

บทที่

1

บทนำ



- ในปัจจุบันความก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุขก้าวหน้าเป็นอย่างมาก เป็นผลให้คนเรามีอายุขัยยืนยาวขึ้นมาก รวมทั้งวิทยาศาสตร์การแพทย์ก้าวรุดหน้าอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะวิทยาศาสตร์การชะลอวัย ได้ก้าวหน้าไปถึงขั้น "การย้อนวัย" (Rejuvenation) ได้แล้ว สมาคมเวชศาสตร์ชะลอวัยของสหรัฐอเมริกา ประเมินว่าความรู้ทางด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยแขนงต่างๆ จะเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 250 เท่าของปัจจุบันในปี ค.ศ. 2029 และอายุขัยเฉลี่ยของคนจะเพิ่มเป็น 150 ปี ในปีเดียวกัน นักวิทยาศาสตร์การแพทย์มั่นใจว่า ความรู้ทางการแพทย์เท่าที่มีอยู่ในปัจจุบันจะทำให้อายุขัยของคนเราเพิ่มขึ้น เป็น 120 ปีได้ไม่ยาก และมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนี้จำนวนหนึ่ง เชื่อว่าเด็กที่เกิดในวันนี้จะมีโอกาสอายุยืนได้ถึง 150 ปี

- ศาสตร์ชะลอวัย (Anti-aging) นั้นเป็นวิทยาศาสตร์แห่งภูมิ  
 ธรรมชาติ  
 ถ้าเรารู้ภูมิธรรมชาติ และปฏิบัติจนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ  
 ชีวิตของเราจะสมดุลไม่เจ็บป่วย และอายุยืนยาว  
 ซึ่งการแพทย์ตะวันตกเรามีใช้มาแล้วยาวนานหลายพันปี  
 “อายุรเวท” ของอินเดีย แปลตรงตัวว่า  
 “ศาสตร์แห่งการมีอายุยืน”  
 อายุร = อายุยืน และ เวท = ศาสตร์  
 เพียงแต่เราไม่ได้นำมาปฏิบัติให้จริงจังเท่านั้นเอง

## ศาสตร์ต้านโรคชรา (Anti-Senescence Science)

- คนทั่วไปเข้าใจว่าความชราเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามปกติของธรรมชาติ และโรคชราก็เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เมื่อคนเราอายุเข้าวัยชรา เช่นกัน แต่ในทางวิทยาศาสตร์เชื่อว่าหลังจากร่างกายมนุษย์เจริญเติบโตเต็มที่เมื่อครบอายุ 25 ปีแล้ว ร่างกายก็จะค่อยๆ เสื่อมลงทุกปี ในอัตราเพียง 1% ต่อปีเท่านั้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งร่างกายของคนเราสามารถสร้างเซลล์สดใหม่ขึ้นมาแทนเซลล์ที่ตายไปได้ถึง 99% ในทุกๆ ปี ซึ่งเกือบจะพูดได้ว่า คนเราเกิดใหม่เป็นคนใหม่ได้ทุกปี หากเรารู้จักดูแลร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลและสมบูรณ์อยู่เสมอ
- ปัญหาที่ทำให้เราแก่เร็วและตายเร็วขึ้นนั้นเกิดจากการที่เซลล์ของเราหยุดสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไป เพราะเซลล์ของเราแก่เกินไป ซึ่งนอกจากไม่มีพลังพอที่จะสร้างเซลล์สดใหม่ขึ้นได้แล้ว “เซลล์แก่” (Senescent cells) ยังเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ในวัยชราอีกมากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคไต หัวใจ สมอ ไปจนถึงโรคมะเร็ง ซึ่งจะได้กล่าวถึงในบทต่อไป ของหนังสือเล่มนี้

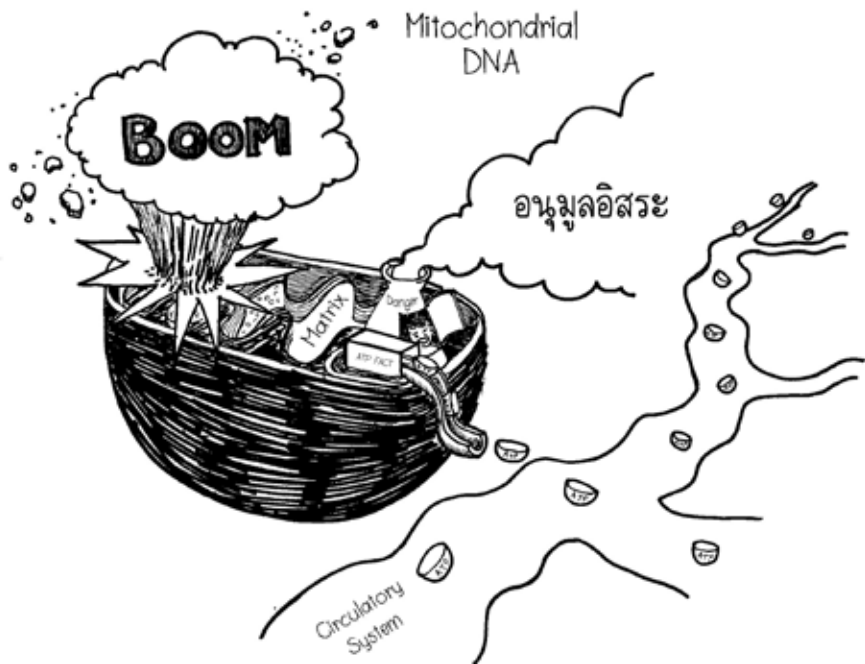


## เซลล์แก่ (Senescent Cells)

- “เซลล์แก่” (Senescent cells) คือเซลล์ที่ชำรุดจนหมดสภาพหยุดสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนตัวเอง เมื่อเซลล์ตายลงและร้ายยิ่งกว่านั้น เซลล์แก่ยังเป็นบ่อเกิดของโรคเสื่อมต่างๆ จากความการชรา อีกมากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคไต หัวใจ สมอง เส้นเลือดแข็งตีบตันไปจนถึงโรคมะเร็ง
- เซลล์แก่ เกิดขึ้นจากสาเหตุดังต่อไปนี้  
เมื่อสารอาหารที่เรากินเข้าไปถูกดูดซึมและนำไปเผาให้เกิดพลังงาน เรียกว่า ATP (Adenosine Triphosphate) เป็นพลังงานชีวิตขับเคลื่อนเซลล์ของร่างกาย เสมือนเป็นแบตเตอรี่ล้อยอยู่ในเซลล์  
ในแต่ละวันร่างกายผลิต ATP ได้ปริมาณถึง 60 กิโลกรัม การเผาไหม้เกิดขึ้นในโรงไฟฟ้า เรียกว่า ไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) ซึ่งมีจำนวนนับพันๆ โรงภายในเซลล์
- หลังจากการเผาไหม้อาหารแล้วจะเกิดขยะขึ้นเรียกว่า **อนุมูลอิสระ (Free radicals)** เป็นขยะพิษซึ่งจะถูกส่งไปรีไซเคิลในโรงงานอื่น คือ **ไลโซโซม (Lysosome)**







ศ.ดร.นพ. วชิรศร บุณยะโทตระ

การผลิตแบตเตอรี่ไฟฟ้า (ATP) เกิดขึ้นในเซลล์เพื่อใช้เป็นพลังงานขับเคลื่อนเซลล์  
ทำให้เกิดขยะ (อนุมูลอิสระ) ขึ้นซึ่งถูกนำไปรีไซเคิล  
หากกินอาหารมากรีไซเคิลไม่ทัน ขยะจะสะสมภายในเซลล์จนเซลล์ระเบิดออก



# ปฏิกิริยาเมทิลเลชัน (Methylation)

คือ ปฏิกิริยาชีวเคมี ด้านความชรา

- ในร่างกายมนุษย์จะมีกลุ่มสารเคมีซึ่งทำหน้าที่คอยซ่อมแซมบำรุงรักษาเซลล์ที่ชำรุดให้แข็งแรง สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา โดยการเติมสารเมทิลกรุป (Methyl group) ซึ่งเป็นสารชีวเคมี เข้าไปในโปรตีนดีเอ็นเอ และสารชีวโมเลกุลต่างๆ เพื่อฟื้นฟูให้เซลล์กลับมาทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพได้ต่อไป
- สารเหล่านี้เรียกว่า “**ตัวปล่อยเมทิลกรุป**” (Methyl group donors) สารนี้จะหมุนเวียนอยู่ในกระแสโลหิตตลอดเวลา ได้แก่ **แซมอี (S-AMe)** และ **ทีเอ็มจี (TMG)**
- แซมอี (S-AMe, S-Adenosyl Methionine) เป็นสารทำหน้าที่ควบคุมปฏิกิริยาเมทิลเลชันในร่างกาย และผลิต **กลูตาไทโอน** ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

- **แชนมอี** ช่วยลดอนุมูลอิสระตัวสำคัญในร่างกาย ชื่อ **ไฮโมซิสเทอีน** ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เส้นเลือดในหัวใจหรือสมองอุดตัน หรือทำให้เส้นเลือดในสมองแตก  
ขนาดรับประทาน : 200 – 400 มก. เข้า เย็นก่อนอาหาร 1 ชม.
- **ทีเอ็มจี (TMG, Tri-Methyl Glycine)**  
มีฤทธิ์คล้ายแชนมอี  
ขนาดรับประทาน : 500 มก. เข้า เย็นก่อนอาหาร 1 ชม.

# ระยะของความชรา

แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

## 1. ระยะไม่มีอาการ (Subclinical Phase) อายุ 22 – 35 ปี

การทำงานของเซลล์ร่างกายจะเริ่มลดประสิทธิภาพลง ตั้งแต่อายุ 22 ปี

ทำให้มีสารพิษ (Toxin) สะสมอยู่ในร่างกายเพิ่มขึ้นทุกวัน ฮอริโมนในร่างกายเริ่มลดลงตั้งอายุ 22 ปี

และลดลง 14% เมื่ออายุ 35 ปี

ความเสื่อมสะสมเพิ่มขึ้นทุกวันแต่ยังไม่แสดงอาการออกมา เช่น เซลล์มะเร็งมีการเจริญเติบโต แต่ยังไม่มากพอที่จะแสดงอาการ จึงดูเหมือนคนปกติทั่วไป

## 2. ระยะเปลี่ยนผ่าน (Transitional Phase) อายุ 35 – 45 ปี

เซลล์ต่างๆ จะเสื่อมลงมากขึ้นเรื่อยๆ

และฮอริโมนลดลงเรื่อยๆ จนลดลง 25% เมื่ออายุ 45 ปี

ร่องรอยความชราเริ่มปรากฏให้เห็น เช่น ตามองไม่ชัด

ผมหงอก หน้ามีริ้วรอย

เซลล์มะเร็งอาจตรวจพบได้ในระยะนี้



## ช่วงชีวิตมี 2 ช่วง

- เราสามารถแบ่งช่วงชีวิตของมนุษย์ออกได้เป็น 2 ช่วง คือ

### ช่วงที่หนึ่ง

ช่วงอายุ 50 - 60 ปีแรกของชีวิต  
เป็นช่วงพัฒนาชีวิต

เป็นช่วงการสั่งสมประสบการณ์และ  
ความชำนาญ

### ช่วงที่สอง

ช่วงอายุ 50 - 60 ปีหลังของชีวิต  
เป็นช่วงของการปรับแต่งชีวิต

โดยนำความรู้ ประสบการณ์ และความ  
เชี่ยวชาญที่สั่งสมในช่วงแรกไว้มาใช้  
ผสมผสานกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่  
เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ให้มากที่สุด  
และคงความสามารถในการสร้างผลงาน  
อย่างต่อเนื่อง





## โอกาสที่ดีที่มีอายุยืนยาว

- การมีชีวิตที่ยืนยาวจึงเป็นโอกาสที่ดีที่จะทำชีวิตของคุณในช่วงที่เหลืออยู่ให้เป็นช่วงชีวิตที่ดีที่สุด เพื่อสร้างความสมดุลให้แก่ชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพดี และมีชีวิตที่มีคุณภาพ การมีสุขภาพดี นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุข เป็นโอกาสที่คุณจะได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ ด้วยความคาดหวังใหม่ๆ ทัศนคติใหม่ๆ
- และเป็นโอกาสที่ได้ค้นหาตัวเอง การค้นพบตัวเอง เหมือนกับการได้เกิดใหม่ และมีชีวิตใหม่ เปลี่ยนวิถีชีวิตที่ทำร้ายตัวเอง มาเป็นวิถีชีวิตที่สร้างสรรค์อย่างเต็มศักยภาพของมนุษย์ เป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจสงบ และมั่นคงเข้มแข็ง
- เป็นช่วงชีวิตที่จะทำให้คุณรู้สึกตื่นเต้น มีชีวิตชีวา เหมือนเด็กวัยรุ่นและสนุกสนานกับชีวิตประจำวันได้ทุกวัน อย่างที่คุณไม่เคยรู้สึกมาก่อน คุณจะรู้สึกอ่อนวัย แข็งแรง และมีพลังมากขึ้น ไม่ว่าคุณจะมีอายุเท่าใดก็ตาม



# ความลึกลับของชีวิต

## The Mystery of Life

- ความคิดแนวใหม่

เชื่อว่า อายุขัยของมนุษย์ไม่ได้มีกำหนดไว้  
แต่บังเอิญคนเราเดินตามโปรแกรมที่ถูกตั้งเอาไว้ในสมอง  
ตามความคิดเก่าๆ ว่าคนเราต้องเกิดแก่เจ็บตาย  
ชีวิตจึงเดินไปตามนั้น  
ซึ่งถ้าหากเราตั้งโปรแกรมเสียใหม่ที่เราจะไม่แก่ ไม่เจ็บ  
และไม่ตาย  
และกำหนดแนวทางปฏิบัติดำเนินชีวิตตามแนวโปรแกรม  
ใหม่แล้ว เราก็จะไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย  
และจะมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุขได้

- เปลี่ยนความคิดแบบเก่าที่เชื่อว่าร่างกายย่อมเสื่อมและตายไป  
ตามธรรมชาติของมัน

ให้เป็นแนวคิดใหม่ที่ร่างกายเราสร้างเซลล์ใหม่และชีวิตใหม่  
ทุกวัน  
จึงต้องมีการปรับปรุงต้อนรับชีวิตใหม่ทุกวัน  
และมีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ เกิดขึ้นทุกวัน  
อย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุด  
ทำให้เรากระฉับกระเฉงแข็งแรง ไม่แก่และมีอายุยืนยาว



- **พลังความตั้งใจ (Intention Power)**

มุ่งมั่นเพื่อให้มีชีวิตที่แข็งแรงสมบูรณ์เต็มร้อยอยู่เสมอ

จะเป็นแรงกระตุ้นพลังชีวิต (คือพลังปรารถนา, พลังชี้)

และเชื่อมโยงพลังภายในประสานเป็นหนึ่งเดียวกับพลังคอสมิก

ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เสื่อม เป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ



- จิตใจที่หดหู่ ทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีในทางลบ ซึ่งก่อให้เกิดโรค เช่นหญิงเพิ่งสูญเสียสามี จะมีโอกาสเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า คนที่หดหู่สิ้นหวัง จะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามกับคนที่ชีวิตมีความสุข จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจน้อย **ไม่มีชีวเคมีใดในร่างกาย ที่อยู่เหนืออิทธิพลของจิตใจ**

**ตามทฤษฎีเก่า ร่างกายคนเราถูกควบคุมด้วยดีเอ็นเอ แต่ตามทฤษฎีใหม่ ร่างกายคนเราถูกควบคุมด้วยจิตใจ**

- มนุษย์มีการพัฒนาทางกายภาพมาอย่างต่อเนื่อง นานนับแสนปี จนถึงที่สุดของมันแล้ว แต่สิ่งที่มนุษย์ยังขาดการพัฒนาอย่างยิ่งก็คือ การพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การยกจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตของมนุษย์





- คนเราสามารถปลุกเร้าพลังความตั้งใจขึ้นมาใหม่ได้ตลอดเวลา ด้วยการบ่มเพาะความเชื่อที่ว่า คุณจะสร้างสิ่งใหม่ได้ทุกขณะ เพื่อสนองความต้องการต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ส่งผลต่อประสาทสัมผัสทั้ง 6 เช่น การใช้สายตาและมือ ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ด้านความเสื่อมของร่างกาย ส่งผลต่อศูนย์ต่างๆ ในสมอง และส่งผลต่อการทำงานประสานกันของร่างกายทั้งหมด เกิดความสมบูรณ์แบบในทุกขณะ

**หากร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นเอกภาพ  
เราจะสามารถบังคับทุกสิ่งให้เป็นไปตาม  
ที่เราต้องการได้เสมอ**

- คนแก่ยุคเก่า เสื่อมแล้วไม่หวนกลับในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสังคม บางคนอายุยืน แต่กลับเป็นภาระกับลูกหลานและสังคม ภัยคุกคามอันยิ่งใหญ่ของชีวิตและสุขภาพ คือ การขาดความกระตือรือร้นต่อชีวิต **ทำให้พลังชีวิตที่ค้ำจุนร่างกายของเรา ค่อยๆ ไหลออก เหมือนแบตเตอรี่รั่ว**
- ในความเป็นจริง ร่างกายมนุษย์แตกต่างจากเครื่องจักร ที่ยิ่งใช้งานยิ่งเสื่อม ขณะที่ร่างกายมนุษย์จะกลับแข็งแรงยิ่งขึ้น

