

สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง

ในสมัย “เงินนิยม” ทำอะไรๆ ก็มักจะเอาเงินมาเป็นตัวตั้ง การอยากได้อะไรก็เพียงแต่หยิบเงินส่งแล้วก็ได้มา จะเกิดผลกระทบที่สำคัญคือทำให้ “สมองฝ่อ” เพราะไม่ต้องคิดทำอะไรๆ เพียงแต่หยิบเงินแล้วก็ได้มา เมื่อสมองฝ่อแล้วอย่างอื่นๆ ก็จะพลอยฝ่อไปด้วย

การสร้างเสริมสุขภาพควรจะพยายามทำเองให้มากที่สุด เช่น บริหารกาย บริหารจิต คิดเรื่องดีๆ กินอาหารที่ถูกหลักอนามัย มากกว่าการไปใช้เงินซื้อสุขภาพต่างๆ การออกกำลังกายจะป้องกันกระดูกพรุนได้ดีที่สุด พวกผู้หญิงอายุที่เป็นชาวไร่ชาวนากระดูกแข็งแรงไม่เป็นโรคกระดูกพรุน โดยไม่ต้องกินแคลเซียมและฮอร์โมนแต่อย่างใด กินอาหารให้ครบทุกหมู่ก็ได้แร่ธาตุวิตามินอย่างพอเพียง โดยเฉพาะถ้าออกกำลังกายให้มากจะทำให้กินอาหารมากและได้แร่ธาตุที่มันน้อยในอาหารอย่างพอเพียง ดีกว่าไม่ออกกำลังกายและอดอาหารซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะทุโภชนาการได้

พยายามดำรงชีวิตตามธรรมชาติกันให้มากที่สุด

เพราะธรรมชาติสร้างมนุษย์มา

ธรรมชาติจึงเหมือนแม่ที่คอยดูแลลูก

อยู่กับแม่ปลอดภัยกว่าอยู่กับนายทุนที่เสมือนเสือที่ไม่เคยเป็นมังสวิรัต