

### 13 PETUA SIHAT DARI PAKAR KESIHATAN

1. Tidur tepat pada masa 11.00 malam hingga 4 pagi. Tidur miring ke kanan, dalam gelap pekat dan pernafasan melalui hidung.
2. Tiada gula. Tiada gula. Tiada gula. Gula punca banyak kerosakan organ badan dan penyakit. Ada banyak gula tersembunyi.
3. Kurangkan nasi. Hanya 10 suap sehari. Bagi yang baru bermula kurangkan jadi 25 suap sehari. Kemudian setiap bulan kurangkan tiap 5 suap. Beras basmathi. Tiada tepung dan gandum. Banyakkan sayur dan buah buahan.
4. Check dengan Doktor. Buat ujian darah. Buat ujian hormon. Tahu tahap kesihatan semasa. Ambil tindakan untuk cegah sebelum berdikit ia jadi parah.
5. Ambil supplement -pemakanan tambahan yang sesuai dengan keperluan badan mengikut nasihat pakar. Bukan dengar cakap jurujual.
6. Exercise supaya aliran darah teratur dan lancar. Buat EECP juga supaya pengaliran darah baik. Full body massage secara tradisional dua minggu sekali. Dua hari dalam seminggu rehat dari exercise. Hari itu adalah Isnin dan Khamis. Dua hari itu puasa.
7. Minum banyak air. Terutama pagi masa bangun pagi dan siang hari. Cuma jangan minum air 40 minit selepas makan. Minum sambil duduk.
8. Makan berat paling akhir 4 jam sebelum tidur. Biar makanan hadam baru tidur. Kunyah makanan sampai hadam. Masa tidur biar usus berehat.
9. Biasakan lidah makan benda pahit. Buat ulaman. Peria katak, daun mujonso, pucuk beko, pucuk mengkudu. Minum kopi pahit. Pahit itu nikmat. Alah bisa tegal biasa. 25 kali cuba, lidah akan jadi biasa.
10. Baca al Quran. Gandakan sujud. Banyak solat sunat dan taubat. Solat wajib awal waktu secara berjemaah. Ia baik bagi otak. Baca buku buku. Membaca.
11. Pilih team pergaulan. Kurangkan bersama "si mata lalat" - pengkritik yang memekik semua perkara tidak puas hati. Juga penjilat yang sentiasa bodek tidak bertempat.

12. Bersyukur. Redha dan bersabar. Mereka yang tidak tahu bersyukur tidak akan dapat bersabar di hari tua nanti. Syukur itu tapak kukuh hidup tenang.
13. Jimat perkataan. Usah sembang kencang. Usah dibuati perasaan. Banyakkan berfikir dan berzikir. Utamakan masa bersama keluarga.
14. Tidur malam dengan selimut kaki atau pakai stokin supaya hormon bersesuaian dapat dirembeskan. Maafkan semua orang. Bersihkan kolam jiwa. Tiada dengki dan iri hati. Doa dan doa.