ 1,400 cc สำหรับผู้ชายหรือ 1,300 cc สำหรับผู้หญิง ใส่ถุงหรือหม้อสวน

แขวนถุงให้สูงประมาณ 1.50 เมตร ทาปลายท่อด้วยวาสลินจนสิ้น นอนตะแคงขวา สอดปลายท่อเข้าทวารหนัก ลึกประมาณ 2 นิ้ว แล้วปล่อยให้ Detox ให้เขาจนหมด เมื่อน้ำหมดแล้ว นอนหงาย ใช้มืออุดท่อจากขวาไปซ้าย นวดอยู่ประมาณ 5 นาที แล้วจึงนั่งสวมถาย เวลาถายอย่าเบง ปล่อยให้หน้าออกสบายๆจนหมดน้ำ

ถ้าคุณลองทำดูแล้วสัก 3 วัน เห็นว่าสบายมากๆ และพวกไขมันต่างๆออกหมดแล้ว ก็หยุดทำได้ แต่ถายังเห็นว่าไขมันยังมีมากอยู่ จะลองทำต่อไปอีกสัก 2 วันก็คงไม่ผิดกฎหมายถึงกับตำรวจมาจับหรอกนะ ผมว่าอย่าลืมนะครับว่า ที่ให้ทำนี้ ไม่ใช่เป็นการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บ แต่เป็นการปรับระบบของร่างกายให้คุณดีขึ้นเท่านั้นเอง

และในระหว่างที่เริ่มทำวันแรกนั้น อย่าลืมว่าต้องทำตัวให้สบาย ให้ร่างกายหย่อนคลาย ให้คลายเครียดของตัวเองให้ได้ด้วย เมื่อคลายเครียดได้แล้ว จะใช้วิธีฝึกนั่งสมาธิไปด้วยก็จะประเสริฐนักแล

ร่างกาย

นอน 3 หรือ 4 ทุ่ม และตื่นตี 5 ทุกวัน

หัดวิธีหลับสนิทจากชีวิต

ออกกำลังกาย - บริหารทุกเช้าจะด้วยวิธีไหนก็แล้วแต่ ขอให้ "Growth Hormone" หลังออกมาเป็นใช้ได้

หัดทำบริหารสำหรับรักษาข้อบกพร่องโดยเฉพาะ เช่น ปวดต้นคอ ปวดเข่า ปวดหลัง ปวดศีรษะ เป็นต้น วิธีบริหารขอให้ปรึกษาหมรมก่อน

ขอให้สร้างโปรแกรมการออกกำลังเพื่อความสนุกสนานกับครอบครัวเพื่อนฝูงไว้ในโปรแกรม 14 วันนี้ด้วย

ความเครียดและความกดดัน

1. ขอให้สร้างโปรแกรมปฏิบัติเพื่อลดความดันโลหิตสูง เสริมการหมุนเวียนของโลหิต รักษาระดับการเต้นของหัวใจ การขับสารจากต่อมต่างๆ ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดอุณหภูมิของร่างกายและเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ

2. ทุกคืนก่อนจะนอน ขอให้ทบทวนการปฏิบัติตามข้อที่หนึ่ง ว่าทำไปแล้วอย่างไร ก้าวหน้าหรือถอยหลังไปกว่าเดิม วันต่อไปจะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร

3. ศึกษาวิธีลดความเครียดแบบต่างๆ แล้วมาปรับปรุงวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง

4. ศึกษาสาเหตุของความเครียดความกดดันของตัวเองให้พบแล้วหาวิธีแก้ ถ้ายังนึกไม่ออก ปรึกษาหมรมได้

บางคนหาทางออกของความเครียด เป็นไปโดยไม่รู้ตัว เช่น กัดเล็บ เขย่าเท้า กระพริบตา ขอให้หาข้อบกพร่องให้พบ แล้วปรึกษาหมรมถึงวิธีแก้ไขเรื่องเหล่านี้ด้วย

5. ฝึกวิธีหายใจที่ถูกต้องตามแนวชีวิต

6. ฝึกสมาธิและวิธีสร้างจินตภาพทางบวก

สิ่งแวดล้อมในบ้านและที่ทำงาน

หาดันไม้ดอก ไม้ใบ ( ต้นไม้จริง ) ใส่ไว้ในบ้านและห้องทำงาน

อย่าใช้พรมปูเต็มห้องนอน ถ้าจำเป็น ต้องเอาพรมตากแดดทุกอาทิตย์

ให้ของใช้ในห้องนอน ได้รับแสงแดดอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 - 4 ครั้ง เปิดหน้าต่างทุกวัน

ระวังยาฆ่าปลวก ฆ่าแมลง ไซ้ให้น้อยที่สุด หรือไม่ใช้เลย

วิถีชีวิตต้องให้เข้ากับธรรมชาติ ที่อยู่อาศัย อากาศโปร่ง การระบายน้ำและของโสโครก ต้องสะอาด น้ำต้องบริสุทธิ์ ชีวิตประจำวันเขากันได้ดีกับสิ่งแวดล้อม

รักเพื่อนของท่านให้เท่ากับรักตัวเอง ทุกวันมีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นอย่างน้อยหนึ่งคน ให้ความรักแก่เพื่อน ท่านจะได้รับกลับคืนเป็นสองเท่า

อาหารที่จะช่วยแก้โรคทุกอย่างเกี่ยวกับระบบย่อย  
นอกจากจะกินอาหารตามสูตรแล้วขอให้เพิ่มผักชนิดที่มีกาก และประเภทคาร์โบไฮเดรตที่จะหล่อลื่นด้วย

ผักที่มีกากที่เราเรียกว่าไฟเบอร์ เช่น ผักนึ่ง ผักคะน้า บร็อกเคอรี่ และใบไม้ที่กินได้ชนิดต่างๆ เช่น  
ใบชี่เหล็ก ใบเตว ยอดมะตูม เป็นต้น

คาร์โบไฮเดรตที่จะหล่อลื่นลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ คือ มันชนิดต่างๆ เช่นมันฝรั่ง มันเทศ มันไข่ เป็นต้น

นอกจากนั้นที่จะหล่อลื่นและเป็นอาหารที่กำลังเป็นอย่างดีอีกอย่างหนึ่ง คือ งาดำบดผสมข้าวต้มซอมนม  
ใส่น้ำผึ้งเล็กน้อย ( เป็นตำรับจาก คุณพนมลักษณ์ ปัทมราชวิเชียร เภรัญญิกของชมรม )

และอย่าได้ลืมดื่มน้ำวันละ 4 - 6 แก้ว อย่าดื่มพร้อมกับอาหาร แต่ดื่มก่อนหรือหลังอาหาร ประมาณ 1  
ชั่วโมงขึ้นไป

ที่มา ดร.สาทิส

อินทรวงำแห่ง [www.geocities.com/HotSprings/Villa/4528/Chewajit/chejit.html](http://www.geocities.com/HotSprings/Villa/4528/Chewajit/chejit.html)