



สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง

ใบส้ม “เงินนิยม” ทำอะไรๆ ก็มีกะจะเอาเงินมาเป็นตัวตั้ง การอยากได้อะไรก็เพียงแต่หยิบเงินส่งแล้วก็ได้มา จะเกิดผลกระทบที่สำคัญคือทำให้ “สมองฟ่อ” เพราะไม่ต้องคิดทำอะไรๆ เพียงแต่หยิบเงินแล้วก็ได้มา เมื่อสมองฟ่อแล้วอย่างอื่นๆ ก็จะพลอยฟ่อไปด้วย



การสร้างเสริมสุขภาพควรจะพยายามทำเองให้มากที่สุด เช่น บริหารกาย บริหารจิต คิดเรื่องดีๆ กินอาหารที่ถูกหลักสุขอนามัย มากกว่าการไปใช้เงินซื้อสุขภาพต่างๆ การออกกำลังกายจะป้องกันกระดูกพรุนได้ดีที่สุด พวกผู้หญิงอายุที่เป็นชาวไร่ชาวนากระดูกแข็งแรงไม่เป็นโรคกระดูกพรุน โดยไม่ต้องกินแคลเซียมและฮอร์โมนแต่อย่างใด กินอาหารให้ครบทุกหมู่ก็จะได้แร่ธาตุ วิตามินอย่างพอเพียง โดยเฉพาะถ้าออกกำลังกายให้มากจะทำให้กินอาหารมากและได้แร่ธาตุที่มีน้อยในอาหารอย่างพอเพียง ดีกว่าไม่ออกกำลังกายและอดอาหารซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะทุโภชนาการได้

พยายามดำรงชีวิตตามธรรมชาติกันให้มากที่สุด

เพราะธรรมชาติสร้างมนุษย์มา

ธรรมชาติจึงเหมือนแม่ที่คอยดูแลลูก

อยู่กับแม่ปลอดภัยกว่าอยู่กับนายทุนที่เสมือนเสือที่ไม่เคยเป็นมังสวิรัต

ดร. เวศวิทย์

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” ยินดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป