

อยู่ดี มีสุข

ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคล
ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก

Life Style to Better Health



รศ.ภญ. สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์



ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคล
ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก

Life Style to Better Health

อยู่ดี มีสุข

ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคล
ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก

Life Style to Better Health



รศ.ภญ. สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์



อยู่ดีมีสุข : ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก
Life Style to Better Health

ผู้เขียน สุนทรื ดันตระกูลใจ
พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2552
จำนวน 2000 เล่ม
ราคา 180 บาท
บรรณาธิการ ธนดล วิระมิตรชัย
พิสูจน์อักษร อารารัตน์ ขาวเขียว, จิตศิริ นลายลักษณ์
ฐานาโอบอ ฐานาสันติ, ลือศักดิ์ กวินยังยืน

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามลอกเลียน ทำซ้ำ ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาตก่อน

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

สุนทรื ดันตระกูลใจ

อยู่ดีมีสุข : ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก

Life Style to Better Health

. - - กรุงเทพฯ : คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552. 172 หน้า

1.สุขภาพ 2.โภชนาการ .I.ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-974-619-226-2

ผู้จัดจำหน่าย ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
สาขา ศาลาพระแก้ว 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
โรงเรียนนายร้อย จปร. 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.วลัยลักษณ์ โทร. 0-7567-3648-51
จ.นครศรีธรรมราช โทรสาร 0-7567-3652
ร้านหนังสือบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) งามคำแหง 43/1
โทร. 0-2538-2573 โทรสาร 0-2539-7091
ร้านค้าติดต่อ แผนกขายส่ง สยามสแควร์ ชั้น 14 โทร. 0-2218-9889-90 โทรสาร 0-2254-9495
ปกและรูปเล่ม ไพร่ตัน อัฐกิจ
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ หจก. สามลดา

เพื่อเป็นการรำลึกถึง

จีนเซ้าหฺวบและเจินฟุยฮิม

ท่านทั้งสองได้เริ่มต้นก้าวแรก

เพื่อรับแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยการปฏิบัติ

ตามวิถีทางอย่างชาวบาหลีโซโลมาลีนา

อันเป็นแบบอย่าง อบรมสอน

ลูก หลานทุกคนเพื่อให้มีชีวิตที่ “อยู่ดีมีสุข”

1. *Journal of the American Medical Association*, 1998; 279: 1001-1005.

อาจารย์ได้พยายาม เอาเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เข้ามาอธิบาย อาจารย์ต้องค้นคว้าหาหลักฐาน หาประสบการณ์ที่มีผู้อธิบายทั้งแง่ทฤษฎีและปฏิบัติ แทรกความรู้ส่วนตัวให้ได้เข้าใจไม่ยาก จึงนับได้ว่าหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ น่าอ่านไว้ประเทืองปัญญา เป็นงานอดิเรกที่อาจารย์ได้ฝากไว้ในวงวรรณกรรม ให้ผู้สนใจได้อ่านได้ค้นคว้า นับว่าอาจารย์ ได้แสดงศักยภาพของ **“ความเป็นครู”** ผมขอมีส่วนร่วมแสดงความชื่นชมในวิริยะอุตสาหะของอาจารย์ไว้ ณ ที่นี้ด้วยความจริงใจ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ

1. *Journal of the American Medical Association*, 1998; 279: 1001-1005.

ท่านอาจารย์สุนทรี่ได้ถ่ายทอดในภาพที่เราสามารถเห็นได้จริง
เรียบง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้ในหลักการที่ดูเหมือนเป็นหลักการเล็กๆ
แต่กลับสร้างผลแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลต่อโมเลกุล เซลล์
อวัยวะ และรวมกันเป็นองค์พหุของร่างกายที่เราปรารถนานั่นคือ การ
มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง หมอเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแสงหนึ่งแห่ง
ความหวังของเรา และสำหรับมนุษย์ปวงชนทั้งหลายที่ใฝ่หาการมีสุขภาพ
ดีแบบเรียบง่ายและยั่งยืน

