



หนังสือ-หนังสือ

อิมจิต เลิศพงษ์สมบัติ¹

บรรณาธิการ

ชื่อเรื่อง

ข้อมูลการพิมพ์

จำนวนหน้า

ISBN

ปัจจุบัน เหมพงษา และคณะ

การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ

กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2541

267 หน้า ภาพประกอบสี

974-8465-29-2

สังคมไทยปัจจุบันเป็นยุคของการเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วจากสังคมเกษตรกรรมเข้าสู่สังคมแบบผสมผสานระหว่างสังคมแบบเกษตรกรรม สังคมอุตสาหกรรม และสังคมข้อมูลข่าวสาร เป็นยุคที่วัฒนธรรมบริโภคนิยมแพร่กระจาย วิถีชีวิตของผู้คนในสังคมผันแปรไปจากวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม สิ่งแวดล้อมถูกทำลาย และยุคแห่งการเสื่อมสลายของวัฒนธรรมแบบช่วยเหลือเกื้อกูล สภาวะเช่นนี้ส่งผลให้สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้คนได้รับการกระทบกระเทือนทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงได้มีความพยายามแสวงหาแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่มีความสมดุลและมีความกลมกลืนระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ หรือการใช้ธรรมชาติบำบัดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ข้อความที่กล่าวข้างต้น ส่วนใหญ่เป็นข้อความจากหน้าคำนำของหนังสือเรื่อง การดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ ที่จัดพิมพ์

โดยสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุขและผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ ได้เรียนรู้และใช้ประโยชน์ในการดูแลตนเองและผู้อื่น หนังสือเล่มนี้นำเสนอเนื้อหา 4 หมวด แต่ละหมวดประกอบด้วยบทความย่อยๆ เขียนโดยผู้ทรงความรู้และประสบการณ์ ดังนี้

หมวดที่ 1 แนวคิดแบบองค์รวมและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจากการแพทย์แบบกลไกสู่การแพทย์แบบองค์รวม โดย พระไพศาล วิสาโล
วิถีสุขภาพในโลกยุคใหม่ โดย ศาสตราจารย์ ดร.ระพี สาคริก
แนวคิดและหลักการพื้นฐานของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดย รุจิชาติ อรรถวิสุทธิ

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

<p>แนวคิดและวิถีการดูแลสุขภาพตนเองแบบ ธรรมชาติ โดย รุจินาถ อรรถสิษฐ</p> <p>หมวดที่ 2 แนวคิด แบบแผนและเทคนิคการดูแลสุขภาพกาย อาหารและมะเร็ง: จงกินอาหารให้เป็นยา โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ไมตรี สุทธจิตต์ บังสวโรติ โดย ประไพศรี สิริจักรวาล การบริหารกายแนวซิงก์ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ บริหารกายสู่พลังชีวิต ซิงก์...ไทเท็ก โดย นายแพทย์เทอดชัย เดชคง ทำโยคะพื้นฐาน : สุริยะนมัสการ โดย เอกชัย</p>	<p>พรรณเชษฐ์ และ ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ การอบสมุนไพร โดย กมลาภรณ์ คงสุขวิวัฒน์ และคณะ</p> <p>หมวดที่ 3 แนวคิด แบบแผนและเทคนิคการดูแลสุขภาพจิต ความเครียดกับสุขภาพ โดย ดร.นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์ สมาธิเบื้องต้น โดย พุทธทาสภิกขุ ดนตรีเพื่อสุขภาพ โดย เสาวนีย์ สังขโมสถน</p> <p>หมวดที่ 4 แนวคิด แบบแผนและเทคนิคการดูแลสังคม และโลกธรรมชาติ ไทยอนาคตกับธรรมชาติ แวดล้อม โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)</p>
--	--

หนังสือเล่มนี้ให้มุมมองเรื่อง สุขภาพ ว่าเป็นสุขภาวะของชีวิตแบบต่อเนื่อง และสุขภาพแบบองค์รวม ว่าเป็นความ
 สดุดและความกลมกลืนอย่างต่อเนื่องในมิติทางกาย ทางจิตใจ จิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวของมนุษย์ โดยเฉพาะ
 ธรรมชาติ เพราะมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติ ทำให้มนุษย์ซึมซับและสะสมพลังจาก
 ธรรมชาติกลายเป็นพลังชีวิต ที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตชีวาและดำรงอยู่เช่นเดียวกับสิ่งมีชีวิตในโลกธรรมชาติ และมีมิติสำคัญของ
 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ บุคคลจะเป็นผู้รับผิดชอบและมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง

