

อยู่ดี แข็งแรง

ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคล
ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก

Life Style to Better Health



รศ. ภญ. สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์

ອຸ່ນດັບ ສັກສົນ

ວ່ວມດຳເນີນໄປພວ້ອມກັບກຸລຸມບຸຄຄລ
ທີ່ມີອາຍຸຍືນຍາວທີ່ສຸດໃນໂລກ

Life Style to Better Health

อยู่ดี มี寿

ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคล
ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก

Life Style to Better Health



รศ.ภญ. สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์



อยู่ดี มีสุข : ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มนุ่มคลื่นที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก
Life Style to Better Health

ผู้เขียน	ธุนทิร ตันตระสุ่งใจนั้น
พิมพ์ครั้งที่	1 กันยายน 2552
จำนวน	2000 เล่ม
ราคา	180 บาท
บรรณาธิการ	ชนดล วิริมิตราชัย
พิสูจน์อักษร	ธราวดี ชาเวชัย, จิตศริวน ลายลักษณ์ ฐานปานาโภค ฐานปานาสันติ, ลือศักดิ์ กวินยั่งยืน

ส่วนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537
ห้ามถอดอเลี่ยน ทำซ้ำ ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้นักจากจะได้รับอนุญาตก่อน

ข้อมูลทางบรรณาธิการของสมุดแห่งชาติ
ธุนทิร ตันตระสุ่งใจนั้น
อยู่ดี มีสุข : ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มนุ่มคลื่นที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก
Life Style to Better Health
.- กรุงเทพฯ : คณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552. 172 หน้า
1.สุขภาพ .2.โภชนาการ .3.ชีววิถี
613
ISBN 978-974-619-226-2

ผู้จัดจำหน่าย	ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 สาขา ศศิพาระเกี้ยว โทร. 0-2218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441 สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881 โทรสาร 0-2254-9495 ม.นเรศวร จ. พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165 ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135 ม.บูรพา จ.ชลบุรี โทร. 0-3839-4855-9 โทรสาร 0-3839-3239 โรงแรมนานาชาติ จ.ป.ร. จ.นครนายก โทร. 0-3739-3023 โทรสาร 0-3739-3023 จัตุรัสจามจุรี (CHAMCHURI SQUARE) ชั้น 4 โทร. 0-2160-5301-2 โทรสาร 0-2160-5304 CALL CENTER (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433 http://www.chulabook.com
เครือข่าย	ศูนย์หนังสือ ม.วัฒลักษณ์ โทร. 0-7567-3648-51 จ.นครศรีธรรมราช โทรสาร 0-7567-3652 ร้านหนังสือเดินทาง (สิงห์ สิงหเสนี) รามคำแหง 43/1 โทร. 0-2538-2573 โทรสาร 0-2539-7091
ร้านค้าติดต่อ	แม่นกข่ายส่ง สยามสแควร์ ชั้น 14 โทร. 0-2218-9889-90 โทรสาร 0-2254-9495
ปกและรูปเล่ม	ไฟร์ตัน อุ้ยเกี๊ย
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์ หจก. สามลดา

เพื่อเป็นการรำลึกถึง

อินเช่าหุบและเจบฟุยอิม

ก่านกั้งสองได้เริ่มต้นก้าวแรก

เพื่อรับแนวการทำงานการดำเนินเชิงตัวยการปฏิบัติ

ตามวิถีทางอย่างชาวลูซอนโลมาลินดา

อินเป็นแบบอย่าง อบรมสอน

ลูก หลานทุกคนเพื่อให้มีชีวิตที่ “อยู่ดีมีสุข”

คำเปียบ

อาจารย์สุนทรี ชี้งผนุมเคยร่วมงานอยู่กับท่านมาก่อน ได้นำเอาต้นฉบับหนังสือที่ท่านเรียบเรียงขึ้นมาให้ผมอ่าน เพื่อจะขอให้เขียนข้อคิดอะไรบางที่เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ ผนุมก็ได้รับปากตัวยืนยันดี ผนุมเองเมื่อได้อ่านแล้วก็มีความรู้สึกว่า อาจารย์สุนทรี กำลังจะนำเราเรื่องที่ผู้คนทั้งหลายกำลังแสวงหา นั่นก็คือ วิธีชัลล์ความชรา หน้าไปกว่านั้น บางคนก็เสาะแสวงหาความคอมตะของชีวิต แม้ว่าจะเป็นเรื่องฝืนธรรมชาติก็ตาม แต่การชัลล์ความแก่ชราหน้าดูเหมือนจะใกล้ความเป็นจริงมากกว่า และน่าจะเป็นเรื่องเป็นไปได้