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ

เกี่ยวกับพู่ประพูน

รูปที่ 1: ภาพวาดพู่ประพูน

รศ.ภญ. สุนทรี ตันตระกูลโรจน์ หรืออาจารย์แม่รี่ ได้ถ่ายทอดเรื่องราวอันมีค่าให้กับผู้อ่านชาวไทย ในมุมมองหลายด้านหลายมิติในการดูแลสุขภาพ ด้วยคุณวุฒิการศึกษาด้านเภสัชอุตสาหกรรมในระดับปริญญาตรีและด้านชีวเคมีในระดับปริญญาโท ทั้งในและต่างประเทศ และวงสังคมของท่านยังแวดล้อมไปด้วยผู้ทรงคุณวุฒิในระดับนานาชาติที่เป็นเจ้าของตำรับบลูโซน และจากประสบการณ์อันยาวนานกว่า 30 ปี ในฐานะอาจารย์สอนวิชาเคมีคลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำให้อาจารย์แม่รี่ ได้ตกผลึกความรู้ในการนำศาสตร์เหล่านี้มาผสมผสานกันและประยุกต์ใช้ เพื่อให้ได้วิธีการในการป้องกัน และดูแลสุขภาพร่างกายให้มีชีวิตที่ “อยู่ดี มีสุข” ในรูปแบบที่สังคมไทยอาจจะยังไม่มีโอกาสได้รับทราบถึงข้อมูลอันมีประโยชน์ที่ได้รับการยืนยันจากคุณภาพชีวิตของผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการนี้ ในหลายแห่งทั่วโลก

สำหรับร่างกายที่ผ่านการดูแลตามหลักการที่ถูกต้องตามแนวทางของบลูโซนโลมาลินดา ท่านจึงยังมีทั้งกำลังกายและกำลัง สติปัญญาที่จะทำประโยชน์เพื่อคนไทยได้อีกหลายสถาน โดยไม่มีอุปสรรคของอายุมาเป็นตัวขวางกั้น ปัจจุบันท่านยังเป็น วิทยากรรับเชิญให้กับกิจการสาธารณกุศลต่างๆ เพื่อที่จะแผ่ขยาย หลักการของการมีสุขภาพดีแบบเรียบง่ายและยั่งยืนให้กับผู้คน



ในบรรดาหนังสือหลากหลายที่เรียงรายในหอสมุดหรือ
ร้านหนังสือนั้น บ้างก็ช่วยเสริมเพิ่มพูนความรู้ และแก้ปัญหาให้เจ็บ
แผลม บ้างก็มีไว้เพื่อความเพลิดเพลิน ให้ความสุขและความประทับใจ
หรือสร้างความหรรษาทำให้ลืมความทุกข์ไปได้ส่วนหนึ่ง

สำหรับ “อยู่ดีมีสุข: ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคลที่มีอายุ
ยืนยาวที่สุดในโลก Life Style to Better Health” เล่มนี้ ที่ได้ถ่ายทอด
เรื่องราวของวิถีแบบยั่งยืนที่ใครหลายคนต่างปรารถนา จากประสบการณ์ของ
ผู้เขียน ในฐานะการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ได้สอนนักศึกษาในวิชาเคมี
คลินิกถึงวิธีการวิเคราะห์หาสารต่างๆ ที่บ่งชี้สถานะของสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะ
จะเป็นน้ำตาล ไชมัน โปรตีน เกลือแร่ สารบ่งชี้การทำงานของตับ ไต สารบ่ง
ชี้มะเร็ง สารพิษต่างๆ ทำให้ผู้เขียนเกิดแนวคิดที่ว่า ควรที่จะหาหนทางเพื่อ

ป้องกันก่อนที่โรคภัยจะเกิดขึ้น อีกทั้งหากพบภาวะที่ผิดปกติแล้ว ก็ควรที่จะสามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับคืนมา กอปรกับได้รับแรงบันดาลใจจากชีวิตจริงของหลายท่านที่ได้ปฏิบัติตนในการดูแลตัวเองและรักษาร่างกายด้วยวิถีทางอย่างธรรมชาติ และคนเหล่านี้ได้รับชัยชนะเหนือความเสื่อมสภาพ จนได้มีการยอมรับว่าเป็นกลุ่มคนที่มีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาวที่สุดในโลก จึงได้มีความตั้งใจที่จะรวบรวมความรู้ด้านโภชนาบำบัด เหตุผลและข้อมูลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนที่ได้จากหนังสือ วารสารทางวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์ รวมทั้งประสบการณ์ส่วนตัว เพื่อนำมารังสรรค์เป็นผลงาน ให้เสมือนหนึ่งเป็นเมล็ดพันธุ์ที่จะงอกงามขึ้นในชีวิตของผู้ที่เก็บเกี่ยวซึ่งวิถีที่ยั่งยืนจากความจริงที่ปรากฏ เพื่อสร้างแนวทางในการดูแลสุขภาพ นำไปสู่คุณภาพชีวิตและการมีความสุขอย่างเรียบง่ายและยั่งยืน

