

สูงสร้างได้ (จริง) ก่อนวัย 40 ปี



องค์ความรู้เรื่องการเพิ่มความสูงให้กับร่างกาย ที่รับรู้กันมาคือการส่งเสริมให้ดื่มนมวัวในวัยเด็ก มีตัวอย่างในประเทศญี่ปุ่น เกาหลี ที่ต้องการให้พลเมืองสูงกว่บรรพบุรุษ หันมาใส่ใจเรื่องโภชนาการ แต่ความรู้ทางวิชาการของการเพิ่มความสูงในโลกนี้มีมากกว่าเรื่องของการดื่มนม

ดร.บัณฑลภช ภิรมงคล หรือโค้ชหมอหญิง ผู้เชี่ยวชาญเรื่องแพทย์ทางเลือกแขนงโคโรแพรคติก และผู้ก่อตั้งสถาบันพัฒนาความสูงดีสปาย์ ได้ศึกษาศาสตร์ของการเพิ่มความสูงมากกว่า 5 ปีในต่างประเทศทั้งเข้าร่วมอบรมสัมมนา และทำงานวิจัยเรื่องของความสูง ไปเรียนรู้เรื่องการฝึกกีฬาโยคะ การใช้อุปกรณ์เพิ่มความสูงแทมโพลีนกับเด็กนร.ในเยอรมัน เรียนรู้ด้านโคโรแพรคติกเรื่องการจัดกระดูกเพิ่มความสูง และทำงานวิจัยเชิงลึกในฝ่าอินเดียนแดง ทำให้ได้ทราบเคล็ดของการเจริญเติบโตของร่างกาย ที่นอกจากอาหารแล้ว ต้องทำให้ทุกช่วงชีวิตต้องเต็มไปด้วยความสุขสนาน

นั่นคือที่มาของวัฒนธรรมการเดินรอบกองไฟ เพราะท่าเดินที่ใช้วิธีการกระแทกเท้า นั่นคือการกระตุ้นให้กระดูกข้อเท้าแข็งแรงเมื่อทำตั้งแต่เด็กเรื่อยมาจะส่งเสริมให้ร่างกายเติบโตได้ นอกจากนี้การนอนเร็วที่ศาสตร์การแพทย์ระบุว่า จะทำให้ร่างกายได้รับโกรทฮอร์โมนเป็นปัจจัยสำคัญทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเช่นกัน

“เมื่อเรามีความสุข สนุก สมองก็จะเกิดการพัฒนาการเติบโต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่วิธีการธรรมชาติมันควรจะเป็น เพราะมันคือชีวิต ดังนั้นฝ่าอินเดียนแดงจึงเชื่อว่าสิ่งที่เขาทำคือพัฒนาทางร่างกาย ถ้าร่างกายขยับเขยื้อน สมองก็จะทำงานไปด้วย” โค้ชหมอหญิงกล่าว

ก่อนที่ ดร.บัณฑลภช จะมาก่อตั้ง สถาบันเพิ่มความสูง ศาสตร์ต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มานำมาปรับใช้กับลูกชายก่อนในช่วงนั้นเมื่อปี 2544 ลูกชายอยู่ในวัย 9 ขวบ และมีความต้องการสูงจนปัจจุบันลูกชายวัย 16 ปีมีความสูง 185 ซม.ทำให้เธอมั่นใจว่าศาสตร์ความสูงที่เธอได้ศึกษามาใช้ได้จริง ลบความเชื่อที่ว่าความสูงนั้นสืบทอดตามกรรมพันธุ์ หากแท้จริงนั้นสร้างได้ เพราะความสูงของเธอกับสามีเฉลี่ยแล้วอยู่ในในระดับ 165 ซม.เท่านั้น และจากประสบการณ์การทำงานเพิ่มความสูงมาเกือบ 10 ปีพบว่าร่างกายเราสามารถเพิ่มความสูงได้จนถึงวัย 40 ปี เพราะหลังจากนั้นโกรทฮอร์โมนหยุดหลังแล้ว

ขบวนการเพิ่มความสูงของสถาบันพัฒนาความสูงดีสปาย์ โค้ชหมอหญิงเล่าว่า จะเริ่มต้นจากการพูดคุยก่อนระหว่างพ่อแม่และตัวเด็กเอง ซึ่งในที่นี้คือวัยที่เหมาะสมคือ 8 ขวบ โดยทำให้เห็นภาพก่อน จากนั้นมาคำนวณพันธุกรรมสืบความสูงของบรรพบุรุษ

ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมทางร่างกายขั้นต่อไปของการเพิ่มความสูง คือการใช้ศาสตร์โครแพรดติก เพื่อปรับโครงสร้างของกระดูกเพื่อให้ระบบประสาททำงานเต็มที่ แต่ละคนใช้เวลาต่างกัน บางคนใช้เวลาเป็นปี บางคน 2 ครั้งแต่ละสัปดาห์ จากนั้นใช้อุปกรณ์ยืดเหยียด เพื่อขยายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เพราะค้นพบว่าบางคนเมื่อสูงตามธรรมชาติแล้วมีอาการปวดขา ปวดหลังตามมา เมื่อกระดูกยึดกล้ามเนื้อปรับไม่ทัน ส่งผลให้มีอาการปวดร้าว

“เราต้องมั่นใจว่าเมื่อโกรทฮอร์โมนลงมาที่กระดูกแล้ว จะไม่ไปเบียดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ซึ่งในโปรแกรมของเราจะช่วยให้ขยายวสวยกว่า ตัวได้สัดส่วน ทั้งผู้หญิงและผู้ชายอยากได้ขยาย เพราะการสวมใส่เสื้อผ้าจะดูสวยสง่า”

ศาสตร์เพิ่มความสูงขั้นสุดท้ายที่สถาบันใช้คือการออกกำลังกาย โดยใช้แทมโพลีน และเครื่องมือการออกกำลังกายมาผสมผสานกัน โดยเน้นการออกกำลังกายที่ต้านแรงดึงดูดของโลก ตรงข้ามกับการเล่นฟิตเนสเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ดังนั้นการเพิ่มความสูงที่จะไม่ใช่สร้างกล้ามเนื้อ แต่มุ่งให้เกิดการกระตุ้นโกรทฮอร์โมนในเวลากลางวันมากกว่า กลางคืน ทั้งนี้เมื่อใช้ศาสตร์โครแพรดติก ได้เปิดประสาทให้พร้อมแล้ว เมื่อใส่การออกกำลังกายเข้าไปโกรทฮอร์โมนจะหลั่ง แต่ต้องมีเทคนิคของการออกกำลังกายด้วยเพื่อให้ไปหลังที่ขา และแขน

โค้ชหมอหญิง บอกว่า ในขั้นตอนนี้สรีระของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนกระโดดแทมโพลีนแล้วอาเจียนก็มี บางคนกระโดดแล้วปวดศีรษะ ปวดหลังปวดขา ดังนั้นจึงต้องทำโครแพรดติกให้ก่อนเปรียบเทียบกับนักกีฬาบาสเก็ตบอลที่สูงได้เพราะกระโดด แต่จะมีอาการปวดหลังเขาตามมาเมื่ออายุมากขึ้น

ตามธรรมชาติโกรทฮอร์โมนจะหลั่งหลังพระอาทิตย์ตก 3 ชม. และเริ่มน้อยลงจะมาพีกอีกที่ช่วง 3 ทุ่ม 5 ทุ่มถึงเที่ยงคืนหลังจากนั้นจะลดลงจนถึง ตี 3 ดังนั้นการได้รับโกรทฮอร์โมนที่ดีที่สุดคือการนอน

เช่นเดียวกันผู้เข้าร่วมปรับความสูง ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมนอนเร็วพร้อมกับรับประทานอาหารเช้า ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญมากที่ทางสถาบันย้ำถ้าเด็กขาดอาหารเข้าการเพิ่มความสูงจะยากมาก และอาหารเช้าควรเป็นอาหารปรุงสดและเนื้อสัตว์เพื่อให้โปรตีนกับร่างกาย พร้อมกันนี้ให้รับประทานไข่วันละ 3-4 ฟองเพราะในไข่มีกรดอะมิโน คือคาเนทีน กับออจีนิน ช่วยเพิ่มความสูงอยู่

ผู้ก่อตั้งสถาบันพัฒนาความสูงดีสปาย์ บอกว่า จากทั้งหมดที่กล่าวมา คือการปฏิบัติแต่ความสูงขึ้นอยู่กับความคิดด้วย ทั้งเด็กและผู้ปกครองต้องตอบตัวเองให้ได้ว่าจะมีความสูงไปเพื่ออะไร เพราะเป็นวิธีที่ตัวเองใช้กับลูก ตอนเด็กๆ ลูกต้องการความสูงเพราะถูกเพื่อนที่ ร.ร.รังแก ซึ่งคำตอบของเด็กคือสิ่งที่ผ่านกระบวนการคิด เพราะการสร้างความสูงต้องใช้เวลาทำเป็นปี แต่ถ้าเด็กทำตามคำสั่งของพ่อแม่เขาจะปฏิบัติตัวเพื่อเพิ่มความสูงได้แค่ 20 %เท่านั้น จึงต้องสร้างจินตนาการให้เกิดให้ได้ก่อน ซึ่งส่วนใหญ่เพราะอยากดูเท่ ดูดี หรือโตขึ้นอยากทำอาชีพนั้นอาชีพนี้ ยอมรับว่าการกระตุ้นความสูงไม่ได้อยู่กับสถานบันตลอดเวลา ต้องมีการกระตุ้นเพื่อให้เด็กเอาเทคนิคไปทำต่อที่บ้าน เช่นการโดดแทมโพลีน ต้องโดดจนรู้สึกเหนื่อยเป็นต้น

แต่ทั้งนี้ความสูงหยุดที่ความคิดได้เหมือนกัน คุณหมอมองว่ามีเคสของคนไข้อยู่ 21 เป็นผู้ชาย เคารพเชื่อว่าฟังพ่อ

ทำอะไรก็แล้วแต่พ่อ ลักษณะพ่ออยู่กับลูกแบบใช้คำสั่งทำให้เด็กไม่มีความคิด ทำให้ลูกเด็กรู้ว่าพ่อ ซึ่งพ่อแม่บางคนไม่รู้ตัว ว่าการเลี้ยงลูกแบบใช้คำสั่งคือการกดลูกไว้

หรือเคสเด็กผู้หญิงฝาแฝดมาเพิ่มความสูงที่นี้ คนน้องสูง 170 ซม.คนพี่สูง 150 ซม. เพราะคนพี่เกิดมาต้องอยู่ในตู้อบ ดังนั้นครอบครัวจะเลี้ยงดูแบบลูกคนเล็ก เธอนางสาวป่วยตลอดเวลา พยายามตอกย้ำว่าเธอเป็นคนตัวเล็กไม่แข็งแรง เพราะฉะนั้นจึงทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้เขาเป็นคนตัวเล็กโดยไม่รู้ตัว แต่ลึกๆแล้วแฝดผู้พี่ต้องการสูงเหมือนน้องสาว

ผลงานของการสร้างความสูงภายใต้สถาบันมากกว่า 17 ปี มีผู้มีอายุ 29 ปีมาทำความสูงใช้เวลา 2 ปีสูงขึ้น 7 ซม. และอายุ 20 ปีมาทำความสูง 3 เดือนสูง 1 ซม.เป็นต้น แต่ในช่วงวัยเด็กเมื่อมาทำโปรแกรมเพิ่มความสูงจะได้เปรียบเมื่ออยู่ในช่วงวัยร่างกายยืดตัว ซึ่งจากสถิติเด็กผู้ชายจะเพิ่มความสูงได้ดีกว่าผู้หญิงเพราะโครงสร้างร่างกายมีพื้นที่มวลกระดูกมากกว่า

ผู้สนใจสร้างความสูงอย่างเจาะลึก สถาบันเพิ่มความสูงดีสปายน์ จัดสัมมนา หัวข้อ สูงสร้างได้ “เพิ่มความสูง เพิ่มความสำเร็จ” โดย ดร.บัณฑิลา ภิรมงคล (โค้ช หมอหญิง) ผู้อำนวยการสถาบันฯ จะมาเผยวิธีเอาชนะธรรมชาติและพันธุกรรมความสูง สอนเคล็ดลับเพิ่มความสูงได้ตั้งแต่เด็กถึงอายุ 40 โดยงานสัมมนาดังกล่าวจะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 29 มีนาคม 2558 เวลา 12.00-17.00 น. ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรม ฮอลิเดย์อินน์ (สุขุมวิท 22) สำหรับผู้ปกครองที่มีบุตรหลาน อายุระหว่าง 6-25 ปี ที่สนใจต้องการเรียนรู้ เคล็ดลับ “เพิ่มความสูง เพิ่มความสำเร็จให้ชีวิต” สามารถลงทะเบียนได้แล้วตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป รายละเอียดเพิ่มเติม คลิกเข้าไปดูได้ที่

www.facebook.com/pages/Tall-Can-Do หรือติดต่อได้ที่ 097-359-3179 รับจำนวนจำกัด!!!!