อาจารย์ได้พยายาม เอกเหตุเอกผลทางวิทยาศาสตร์เข้ามาอธิบาย อาจารย์ต้องค้นคว้าหาหลักฐาน หาประสบการณ์ที่มีผู้อธิบาย ทั้งแบ่งทฤษฎีและปฏิบัติ แทรกความรู้ส่วนตัวให้ได้เข้าใจไม่ยาก จึงนับได้ว่า หนังสือเล่มนี้มีประโยชน์น่าอ่าน ให้ประโยชน์เป็นปัญญา เป็นงานอดิเรกที่ อาจารย์ได้ฝากไว้ในวงวรรณกรรม ให้ผู้สนใจได้อ่านได้ค้นคว้า นับว่า อาจารย์ได้แสดงศักยภาพของ “ความเป็นครู” ผนุมมีส่วนร่วมแสดงความชื่นชมในวิริยะอุตสาหะของอาจารย์ไว้ ณ ที่นี่ด้วยความจริงใจ

ณัฐ พูล

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ

คำนำ

เมื่อหนูได้อ่าน “อยู่ดีมีสุข : ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก Life Style to Better Health” แล้ว ก็มีความรู้สึกว่า “ใช่เลย” ใจของเรางามลำดังต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บที่ดูเหมือนว่าจะซับซ้อนขึ้นยุ่งยากขึ้น เป็นภาระใหญ่ของสังคม ที่เราทั้งหลายในโลก ล้วนกำลังต่อสู้และแข็งบกับความเจ็บป่วยที่ยากจะเอาชนะ แต่ก็ยังไม่สิ้นหวังเลยที่เดียวมนุษย์ได้พยายามแสวงหาวิธีรักษา แต่กลับมาพบว่าการดูแลรักษาและป้องกันตามหลักการด้วยการเข้าใจรวมชาติที่แท้จริงนั้น คือหนทางสู่ความคงทน นี่เป็นเรื่องจริงที่ไม่ใช่خيالหรือเรื่องเล่าใดๆ โดยผ่านประสบการณ์ชีวิตจริงของกลุ่มคนที่มีชีวิตยืนยาวที่สุดในโลก

ท่านอาจารย์สุนทรี ได้ถ่ายทอดในภาพที่เราสามารถเห็นได้จริง เรียบง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้ในหลักการที่ดูเหมือนเป็นหลักการเล็กๆ แต่กลับสร้างผลแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลต่อโมเลกุล เชลล์ อวัยวะ และรวมกันเป็นองค์ภาพของร่างกายที่เราป่วยนานั่นคือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง หนูเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแสงหนึ่งแห่งความหวังของเรา และสำหรับมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายที่ไฟจากการมีสุขภาพดีแบบเรียบง่ายและยั่งยืน

ด้วยความนับถือ

พญ. พรวลี ปรปักษ์ขาม

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ

ເກົ່າຍວກປັບປຸງປະພັນຍົງ

ຮສ.ກມບ. ສູນທຣີ ຕັ້ນຕະຫຼາດຈົ່ງໂຈຈົນ ອົງກາຈາຈາຮົມແມຣີ ໄດ້ຕ່າຍທອດ
ເຮືອງຮາວອັນມີຄ່າໃຫ້ກັບຜູ້ອ່ານໜາວໄທຢ ໃນມຸນມອງໜາຍດ້ານໜາຍມິຕິໃນ
ກາງດູແລສຸຂາກພ ດ້ວຍຄຸນວຸດີກາຮຕິກ່າງໜາດ້ານເກສ້ອຸດສາຫກຮອນໃນຈະດັບ
ປຣິມູນາຕີຮີແລະດ້ານຊີ່ວເຄມີໃນຈະດັບປຣິມູນາໂທ ທັງໃນແລະຕ່າງປະເທດ
ແລະວະສັງຄົມຂອງທ່ານຍັງແວດລົ້ມມີເປົ້າວ່າຜູ້ທອງຄຸນວຸດີໃນຈະດັບນານໜາຕີ
ທີ່ເປັນເຈົ້າຂອງຕໍາຮັບປຸງໃຫ້ ແລະຈາກປະສົບກາຮນີ້ອັນຍາວນານກວ່າ 30 ປີ
ໃນສູ້ານະອາຈາຮົມສອນວິຊາເຄມີຄິນິກາ ຄະເທດນິຕິກາຮພໜຍໍມ໌ທ່າງຍາລີຍ
ມິດີລ ທຳໄ້ອາຈາຮົມແມຣີ ໄດ້ຕັກພຶກຄວາມຮູ້ໃນກາຈນຳສາສດວ່າເລຳນີ້ມາ
ຜສນຜສານກັນແລະປະບຸກຸດໃຫ້ ເພື່ອ ໃຫ້ເວົ້າກາຮໃນກາງປ້ອງກັນ ແລະດູແລ
ຮັກໜາວ່າງກາຍໃໝ່ມີວິທີທີ່ “ອູ້ດີ ມີສູ້” ໃນຮູ່ປະບຸກຸດທີ່ສັງຄົມໄທຢອາຈຈະຍັງ
ໄມ່ມີໂກກສໄດ້ຮັບທວາບດົງຂໍ້ມູລອັນມີປະໂຍ້ໜົນທີ່ໄດ້ຮັບກາຍຢືນຢັນຈາກ
ຄຸນກາພ້ວມຫຼັງກາຍໃໝ່ທີ່ປົງປັດຕາມຫລັກກາຮນີ້ ໃນໜາຍແຮ່ງທ້າວໂລກ

ສໍາໜັບຈ່າຍທີ່ຜ່ານກາງດູແລແຕມໜາກກາຮທີ່ຄູກຕໍ່ອັນດານແນວທາງ
ຂອງປຸງໃຫ້ໂລມາລິນດາ ທ່ານຈຶ່ງຍັງມີທັງກໍລັງກາຍແລະກໍລັງ ສຕີປິ່ງປຸງ
ທີ່ຈະທຳປະໂຍ້ໜົນເພື່ອຄົນໄທຢໄດ້ອື່ນໜາຍສຕານ ໂດຍໄມ່ມີອຸປສຽວຄົນອາຍ່
ມາເປັນຕົວຂວາງກັນ ປັຈຈຸບັນທ່ານຍັງເປັນ ວິທີຍາກຮັບເຂົ້າໃຫ້ກົບກິຈກາຮ
ສາຮາຮນກຸສົດຕ່າງໆ ເພື່ອທີ່ຈະແຜ່ຂ່າຍຍ ພັດກາຮຂອງກາຮມີສູ້ກາພດີແບບ
ເຮັບຈ່າຍແລະຍື່ງຍື່ນໃຫ້ກັບຜູ້ຄົນ



ໂຄກປຣະຄຣຍ

ໃນបរ舠າහນສື່ອໜາກຫລາຍທີ່ເຮືອງຮາຍໃນໂຂສຸດຫົວ
ຮ້ານໜັນສື່ອນັນນັບໜັກຂ່າຍເສົ່ມເປີ່ມພູນຄວາມຮູ້ ແລະ ລັບປົ້ນຄູາໃຫ້ເຈີຍບ
ແລ້ມ ບ້າງກົມໄດ້ເພື່ອຄວາມເພີດເພີລິນ ໃຫ້ຄວາມສຸຂະແລະຄວາມປະທັບໃຈ
ຫົວໜ້າສ້າງຄວາມຫວຽຫາທຳໃຫ້ລືມຄວາມທຸກໆໃປໄດ້ສ່ວນໜຶ່ງ

ສໍາຫວັບ “ອູ້ດີມືສຸຂະ: ຮ່ວມດຳເນີນໄປພຣັອມກັບກຸ່ມບຸກຄລທີ່ມີອາຍຸ
ຢືນຍາວທີ່ສຸດໃນໂລກ Life Style to Better Health” ເລີ່ມນີ້ ທີ່ໄດ້ຄ່າຍທອດ
ເລື່ອງຈາກຂອງ ວິດີແບບຍິ່ງຍືນທີ່ໂຄງລາຍຄນຕ່າງປະວາດນາ ຈາກປະສບກາຮົນຂອງ
ຜູ້ເຂົ້າຢືນ ໃນສູນະກາຣເປັນອາຈາຈາຍມໍາຫວາວິທະຍາລັຍທີ່ໄດ້ສອນນັກສຶກຂາໃນວິຊາເຄມື
ຄລິນິກຄືງວິທີກາຣວິເຄວາຮ້າຫາສາວຕ່າງໆ ທີ່ປັ້ງຫຼືສັນນະຂອງສຸຂະພາພນັ້ນ ໄນວ່າ
ຈະເປັນນໍ້າຕາລ ໄກມັນ ໂປຣດິນ ແລ້ວແລ້ວ ສາວປັ້ງຫຼືກາຮົາທຳການຂອງຕັບໄຕ ສາວປັ້ງ
ຫຼືມະເຮົງ ສາວພິ່ງຕ່າງໆ ທຳໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຢືນເກີດແນວຄີດວ່າ ຄວາມທີ່ຈະຫານທາງເພື່ອ

ป้องกันก่อนที่โรคภัยจะเกิดขึ้น อีกทั้งหากพบภาวะที่ผิดปกติแล้ว ก็ควรที่จะสามารถพื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับคืนมา กอปรกับได้รับแรงบันดาลใจจากชีวิตจริงของหลายท่านที่ได้ปฏิบัติตนในการดูแลตัวเองและรักษาร่างกายด้วยวิถีทางอย่างธรรมชาติ และคนเหล่านี้ได้รับชัยชนะเหนือความเสื่อมสภาพจนได้มีการยอมรับว่าเป็นกลุ่มคนที่มีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาวที่สุดในโลก จึงได้มีความตั้งใจที่จะรวบรวมความรู้ด้านโภชนาบำบัด เหตุผลและข้อมูลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนที่ได้จากหนังสือ วารสารทางวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์รวมทั้งประสบการณ์ส่วนตัว เพื่อกำหนดรากเป็นผลงานให้เสร็จอน หนึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์ ที่จะลงต้นในชีวิตของผู้ที่เก็บเกี่ยวซึ่งวิถีที่ยืนยันจากความจริงที่ปรากฏ เพื่อสร้างแนวทางในการดูแลสุขภาพ นำไปสู่คุณภาพชีวิตและการมีความสุขอย่างเรียบง่ายและยั่งยืน

ขอขอบคุณ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันแห่งนี้ที่เปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองที่ผู้เขียนได้ใช้ชีวิตมากกว่าอยู่ที่บ้านการทำงานในหน้าที่ได้มอบประสบการณ์อันล้ำค่ายิ่งกว่าทัพย์สินเงินทองใดๆ ให้มีสายตากองนักชีวเคมี นักเคมีคลินิก และเภสัชกร ต่อปัญหาด้านสุขภาพในประเทศไทยอย่างรอบด้าน

กราบขอบพระคุณท่านศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ ที่ท่านได้แสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ไว้ในคำนิยม ผู้เขียน รู้สึกซาบซึ้งใจที่ได้มีโอกาสเริ่มชีวิตราชการในสมัยที่ท่านดำรงตำแหน่งเป็นคณบดีของ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล และรู้สึกเป็นเกียรติ ยิ่งสุดที่ท่านได้ให้ความกรุณาและได้สละเวลาอันมีค่ายิ่งของท่านเพื่ออ่านต้นฉบับของหนังสือทั้งเล่ม

ขอขอบคุณ นายแพทย์โกร์นัลล์ ชี. เกรกอรี และทันตแพทย์คลีาค

แคมเปอร์ตัน ที่ได้เดินทางมาเยังประเทศไทยและได้วางแบบอย่าง และสร้าง
ศูนย์ที่ห่างไกลจากความเจ็บปวดให้กับหลายคน จนผู้เขียนนำมาฝากให้ทุกท่าน
อ่านในครั้งนี้ได้

ขอขอบคุณ ท่านอาจารย์วิสิทธิ์และคุณกนกวรรณ ชิมเสรี ที่ได้ร่วม
ถ่ายทอดเรื่องราวของคุณย่าเยี้ยงให้เป็นแบบอย่างของวิถีเพื่อการสร้างสุขภาพ
ที่สมบูรณ์แข็งแรงให้เป็นที่ประจักษ์

ขอขอบคุณ ภ.ก.ชนดล วิรัฒนิตรัชย์ ในฐานะบรรณาธิการที่ได้ใช้
ทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อให้ “อยู่ดีมีสุข: ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มนบุคคล
ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก Life Style to Better Health” กลายเป็น
คู่มือสุขภาพประจำครอบครัวของท่านอีกเล่มหนึ่ง

วศ. ภญ. สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์

ສາරົບໝາຍ

ບທທີ່	หน້າ
1. ບລຸໂໂນ ຜັ້ນເຈອເຄລືດລັບອາຍຸຢືນ	9
2. “ເຈີມຕັ້ນໃໝ່” ອີກຮັ້ງ	29
3. ຍັງມີຄວາມຫວັງອູ່ເສນອ	57
4. ມහັສຈຈວຍໝ ຜົງວັນລະພລ	77
5. ມහັສຈຈວຍໝ ຂ້າວໃນນາໄທຍ	87
6. ມහັສຈຈວຍໝ ຜັກສດເກີບຈາກສວນ	97
7. ມහັສຈຈວຍໝ ຄ້າລືສງແລະຄ້າເປັນແຂງໜີດຕ່າງໆ	109
8. ມහັສຈຈວຍໝ ຄ້າຝັກ ເມລືດຄ້າ ແລະເມລືດພື້ນີດຕ່າງໆ	121
9. ມහັສຈຈວຍໝ ໂມລາສ ຕ້ານອນໜູລອືສະໄໄດ	133
10. ມහັສຈຈວຍໝ ອາຫາຮເກີບກວາດໄໝມັນ	145
11. ມහັສຈຈວຍໝ ຄໍາແນະນຳລຳຄ່າ	151
ເອກສາຮອ້າງອີງ	159
ດັ່ງນີ້	161



1

“ปلوซิบ” พู้คัปเจวอเคลิ๊ดลีบَاယุยีบ

การมีอายุที่ยืนยาวพร้อมทั้งสุขภาพที่ดีเลิศนั้น

เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต่างมุ่งมาดป่าวรานา การจะมีอายุยืนยาว

สัก 80 ปี 90 ปี หรือแม้กระทั่ง 100 ปี คงไม่ใช่เรื่องที่เพียงแค่คิด

แต่คาดหวัง แล้วก็จะสมป่าวรานาได้

ความไฟแรงที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปในแบบ omn ตั้งแต่สมัย
ประวัติศาสตร์ยุคดีก่อนคริสต์ฯ แล้ว ร่องรอยของมันมีที่ปรากฏภายใต้
ชาวโลกยุคดิจิตอลได้เห็น เป็นสิ่งยืนยันถึงความหลากหลายของ
บรรดาghost ที่ไม่สามารถหยุดยั้งความชราและโรคภัย ท้ายที่สุดก็ได้
ตายจากโลกนี้ไป เช่นเดียวกับไฟฟ้าของคอก่อนๆ จักรพรรดิแห่งแผ่นดิน

จีนได้ส่งคนในราชสำนักออกค้นหาอายุวัฒนະลีกลับ เพื่อหวังจะได้ครอบครองชีวิตอมตะที่ไม่รู้จักตายเช่นกัน ส่วนในยุคของการล่าอาณานิคมในสมัยของคริสโตเฟอร์ โคลัมบัส ได้มีการส่งกระชาวยชื่อ นายอวน ปอนเซ เด เลอนอน ให้เล่นเรือออกไปท่องสมอบนชายฝั่งทางด้านเขตตะวันออกเฉียงเหนือของเมืองฟลอริดา เพื่อค้นหาแห่งพุแห่งชีวิตนิรันดร์

กาลเวลาได้ล่วงผ่านอย่างรวดเร็วจนตราบถึงสมัยปัจจุบัน ความพยายามค้นคว้าและส่องหาที่จะได้ยาวิเศษสักขานานหนึ่งชั่วโมงได้ดีมกินแล้วก็จะได้เป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องพงกับความตายอีกต่อไป แต่อนิจจา ดูประหนึ่งว่า วันและเวลาไม่เคยปราบานีต่อผู้ใด ไม่ว่าจะเป็นใครจะเป็นมหาเศรษฐี คนมั่งมีหรือแม้กระทั่งยาก กาลเวลาคืออย่างพากความเป็นหนุ่มเป็นสาวอย่างที่ไม่เคยผิดพลาด อายุขัยของมนุษย์โดยเฉลี่ยที่มีการค้นคว้าและยอนรับกันว่าจะมีอายุได้สูงถึง 120 ปีนั้น ดูจะหดสั้นลงไปเรื่อยๆ โดยเรื่องร่างเสื่อมสภาพที่คร่าชีวิตของคนในยามที่มีอายุมากขึ้นนั้น กลับกลายเป็นแยกที่ไม่ได้รับเชิญแม้กระทั่งในเด็กๆ ดูเหมือนหนึ่งว่าความชราและการเสื่อมสภาพนั้นมีเพียงแต่ปุ่มคันเร่ง ที่มนุษย์ยังไม่อาจค้นพบปุ่มกดได้ฯ เพื่อให้คันเร่งแห่งความตายนี้หยุดทำงาน

อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีคนที่มีอายุยืนยาวอยู่ในโลกใบนี้ บรรดาผู้คนเหล่านี้มีอายุยืนนานและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีชีวิตชีวาและปกติสุข โดยไม่มีโรคภัยแทรกซ้อนให้ต้องทุกข์ทรมาน จากรายงานการวิจัย เรายสามารถพบทึบว่าคนที่คงความแข็งแรงและกระฉับกระเฉง อาศัยตามพื้นที่ต่างๆ ของโลกกว้างนี้ กาลเวลาได้กลับพิศทางแห่ง



ความพยายามของมนุษย์ ในยุคสมัยก่อนนั้น บรรดาเชื้อตระกูลและผู้มี
อำนาจและอิทธิพลได้มุ่งหน้าแสวงหาอายุวัฒน์ แต่ในโลกแห่ง^ก
วิทยาการสมัยใหม่ นักวิจัยและนักวิทยาศาสตร์กลับเริ่มต้นด้วยการค้น^ก
หาบุคคลเหล่านี้ ผู้เป็นเจ้าของชีวิตที่ดูเหมือนหนึ่งว่า ความตายหรือ^ก
ความแก่ชราเป็นภัยต่อห่างๆ ที่ไม่ควรจะคุ้นเคยกัน

จุดเริ่มต้นของการค้นหากลุ่มคนเหล่านี้ที่ได้รับการขานมานาม
ในเวลาต่อมาว่า ชาว “บลูโซน” อย่างจริงจังเกิดขึ้นในงานประชุม^ก
นานาชาติ ณ ประเทศฝรั่งเศสเมื่อปี ค.ศ. 1999 เมื่อนายแพทย์เกียนนี^ก
เพส นักวิจัยด้านประชากรศาสตร์ชาวอิตาลีท่านหนึ่ง ได้รายงานผล^ก
งานวิจัยที่ได้ศึกษามาตลอดระยะเวลาห้าปีของการติดตามความเป็น^ก
อยุ่ของประชากรชายอายุเกิน 100 ปี จากรายงาน นายแพทย์เพสได้^ก
พบร่องรากที่น่าตื่นเต้นของชาวหมู่เกาะซาร์ดิเนียในประเทศอิตาลี^ก
บรรดาคนเหล่านี้ต่างอาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีความชุ่มชื้นและภูเขา^ก
อัมดงม พวกเขามีลักษณะที่มีอายุยืนนานที่สุดของประเทศอิตาลี^ก
และอาจจะเป็นของทั้งโลกกว่าได้ คุณหมอมเพสรายงานว่าในประชากร^ก
จำนวน 2,500 คน ของชุมชนชาดิเนียนี้ มีชายอายุ 100 ปีขึ้นไปถึง 7^ก
คน เมื่อพังดูแล้ว ท่านอาจจะรู้สึกว่าไม่เห็นจะเป็นตัวเลขที่น่าตื่นเต้น^ก
อะไร แต่หากเปรียบเทียบกับอัตราส่วนของผู้มีอายุยืนในระดับเกินหนึ่ง^ก
ศตวรรษในชาวอเมริกันที่มีเพียง 1 ใน 5,000 คน อัตราส่วนของชาว^ก
ชาดิเนียนที่มีอายุยืนจะดูสูงขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด บรรดาคนวัย^ก
ศาสตร์ที่ร่วมพังอยู่ในวันนั้น ดูเหมือนจะไม่เชื่อข้อมูล เพราะในอดีตที่^ก
ผ่านมาก็เคยมีการรายงานประชากรกลุ่มต่างๆ ที่มีอายุยืนในลักษณะ^ก
นี้เช่นกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความน่าเชื่อถือของข้อมูลเหล่านั้นกลับ

สลายไปกับกาลเวลา

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่เป็นของ ดร.ไมเคิล พูลเคน ซึ่งท่านเป็นนักวิจัยด้านประชากรศาสตร์ (Demography) ที่ได้ศึกษาเรื่องราวของกลุ่มประชากรที่มีอายุยืนทั่วโลก ท่านได้เกิดความสนใจว่าชาวชาติเนี่ยจะมีอายุยืนยาวกว่าชาวชาติอื่นไปได้อย่างไร ทั้งๆ ที่งานสำรวจประชากรต่างๆ ที่ทำการสำรวจมาทั้งหมด มักจะพบว่าผู้หญิงจะเป็นเพศที่มีอายุยืนยาวกว่าเพศชายเสมอ ดร.พูลเคน และนายแพทท์เพลส จึงได้ร่วมกันค้นหาหลักฐานเพิ่มเติม เพื่อพิสูจน์รายงานวิจัยชิ้นนี้ ในครั้งแรกนั้น ดร.พูลเคน ทำการศึกษาหาข้อมูลของคนที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป การแกะรอยอันน่าตื่นเต้นนี้ เริ่มต้นในห้องวิจัยด้วยการระบุตัดแห่งบัน bergen ที่โลก เมื่อพบผู้ที่มีอายุยืนได้จากการสถานที่แห่งนี้ ก็จะนำไปกางกาสีน้ำเงิน งพื้นที่ตรงนั้นลงบนแผนที่ จึงได้กลยุทธ์ที่มาของคำว่า “บลูโซน” (Blue Zone หรือ โซนสีน้ำเงิน) แม้กระนั้นกลยุทธ์ที่เป็นชื่อหนังสือที่ชื่อว่า “บลูโซน” ของนักวิจัยชื่อ แคน บิวต์เนอร์ ที่เขียนเรื่อง “เคล็ดลับแห่งอายุยืน” ที่ได้ตีพิมพ์ในนิตยสารเนชันแนลจีโอกราฟฟิค ฉบับเดือนพฤษจิกายน ปี ค.ศ. 2005 (ฉบับนี้ท่านสามารถหาอ่านในภาษาไทยได้ด้วย)

บลูโซน จึงเป็นคำที่ใช้เรียกสถานที่แห่งหนึ่งแห่งเดียวตามในโลก ที่มีสัดส่วนของประชากรที่มีคุณที่มีอายุยืนนานอย่างมีนัยสำคัญ คุณกลุ่มนี้ยังคงเป็นคนชราที่มีสุขภาพดี มีกำลังที่แข็งแรง และมีชีวิตชีวาในช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป จนสามารถลดลงอายุครอบครองหนึ่งศตวรรษหรือ 100 ปีได้

เดนรายงานว่าในโลกใบนี้ได้ค้นพบบลูโซนอยู่ทั้งสิ้น 4 แห่ง บลูโซนเหล่านี้ได้ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าเป็นบลูโซนตัวจริงนานแท้ ที่