ขอขอบคุณ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันแห่งนี้ที่เปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองที่ผู้เขียนได้ใช้ชีวิตมากกว่าอยู่ที่บ้าน การทำงานในหน้าที่ได้มอบประสบการณ์อันล้ำค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทองใดๆ ให้มีสายตาสองนักชีวเคมี นักเคมีคลินิก และเภสัชกร ต่อปัญหาด้านสุขภาพในประเทศอย่างรอบด้าน

กราบขอบพระคุณท่านศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเสริฐ ทองเจริญ ที่ท่านได้แสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ไว้ในคำนิยม ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งใจที่ได้มีโอกาสเริ่มชีวิตราชการในสมัยที่ท่านดำรงตำแหน่งเป็นคณบดีของ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล และรู้สึกเป็นเกียรติสูงสุดที่ท่านได้ให้ความกรุณาและได้สละเวลาอันมีค่าของท่านเพื่ออ่านต้นฉบับของหนังสือทั้งเล่ม

ขอขอบคุณ นายแพทย์โรนัลด์ ซี. เกรกอรี และทันตแพทย์คลี๊ด

เล่มเบอร์ตันที่ได้เดินทางมายังประเทศไทยและได้วางแผนอย่าง และสร้าง
ชีวิตที่ห่างไกลจากความเจ็บไข้ให้กับหลายคนจนผู้เขียนนำมาฝากให้ทุกท่าน
อ่านในครั้งนี้ได้

ขอขอบคุณ ท่านอาจารย์วิสิทธิ์และคุณกนกวรรณ ชิมเสรี ที่ได้ร่วม
ถ่ายทอดเรื่องราวของคุณยาเฮียให้เป็นแบบอย่างของวิถีเพื่อการสร้างสุขภาพ
ที่สมบูรณ์แข็งแรงให้เป็นที่ประจักษ์

ขอขอบคุณ ภ.ก.ธนดล วิระมิตรชัย ในฐานะบรรณาธิการที่ได้ใช้
ทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อให้ **“อยู่ดีมีสุข: ร่วมดำเนินไปพร้อมกับกลุ่มบุคคล
ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก Life Style to Better Health”** กลายเป็น
คู่มือสุขภาพประจำครอบครัวของท่านอีกเล่มหนึ่ง

รศ. ภาณุ. สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์

สารบัญ

สงวนลิขสิทธิ์ © 2563 โดย บริษัท สยามอินเตอร์เนชันแนล จำกัด

บทที่	หน้า
1. บลูโซน ผู้ค้นเจอเคล็ดลับอายุยืน	9
2. “เริ่มต้นใหม่” อีกครั้ง	29
3. ยังมีความหวังอยู่เสมอ	57
4. มหัศจรรย์ ฝรั่งวันละผล	77
5. มหัศจรรย์ ข้าวในนาไทย	87
6. มหัศจรรย์ ผักสดเก็บจากสวน	97
7. มหัศจรรย์ ถั่วลิสงและถั่วเปลือกแข็งชนิดต่างๆ ...	109
8. มหัศจรรย์ ถั่วฝัก เมล็ดถั่ว และเมล็ดพืชชนิดต่างๆ	121
9. มหัศจรรย์ โมลาส ต้านอนุมูลอิสระได้	133
10. มหัศจรรย์ อาหารเก็บกวาดไขมัน	145
11. มหัศจรรย์ คำแนะนำล้ำค่า	151
เอกสารอ้างอิง	159
ดัชนี	161



การมีอายุที่ยืนยาวพร้อมทั้งสุขภาพที่ดีเลิศนั้น
เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต่างมุ่งมาดปรารถนา การจะมีอายุยืนยาว
สัก 80 ปี 90 ปี หรือแม้กระทั่ง 100 ปี คงไม่ใช่เรื่องที่เพียงแค่อคิด
และคาดหวัง แล้วก็จะสมปรารถนาได้

ความใฝ่ฝันที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปในแบบอมตะนั้น เริ่มมีมาตั้งแต่สมัย
ประวัติศาสตร์ยุคดึกดำบรรพ์แล้ว ร่องรอยของมัมมี่ที่ปรากฏกายให้
ชาวโลกยุคดึกดำบรรพ์ได้เห็น เป็นสิ่งยืนยันถึงความกระหายอยากของ
บรรดากษัตริย์ฟาโรห์ในโลกโบราณ ที่วาดหวังจะมีชีวิตอยู่ต่อไป แม้ใน
เวลาหลังจากที่ไม่สามารถหยุดยั้งความชราและโรคภัย ทำยที่สุดก็ได้
ตายจากโลกนี้ไปเช่นเดียวกับฟาโรห์องค์ก่อนๆ จักรพรรดิแห่งแผ่นดิน

จีน ได้ส่งคนในราชสำนักออกค้นหาอายุวัฒนะลึกลับ เพื่อหวังจะได้ครอบครองชีวิตอมตะที่ไม่รู้จักตายเช่นกัน ส่วนในยุคของการล่าอาณานิคมในสมัยของคริสโตเฟอร์ โคลัมบัส ได้มีการส่งกระหาชชายชื่อนายฮวน ปอนเซ เด เลออน ให้แล่นเรือออกไปทอดสมอบนชายฝั่งทางด้านเขตตะวันตกเฉียงเหนือของเมืองฟลอริดา เพื่อค้นหาน้ำพุแห่งชีวิตนิรันดร์

กาลเวลาได้ล่องผ่านอย่างรวดเร็วจนตราบถึงสมัยปัจจุบัน ความพยายามค้นคว้าแสวงหาที่จะได้ยาวิเศษสักขนานหนึ่งซึ่งเมื่อได้ดื่มกินแล้วก็จะได้เป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องพบกับความตายอีกต่อไป แต่อนิจจา ดูประหนึ่งว่า วันและเวลาไม่เคยปรานีต่อผู้ใด ไม่ว่าจะเป็นใครจะเป็นมหาเศรษฐี คนมั่งมีหรือแม้กระทั่งยากจน กาลเวลาค่อยๆพรากความเป็นหนุ่มเป็นสาวอย่างที่ไม่เคยผิดพลาด อายุขัยของมนุษย์โดยเฉลี่ยที่มีการค้นคว้าและยอมรับกันว่ามีอายุได้สูงถึง 120 ปีนั้น ดูจะหดสั้นลงไปเรื่อยๆ โรคเรื้อรังเสื่อมสภาพที่คร่าชีวิตของคนในยามที่มีอายุมากขึ้นนั้น กลับกลายเป็นแขกที่ไม่ได้รับเชิญแม้กระทั่งในเด็กๆ ดูเสมือนหนึ่งว่าความชราและการเสื่อมสภาพนั้นมีเพียงแต่ปุ่มคันเร่ง ที่มนุษย์ยังไม่อาจค้นพบปุ่มกดใดๆ เพื่อให้คันเร่งแห่งความตายนี้หยุดทำงาน

อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีคนที่มีอายุยืนยาวอยู่ในโลกใบนี้ บรรดาผู้คนเหล่านี้มีอายุยืนนานและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีชีวิตชีวาและปกติสุข โดยไม่มีโรคภัยแทรกซ้อนให้ต้องทุกข์ทรมาน จากรายงานการวิจัยเราสามารถพบเห็นบรรดาผู้ชราที่คงความแข็งแรงและกระฉับกระเฉงอาศัยตามพื้นที่ต่างๆ ของโลกกว้างนี้ กาลเวลาได้กลับทิศทางแห่ง



ความพยายามของมนุษย์ ในยุคสมัยก่อนนั้น บรรดาภคิตรีและผู้มีอำนาจและอิทธิพลได้มุ่งหน้าแสวงหาอายุวัฒนะ แต่ในโลกแห่งวิทยาการสมัยใหม่ นักวิจัยและนักวิทยาศาสตร์กลับเริ่มต้นด้วยการค้นหาบุคคลเหล่านี้ ผู้เป็นเจ้าของชีวิตที่ดูเสมือนหนึ่งว่า ความตายหรือความแก่ชราเป็นญาติห่างๆ ที่ไม่มีใครจะคุ้นเคยกัน

