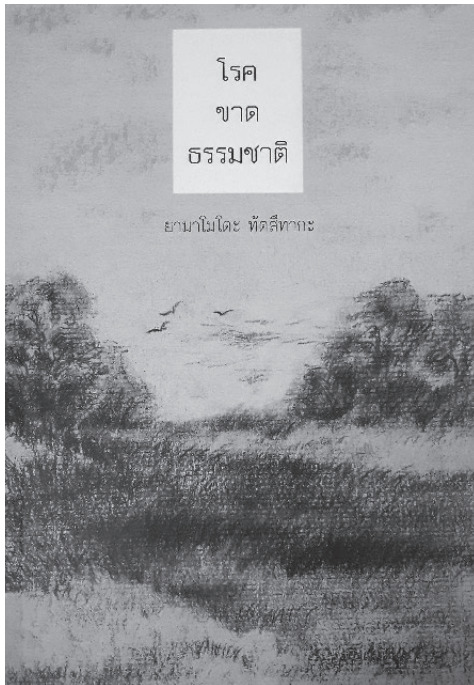


หนังสือน่าอ่าน / Must Read

แนะนำโดย ดร.สมพร แสงชัย



ชื่อหนังสือ : โรคขาดธรรมชาติ
 ผู้เขียน : ยามาโมโตะ ทัดสึทากะ
 ผู้แปล : อติพร บริณายกานนท์
 สำนักพิมพ์ : มูลนิธิโกลบอลคันทอง
 ปีที่พิมพ์ : 2564
 ISBN : 978-616-774-219-9

ความเจริญของโลกทำให้ประชากรอพยพมาสู่เมืองจากชนบท ประชาชนตัดขาดจากธรรมชาติ แต่ระบบร่างกายของมนุษย์สัมพันธ์กับระบบธรรมชาติ เช่น มนุษย์ตื่นนอนเมื่อพระอาทิตย์ขึ้นและเข้านอนเมื่อพระอาทิตย์ตกดิน แต่แสงเสียงในเมืองทำร้ายระบบร่างกาย มนุษย์ไม่เข้านอนเมื่อพระอาทิตย์ตกดิน เป็นต้น บ้านเรือนที่อยู่อาศัยไม่ได้ทำจากวัสดุธรรมชาติ ไม่ได้ยินเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงนกร้อง ไม่ได้กลิ่นธรรมชาติ ไม่ได้ใช้เสื้อผ้าที่ทำมาจากวัสดุธรรมชาติ ติดมือถือและคอมพิวเตอร์ใช้เวลาเดินทางมากทุกวัน กินอาหารสังเคราะห์ ไม่ได้มีน้ำจากธรรมชาติ ใช้ผลิตภัณฑ์ไฟฟ้า ไม่ได้เข้าป่าหรืออาบน้ำแดด ทานผลิตภัณฑ์จากสารเคมี ทำให้มนุษย์เป็นโรคขาดธรรมชาติ ระบบประสาทขาดความสมดุล ขัดขวางการทำงาน

ของระบบหยินหยาง (ธาตุไม้ ดิน ทองน้ำ และไฟ) ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าธรรมชาติคือพระเจ้า เพราะทุกอย่างมีพระเจ้าสิงสถิตอยู่ เช่น เทพภูเขา เทพแม่น้ำ ฯลฯ เมื่อมนุษย์ห่างจากธรรมชาติ มนุษย์จึงเกิดโรคขาดธรรมชาติ มนุษย์จึงต้องสังเกตตัวเองว่าขาดธรรมชาติไปแล้วและรู้สึกไม่สบาย ควรกินอาหารแบบย้อนคืนสู่ธรรมชาติ มนุษย์สมัยใหม่จึงควรไปสัมผัสธรรมชาติด้วยตนเอง ค้นหาสถานที่ที่เหมาะสมกับตัวเองสนุกสนานกับงานอดิเรก ทำในเวลาที่ทำได้และเลือกจังหวะเวลาที่เหมาะสม ฯลฯ

หมอยามาโมโตะไม่ได้ปฏิเสธแพทย์แผนตะวันตก แต่ส่งเสริมให้มีการแพทย์ผสมผสานเป็นทางเลือกใหม่ หมอได้เดินทางไปอิตาลีและเยอรมันในชนบท ที่อุดมไปด้วยธรรมชาติเพื่อเยียวยาทั้งกายและใจ เพื่อรักษาโรคขาดธรรมชาติและเดินทางกลับญี่ปุ่น เพื่อตั้งโรงพยาบาลในชนบท 3 แห่ง