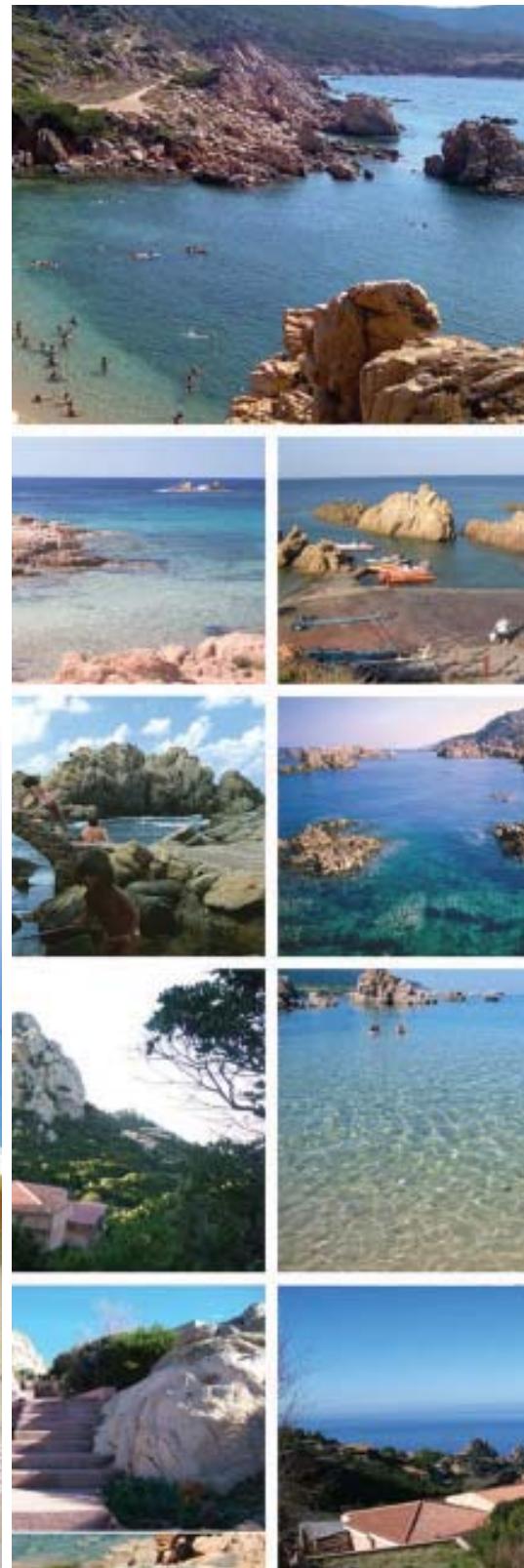
มีคนชาวที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปจริงๆ บลูโซนทั้งสี่ซ่อนตัวเองในโลก ตามสถานที่ที่แตกต่างกันคนละทวีป

บลูโซนแห่งแรกอยู่ในทวีปยุโรป ในเมืองแอบกุฆาดาดีเนีย ในประเทศอิตาลี บลูโซนแห่งที่สองตั้งอยู่ในประเทศแอบเชีย ในเมืองโคลินนาวา ประเทศญี่ปุ่น และบลูโซนแห่งที่สามตั้งอยู่ที่บริเวณแหลมนิโคยา ประเทศคอสตาริกา และบลูโซนแห่งสุดท้ายอยู่ในทวีปอเมริกา ในเมืองโอลมาลินดา ประเทศสหรัฐอเมริกา

ท่านอาจจะคิดว่าพากฆาจะต้องค้นพบยาอายุวัฒน์อันเป็นความลับที่ถูกปกปิดอย่างไรแบบนั้น แต่ความจริงแล้ว เคล็ดลับอายุยืนของผู้ชราเหล่านี้ ไม่ได้เกิดขึ้นเพราพากฆาค้นพบยาอายุวัฒน์ได้ ไม่ได้อยู่ด้วยการกินยาหรือการรักษาทางการ



แพทย์อันล้ำสมัย พากเขามาไม่ครู่
จะเจ็บป่วยเป็นโรคภัยไข้เจ็บได้
พากเขามีชีวิตที่เต็มไปด้วยชีวิต
ชีวามีสังคมที่อบอุ่น มีเพื่อนใกล้ชิด
สนิทสนม และหากจะตามพาก
เขาว่า แล้วพากเขากำไรกันบ้าง
ในชีวิต จึงสามารถมีชีวิตอยู่ได้
นานแสนนานเช่นนี้ หลายคนคง
จะตอบไม่ได้ก็เหมือนอย่างกับว่า
เวลาที่ท่านไปถูกสารสาบว่า ทำ
อย่างไรหรือกินดื่มอะไรถึงได้เป็น¹
สารสาบสะพรั่งอะไรเช่นนี้ เออก็
อาจจะให้คำตอบไม่ได้เช่นกัน แต่



ແກບງົາເຫັນໄຟ້ ໃນປະເທດອີຕາລີ ເປັນບລູໂຈນແຮ່ງແຮກ
ທີ່ແດນແລະຄນະໄດ້ເດີນທາງໄປເພື່ອຄັ້ນຫາເຄລືດລັບຂອງການມີຊີວິຕີຢືນຂອງ
ຄນໃນນີ້ອັນນີ້ ຂາວໜາດີເນື່ອເປັນກຸ່ມຄນທີ່ໄດ້ອພຍພາຍຸ່ທີ່ເກາະແຮ່ງນີ້
ເນື່ອຫລາຍພັນປົກກົນ ແລະພວກເຂາຈະໄມ່ແຕ່ງງານກັບໜາດີທີ່ອາຍຸຍຸ່ໃນ
ແກບເມີດເຕົອຮົວເນີຍນີ້ໆ ພວກເຂາຈຶ່ງຍັງຄົງສາມາຮັກໜາສາຍພັນຄຸ
ກຽມເຊີພະທີ່ໂດດເດີນຂອງຂາວໜາດີເນື່ອໄວ້ໄດ້ ທີ່ຈຶ່ງເປັນສາຍພັນຄຸກຽມທີ່ໄມ່
ເໝື່ອນກັບຄນກຸ່ມນີ້ໃດໃນທີ່ກາປີ້ນຍຸໂຮງ ແມ່ວ່າເຈົຈພບວ່າໜາວ
ໜາດີເນື່ອປ່ວຍເປັນໂຮບເບາຫວານໜີດທີ່ໜີ້ຫົ່ງຫົ່ງໂຮບເບາຫວານໜີດພື້ນ
ອິນຫຼຸລິນ ທີ່ມັກຈະພບໂຮນີ້ຕັ້ງແຕ່ວ່າຍເດັກ ເພວະວ່າກາຍໄມ່ສາມາຮັກພລິດ
ອິນຫຼຸລິນ ວິວທີ່ພບຄນທີ່ນີ້ເປັນໂຮບປລອກປະສາທເສື່ອມແໜ້ງອຸ່ມາກ
(Multiple sclerosis) ແຕ່ພວກເຂາກີມີຂໍ້ອໍາໄດ້ເປົ້າປະໂຫຍດຊີວິຕີເຊັ່ນກັນ ດື່ອ ພວກ
ເຂາໄນ້ໄວ້ຈະລັ້ນປ່ວຍດ້ວຍໄຟ້ມາລາເຮີຍໄດ້ງ່າຍໆ ແລະພວກຜູ້ໜາຍມີອາຍຸຢືນ
ຢາວນາກ ຜູ້ຄນເຫັນນີ້ທຳມາຫາເລື່ອງໜີພດ້ວຍກາລ່າສັຕິງ ກາຣເກີບພື້ນ
ຜົດຕ່າງໆ ຕາມຮຽມໜາດີແລະຈັບປາມາເປັນອາຫາວ ຕ້ອມາຈີ່ເວີ່ມີກາຣ
ທຳກາຣເກົ່າຕຽກຮ່ວມ

ภาวะแห่งนี้มีมนต์เสน่ห์ของความงามและความอุดมสมบูรณ์ จึงตกเป็นเป้าของศัตรูที่มักจะมาบุกปล้นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นชาวพื้นเมืองและชาวโรมัน ที่ได้บุกเข้าใจมีตีด้วยอาวุธที่หนีอกรว่า พวกราชวงศ์ที่มีอำนาจอยู่ในอาณาเขตของตน

เข้าเข้ายieldช้ายผั่งที่ร้าบทางตอนใต้ ทำให้ชาวชาดีเนยที่อยู่กราจัด
กราจายทั่วเกราะต้องอพยพหนีไปยังแอบพื้นที่ตอนกลางส่วนบนที่เป็น
ภูเขา จึงทำให้ชาวชาดีเนยมีเลือดของนักสู้ รังเกียจคนแปลงหน้า
 เพราะแยกแปลงหน้าที่มาเยือนนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผู้ที่จะมาปราบ
 ปราบ เอารัดเอาเบรียบ และบีบบังคับให้ต้องส่งส่วยภาษี พวากเข้าจึง
 ได้เก็บตัว ใช้เวลาเอาใจใส่สู่แครอบครัวและชุมชนแทน พวากเข้าเป็น
 ผู้ที่มีร่างกายบึกบึน เพราะต้องปักป้องตนเองจากการรุกรานของศัตรู
 ที่เดินทางมาทางทะเลเพื่อการปล้นสะดม ทำให้เมื่อเวลาได้ล่วงผ่านไป
 ชาวชาดีเนยในปัจจุบัน จึงเป็นกลุ่มน้ำที่มีลักษณะพิเศษ ทั้งๆ ที่เมื่อ
 ประมาณเพียงห้าสิบปีก่อนหน้านั้น ชาวเกาะชาดีเนยยังล้าหลัง มี
 ศูนย์น้ำมันไม่ได้ ชุมชนไม่มีน้ำสะอาดใช้ออย่างเพียงพอ ทำให้เกิดโรคติด
 เชื้อออย่างวันโรค โรคอุจจาระร่วง โรคไข้มาลาเรียระบาดอยู่ทั่วไป แต่
 ในปัจจุบันเหตุการณ์ได้ผันเปลี่ยนไป เกาะแห่งนี้ได้กลายเป็นสถานที่
 ที่มีชื่อเสียงโด่งดังด้วยการที่มีประชากรเศษชาติที่มีอายุยืนอยู่เป็น
 จำนวนมาก

เดนและคนจะได้ไปใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับผู้คนในเกาะแห่งนี้
 เพื่อหวังจะได้พบแนวทางการดำเนินชีวิตที่ทำให้พวากเขามีอายุที่ยืน
 นานเช่นนี้ เข้าได้คันพบข้อมูลเคล็ดลับที่น่าสนใจว่า ชาวชาดีเดิม เป็น
 ผู้ที่รับประทานอาหารพืชผักเป็นหลัก แต่ยังดื่มน้ำแร่และไวน์แดง
 เป็นประจำ การเดินเป็นการออกกำลังกายที่กระทำอยู่ทุกวัน สังคม
 ครอบครัวเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและการเคารพนับถือผู้อาวุโส คุณปู่คุณย่า
 คุณตาคุณยายนั้นได้สร้างความรักความอบอุ่นให้กับลูกหลาน และ
 การร่วมสังสรรค์กับเพื่อนผู้ที่ทำให้มีชีวิตที่ร่าเริงแจ่มใส