จุดเริ่มต้นของการค้นหากลุ่มคนเหล่านี้ที่ได้รับการขนานนามในเวลาต่อมาว่า ชาว “บลูโซน” อย่างจริงจังเกิดขึ้นในงานประชุมนานาชาติ ณ ประเทศฝรั่งเศสเมื่อปี ค.ศ. 1999 เมื่อนายแพทย์เกียนนีเพล นักวิจัยด้านประชากรศาสตร์ชาวอิตาลีท่านหนึ่ง ได้รายงานผลงานวิจัยที่ได้ศึกษามาตลอดระยะเวลาห้าปีของการติดตามความเป็นอยู่ของประชากรชายอายุเกิน 100 ปี จากรายงาน นายแพทย์เพลได้พบเรื่องราวที่น่าตื่นเต้นของชาวหมู่เกาะซาดิเนียในประเทศอิตาลี บรรดาคนเหล่านี้ต่างอาศัยอยู่ในสถานที่ท่ามกลางธรรมชาติและภูเขาอันงดงาม พวกเขาเป็นกลุ่มคนที่มีอายุยืนนานที่สุดของประเทศอิตาลี และอาจจะเป็นของทั้งโลกก็ได้ คุณหมอเพลรายงานว่าในประชากรจำนวน 2,500 คน ของชุมชนซาดิเนีย มีชายอายุ 100 ปีขึ้นไปถึง 7 คน เมื่อฟังดูแล้ว ท่านอาจจะรู้สึกที่ไม่เห็นจะเป็นตัวเลขที่น่าตื่นเต้นอะไร แต่หากเปรียบเทียบกับอัตราส่วนของผู้มีอายุยืนในระดับเกินหนึ่งศตวรรษในชาวอเมริกันซึ่งมีเพียง 1 ใน 5,000 คน อัตราส่วนของชาวซาดิเนียที่มีอายุยืนจะดูสูงขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด บรรดานักวิทยาศาสตร์ที่ร่วมฟังอยู่ในวันนั้น ดูเหมือนจะไม่เชื่อข้อมูล เพราะในอดีตที่ผ่านมาเคยมีการรายงานประชากรกลุ่มต่างๆ ที่มีอายุยืนในลักษณะนี้เช่นกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความน่าเชื่อถือของข้อมูลเหล่านั้นกลับ



สลายไปกับกาลเวลา

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งเป็นของ ดร.ไมเคิล พูลเลน ซึ่งท่านเป็นนักวิจัยด้านประชากรศาสตร์ (Demography) ที่ได้ศึกษาเรื่องราวของกลุ่มประชากรที่มีอายุยืนทั่วโลก ท่านได้เกิดความสงสัยว่าชายชาวชาติเนียจะมีอายุยืนยาวกว่าหญิงชาวชาติเนียไปได้อย่างไร ทั้งๆ ที่งานสำรวจประชากรต่างๆ ที่ทำกันมาทั้งหมด มักจะพบว่าผู้หญิงจะเป็นเพศที่มีอายุยืนยาวกว่าเพศชายเสมอ ดร.พูลเลน และนายแพทย์เพล จึงได้ร่วมกันค้นหาลักษณะเพิ่มเติม เพื่อพิสูจน์รายงานวิจัยชิ้นนี้ ในครั้งแรกนั้น ดร.พูลเลน ทำการศึกษาหาข้อมูลของคนที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป การแกะรอยอันน่าตื่นเต็นนี้ เริ่มต้นในห้องวิจัยด้วยการระบุตำแหน่งบนแผนที่โลก เมื่อพบผู้ที่มีอายุยืนได้จากสถานที่แห่งใด ก็จะนำปากกาสีน้ำเงินวงพื้นที่ตรงนั้นลงบนแผนที่ จึงได้กลายเป็นที่มาของคำว่า “บลูโซน” (Blue Zone หรือ โซนสีน้ำเงิน) แม้กระทั่งกลายมาเป็นชื่อหนังสือที่ชื่อว่า “บลูโซน” ของนักวิจัยชื่อ แดน บิวต์เนอร์ ที่เขียนเรื่อง “เคล็ดลับแห่งอายุยืน” ที่ได้ตีพิมพ์ในนิตยสารเนชั่นแนลจีโอกราฟฟิก ฉบับเดือนพฤศจิกายน ปี ค.ศ. 2005 (ฉบับนี้ท่านสามารถหาอ่านในภาคภาษาไทยได้ด้วย)

บลูโซน จึงเป็นคำที่ใช้เรียกสถานที่แห่งหนึ่งแห่งใดก็ตามในโลก ที่มีสัดส่วนของประชากรที่มีคนที่มีอายุยืนนานอย่างมีนัยสำคัญ คนกลุ่มนี้ยังคงเป็นคนที่สุขภาพดี มีกำลังที่แข็งแรง และมีชีวิตชีวาในช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป จนสามารถฉลองอายุครบรอบหนึ่งศตวรรษหรือ 100 ปีได้

แดนรายงานไว้ในโลกใบนี้ได้ค้นพบบลูโซนอยู่ทั้งสิ้น 4 แห่ง บลูโซนเหล่านี้ได้ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าเป็นบลูโซนตัวจริงขนานแท้ ที่



มีคนชราที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปจริงๆ
บลูโซนทั้งสี่โซนตัวเองในโลก ตาม
สถานที่ที่แตกต่างกันคนละทวีป

บลูโซนแห่งแรกอยู่ในทวีป
ยุโรป ในเมืองแถบภูเขาซาดีเนีย ใน
ประเทศอิตาลี บลูโซนแห่งที่สองตั้งอยู่
ในประเทศแถบเอเชีย ในเมืองโอกินาวา
ประเทศญี่ปุ่น และบลูโซนแห่งที่สาม
ตั้งอยู่ที่บริเวณแหลมนิโคยา ประเทศ
คอสตาริกา และบลูโซนแห่งสุดท้าย
อยู่ในทวีปอเมริกา ในเมืองโลมาลินดา
ประเทศสหรัฐอเมริกา

ท่านอาจจะคิดว่าพวกเขาจะ
ต้องค้นพบยาอายุวัฒนะอันเป็น
ความลับที่ถูกปกปิดอะไรแบบนั้น แต่
ความจริงแล้ว เคล็ดลับอายุยืนของผู้
ชราเหล่านี้ ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะพวก
เขาค้นพบยาอายุวัฒนะใดๆ ไม่ได้อยู่
ด้วยการกินยาหรือการรักษาทางการ



แพทย์อันล้ำสมัย พวกเขาไม่มีใคร
จะเจ็บป่วยเป็นโรคภัยไข้เจ็บใดๆ
พวกเขามีชีวิตที่เต็มไปด้วยชีวิต
ชีวะมีสังคมที่อบอุ่นมีเพื่อนใกล้ชิด
สนิทสนม และหากจะถามพวก
เขาว่า แล้วพวกเขาทำอะไรกันบ้าง
ในชีวิต จึงสามารถมีชีวิตอยู่ได้
นานแสนนานเช่นนี้ หลายคนคง
จะตอบไม่ได้ก็เหมือนอย่างกับว่า
เวลาที่ท่านไปถามสาวสวยว่า ทำ
อย่างไรหรือกินดื่มอะไรถึงได้เป็น
สาวสวยสะพรั่งอะไรเช่นนี้ เธอก็
อาจจะให้คำตอบไม่ได้เช่นกัน แต่



สำหรับคนในบรูซิโนแล้ว จากการศึกษาถึงสภาพแวดล้อม อุปนิสัยของ
ผู้คน และวิถีในการดำเนินชีวิตของพวกเขาแล้ว เราก็จะได้พบแนวคิด
ที่ท่านอาจสามารถนำมาเป็นบทเรียนเสริมและเป็นยาอายุวัฒนะที่
ชาวโลกพำเพียรแสวงหากันมาเป็นเวลานานนับพันๆ ปี เพื่อสร้างความ
เป็นอยู่ที่ดีและมีชีวิตที่ยืนนานได้เช่นกัน

