สูตรสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ภายใน 14 วัน

นำเสนอเมื่อ : 22 มี.ค. 2552

สูตรสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ภายใน 14 วัน

อาหาร

1. งดน้ำชา กาแฟ และบุหรี่ ให้ดื่มชา สมุนไพร เช่น ชาเก๊กฮวย มะตูม คำฝอย แทน
2. ผู้ที่น้ำหนักเกิน 60 กก. วันแรกของรายการให้งดอาหาร ดื่มน้ำมะนาวสดๆคั้น 4 ลูกตอนเช้า เย็นหลังจากนั้นให้ดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อย4 ขวดต่อวัน จะดื่มชาสมุนไพรสลับบ้างก็ได้ และวันแรกของรายการให้นอนพักตลอดวัน
3. รับประทานอาหารตามสูตรชีวจิต แต่ 3 วันแรกของรายการ ปรับปรุงตัวให้เป็นอาหารผัก - ข้าว ทั้งหมด วันที่ 4 - 5 - 6 รับประทานชนิดเบาๆ ก่อน วันที่ 7 ขึ้นไปจนครบ 14 วัน จึงรับประทานเต็มที่ (มีอาหารทะเลได้) ตลอดรายการห้ามปรุงอาหารรสจัด น้ำตาล และรสหวานห้ามเด็ดขาด
4. ดื่มน้ำคั้นจากผัก เช่น น้ำแตงกวา น้ำคื่นไช่ หรือ เซลเลอรี่ ครั้งละ 1 แก้ว วันเว้นวัน
5. ตั้งแต่วันที่ 4 เป็นต้นไป รับประทานวิตามินและแรธาตุเสริมได้ แต่จะรับประทานอะไรบ้าง ขอให้ปรึกษาชมรมเสียก่อน

สูตรข้างบนนี้เป็นสูตรกลางๆสำหรับผู้ที่สนใจจะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงสุขภาพของตัวเอง แต่ได้มีบางคนบอกว่าเมื่อปฏิบัติตามแล้วรู้สึกว่ายังเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ไม่เร็วทันใจ ผม (ดร.สาทิส) ลองพิจารณาดูแล้ว เห็นว่าควรจะเพิ่มสูตร สำหรับผู้ที่อยากปฏิบัติตัวให้เครงครัดและได้ผลเร็วกว่านี้ 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. ต้มกับน้ำ 1 ลิตรจนเดือด เมื่อเดือดแล้ว กรองกากออก ผสมกับน้ำเย็นให้ได้น้ำอุ่นพอดี 1,400 cc สำหรับผู้ชายหรือ 1,300 cc สำหรับผู้หญิง ใส่ถุงหรือหม้อสวน

แขวนถุงให้สูงประมาณ 1.50 เมตร ทาปลายท่อด้วยวาสลินจนลื่น นอนตะแคงขวา สอดปลายท่อเข้าทวารหนัก ลึกประมาณ 2 นิ้ว แล้วปล่อยน้ำ Detox ให้เข้าจนหมด เมื่อน้ำหมดแล้ว นอนหงาย ใช้มือนวดท้องจากขวาไปซ้าย นวดอยู่ประมาณ 5 นาที แล้วจึงนั่งส้วมถ่าย เวลาถ่ายอย่าเบ่ง ปล่อยให้น้ำออกสบายๆจนหมดน้ำ

ถ้าคุณลองทำดูแล้วสัก 3 วัน เห็นว่าสบายมากๆ และพวกไขมันต่างๆออกหมดแล้ว ก็หยุดทำได้ แต่ถ้ายังเห็นว่าไขมันยังมีมากอยู่ จะลองทำต่อไปอีกสัก 2 วันก็คงไม่ผิดกฎหมายถึงกับตำรวจมาจับหรอกนะ ผมว่าอย่าลืมนะครับว่า ที่ให้ทำนี้ ไม่ใช่เป็นการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ แต่เป็นการปรับระบบของร่างกายให้คุณดีขึ้นเท่านั้นเอง

และในระหว่างที่เริ่มทำวันแรกนั้น อย่าลืมว่าต้องทำตัวให้สบาย ให้ร่างกายหย่อนคลาย ให้คลายเครียดของตัวเองให้ได้ด้วย เมื่อคลายเครียดได้แล้ว จะใช้วิธีฝึกนั่งสมาธิไปด้วยก็จะประเสริฐนักแล

ร่างกาย

1. นอน 3 หรือ 4 ทุ่ม และตื่นตี 5 ทุกวัน
2. หัดวิธีหลับสนิทจากชีวจิต
3. ออกกำลังกาย - บริหารทุกเช้าจะด้วยวิธีไหนก็แล้วแต่ ขอให้ "Growth Hormone" หลั่งออกมาเป็นใช้ได้
4. หัดท่าบริหารสำหรับรักษาข้อบกพร่องโดยเฉพาะ เช่น ปวดต้นคอ ปวดเข่า ปวดหลัง ปวดศีรษะ เป็นต้น วิธีบริหารขอให้ปรึกษาชมรมก่อน
5. ขอให้สร้างโปรแกรมการออกกำลังเพื่อความสนุกสนานกับครอบครัวเพื่อนฝูงไว้ในโปรแกรม 14 วันนี้ด้วย

ความเครียดและความกดดัน

1. ขอให้สร้างโปรแกรมปฏิบัติเพื่อลดความดันโลหิตสูง เสริมการหมุนเวียนของโลหิต รักษาระดับการเต้นของหัวใจ การขับสารจากต่อมต่างๆ ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดอุณหภูมิของร่างกายและเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ

2. ทุกคืนก่อนจะนอน ขอให้ทบทวนการปฏิบัติตามข้อที่หนึ่ง ว่าทำไปแล้วอย่างไร ก้าวหน้าหรือถอยหลังไปกว่าเดิม วันต่อไปจะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร

3. ศึกษาวิธีลดความเครียดแบบต่างๆ แล้วมาปรับปรุงวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง

4. ศึกษาหาสาเหตุของความเครียดความกดดันของตัวเองให้พบแล้วหาวิธีแก้ ถ้ายังนึกไม่ออก ปรึกษาชมรมได้

บางคนหาทางออกของความเครียด เป็นไปโดยไม่รู้ตัว เช่น กัดเล็บ เขย่าเท้า กระพริบตา ขอให้หาข้อบกพร่องให้พบ แล้วปรึกษาชมรมถึงวิธีแก้ไขเรื่องเหล่านี้ด้วย

5. ฝึกวิธีหายใจที่ถูกต้องตามแนวชีวจิต

6. ฝึกสมาธิและวิธีสร้างจินตภาพทางบวก

สิ่งแวดล้อมในบ้านและที่ทำงาน

1. หาต้นไม้ดอก ไม้ใบ (ต้นไม้จริง) ใส่ไว้ในบ้านและห้องทำงาน
2. อย่าใช้พรมปูเต็มห้องนอน ถ้าจำเป็น ต้องเอาพรมตากแดดทุกอาทิตย์
3. ให้ของใช้ในห้องนอน ได้รับแสงแดดอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 - 4 ครั้ง เปิดหน้าต่างทุกวัน
4. ระวังยาฆ่าปลวก ฆ่าแมลง ใช้ให้น้อยที่สุด หรือไม่ใช้เลย
5. วิถีชีวิตต้องให้เข้ากับธรรมชาติ ที่อยู่อาศัย อากาศโปร่ง การระบายน้ำและของโสโครก ต้องสะอาด น้ำต้องบริสุทธิ์ ชีวิตประจำวันเข้ากันได้ดีกับสิ่งแวดล้อม
6. รักเพื่อนของท่านให้เท่ากับรักตัวเอง ทุกวันมีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นอย่างน้อยหนึ่งคน ให้ความรักแก่เพื่อน ท่านจะได้รับกลับคืนเป็นสองเท่า

อาหารที่จะช่วยแก้โรคทุกอย่างเกี่ยวแก่ระบบย่อย นอกจากจะกินอาหารตามสูตรแล้วขอให้เพิ่มผักชนิดที่มีกาก และประเภทคาร์โบไฮเดรตที่จะหล่อลื่นด้วย

ผักที่มีกากที่เราเรียกว่าไฟเบอร์ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า บร๊อกเคอรี่ และใบไม้ที่กินได้ชนิดต่างๆ เช่น ใบขี้เหล็ก ใบแต้ว ยอดมะตูม เป็นต้น

คาร์โบไฮเดรตที่จะหล่อลื่นลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ คือ มันชนิดต่างๆ เช่นมันฝรั่ง มันเทศ มันไข่ เป็นต้น

นอกจากนั้นที่จะหล่อลื่นและเป็นอาหารชูกำลังเป็นอย่างดีอีกอย่างหนึ่ง คือ งาดำบดผสมข้าวต้มซอมมือ ใส่น้ำผึ้งเล็กน้อย (เป็นตำรับจาก คุณพนมลักษณ์ ปัทมราชวิเชียร เหรัญญิกของชมรม)

และอย่าได้ลืมดื่มน้ำวันละ 4 - 6 แก้ว อย่าดื่มพร้อมกับอาหาร แต่ดื่มก่อนหรือหลังอาหาร ประมาณ 1 ชั่วโมงขึ้นไป

ด้วยรักและปรารถนาดี/ครูรัชนี คุณานุวัฒน์

ขอบคุณที่มาข้อมูล*www.geocities.com*