แถบภูเขาชาติเนียในประเทศอิตาลี เป็นบรูซิโนแห่งแรก
ที่แดนและคณะได้เดินทางไปเพื่อค้นหาเคล็ดลับของการมีชีวิตยืนของ
คนในเมืองนี้ ชาวชาติเนียเป็นกลุ่มคนที่ได้อพยพมาอยู่ที่เกาะแห่งนี้
เมื่อหลายพันปีก่อน และพวกเขาจะไม่แต่งงานกับชนชาติที่อาศัยอยู่ใน
แถบเมดิเตอร์เรเนียนอื่นๆ พวกเขาจึงยังคงสามารถรักษาสายพันธุ์
กรรมเฉพาะที่โดดเด่นของชาวชาติเนียไว้ได้ ซึ่งเป็นสายพันธุ์กรรมที่ไม่
เหมือนกับคนกลุ่มอื่นใดในทั่วภาคพื้นยุโรป แม้ว่าเราจะพบว่าชาว
ชาติเนียป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่หนึ่งหรือโรคเบาหวานชนิดพึ่ง
อินซูลิน ซึ่งมักจะพบโรคนี้ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะร่างกายไม่สามารถผลิต
อินซูลิน รวมทั้งพบคนที่นี้เป็นโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็งอยู่มาก
(Multiple sclerosis) แต่พวกเขาก็มีข้อได้เปรียบของชีวิตเช่นกัน คือ พวกเขา
ไม่มีใครจะล้มป่วยด้วยไข้มาลาเรียได้ง่ายๆ และพวกเขามีอายุยืน
ยาวมาก ผู้คนเหล่านี้ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยการล่าสัตว์ การเก็บพืช
ผลต่างๆ ตามธรรมชาติและจับปลาเป็นอาหาร ต่อมาจึงเริ่มมีการ
ทำการเกษตรกรรม

เกาะแห่งนี้มีมนต์เสน่ห์ของความงามและความอุดมสมบูรณ์
จึงตกเป็นเป้าของศัตรูที่มักจะมานุกปล้นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็น
ชาวฟินิเซียและชาวโรมัน ที่ได้บุกเข้าโจมตีด้วยอาวุธที่เหนือกว่า พวก



เขาเข้ายึดชายฝั่งที่ราบทางตอนใต้ ทำให้ชาวซาดีเนียที่อยู่ประจำกระจายตัวเกาะต้องอพยพหนีไปยังแถบพื้นที่ตอนกลางส่วนบนที่เป็นภูเขา จึงทำให้ชาวซาดีเนียมีเลือดของนักสู้ รังเกียจคนแปลกหน้า เพราะแขกแปลกหน้าที่มาเยือนนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นผู้ที่จะมาปราบปราม เอรัดเอาเปรียบ และบีบบังคับให้ต้องส่งส่วยภาษี พวกเขาจึงได้เก็บตัว ใช้เวลาเอาใจใส่ดูแลครอบครัวและชุมชนแทน พวกเขาเป็นผู้ที่มีร่างกายบึกบึน เพราะต้องปกป้องตนเองจากการรุกรานของศัตรูที่เดินทางมาทางทะเลเพื่อการปล้นสะดม ทำให้เมื่อเวลาได้ล่วงผ่านไป ชาวซาดีเนียในปัจจุบัน จึงเป็นกลุ่มชนที่มีลักษณะพิเศษ ทั้งๆ ที่เมื่อประมาณเพียงห้าสิบปีก่อนหน้านั้น ชาวเกาะซาดีเนียยังล้าหลัง มีสุขอนามัยไม่ดี ชุมชนไม่มีน้ำสะอาดใช้อย่างเพียงพอ ทำให้เกิดโรคติดเชื้ออย่างวัณโรค โรคอุจจาระร่วง โรคไข้มาลาเรียระบาดอยู่ทั่วไป แต่ในปัจจุบันเหตุการณ์ได้ผันเปลี่ยนไป เกาะแห่งนี้ได้กลายเป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงโด่งดังด้วยการที่มีประชากรเพศชายที่มีอายุยืนอยู่เป็นจำนวนมาก

แดนและคณะได้ไปใช้ชีวิตคลุกคลีอยู่กับผู้คนในเกาะแห่งนี้ เพื่อหวังจะได้พบแนวทางการดำเนินชีวิตที่ทำให้พวกเขามีอายุที่ยืนนานเช่นนี้ เขาได้ค้นพบข้อมูลเคล็ดลับที่น่าสนใจว่า ชาวซาดีเนีย เป็นผู้ที่รับประทานอาหารพืชผักเป็นหลัก แถมยังดื่มนมแพะและไวน์แดงเป็นประจำ การเดินเป็นการออกกำลังกายที่กระทำอยู่ทุกวัน สังคมครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความค่าและการเคารพนับถือผู้อาวุโส คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยายนั้นได้สร้างความรักความอบอุ่นให้กับลูกหลาน และการร่วมสังสรรค์กับเพื่อนฝูงทำให้มีชีวิตที่ร่าเริงแจ่มใส