หากใช้งานอย่างถูกวิธี

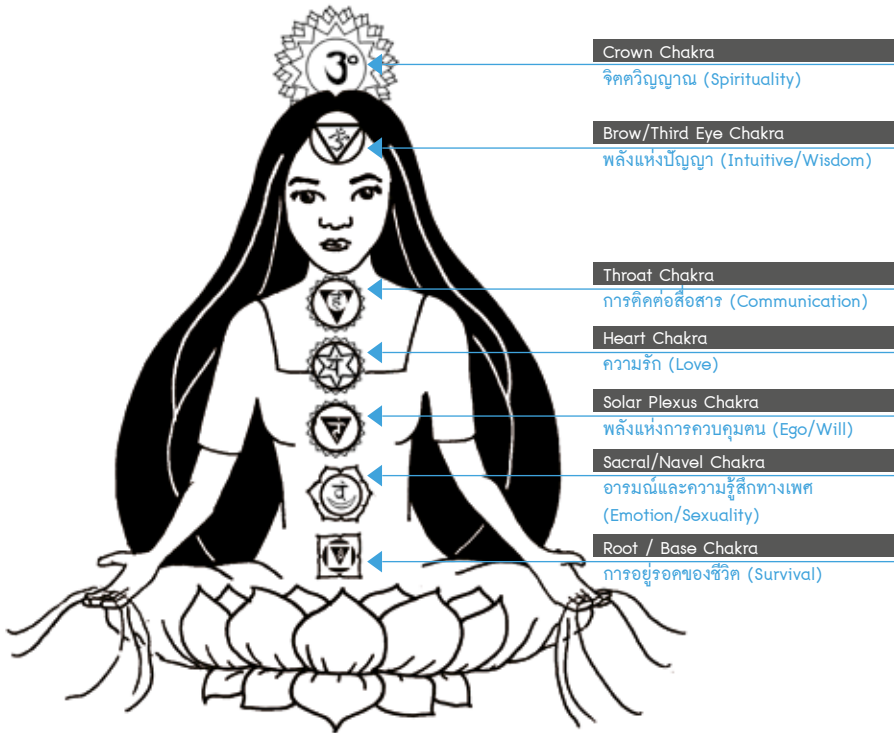
ร่างกายของเราสามารถสร้างพลังงานใหม่  
เติมเต็มตัวเองได้โดยอัตโนมัติ

หากเราใช้ชีวิตด้วยความกระฉับกระเฉงกระตือรือร้น

- การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวด้วยความตั้งใจ  
ภายใต้สมาธินอกจากจะเพิ่มพลังชีวิต  
ให้แก่กล้ามเนื้อแล้วอวัยวะทั่วร่างกาย ทุกระบบ  
รวมทั้งต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกันก็จะถูกกระตุ้นให้  
ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น  
แตกต่างจากการออกกำลังกายแบบธรรมดา  
การกระตุ้นเซลล์หนึ่งเซลล์ เท่ากับกระตุ้นทุกเซลล์  
เช่นเดียวกับเมื่อเกิดพลังงานจุดใดจุดหนึ่งในอากาศ  
ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในสนามควอนตัมทั้งหมดนั่นเอง
- อีกทั้งอวัยวะส่วนใหญ่ของร่างกายเรา  
ใช้งานตามปกติเพียง 30% ของเซลล์ทั้งหมดของอวัยวะนั้นๆ  
อีก 70% เก็บไว้เป็นเซลล์สำรองหรือเซลล์อะไหล่
- คนแก่ยุคใหม่นอกจากมีวิธีป้องกันไม่ให้ร่างกายเสื่อมได้แล้ว  
ยังสามารถใช้ศักยภาพของตนเองสร้างสุขภาพองค์รวม  
ได้แก่กาย-ใจ-จิตวิญญาณ ได้อย่างเต็มศักยภาพ  
เพื่อการป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูให้เกิดเซลล์สดใหม่ขึ้นได้  
ตลอดเวลา

- อายุจึงเปลี่ยนแปลงได้  
จนถึงระดับย้อนวัยกลับ  
ด้วยความรู้สึกด้านบวกและสร้างสรรค์  
มีความสุข สนุกพอใจอยู่เสมอ  
อายุทางจิตวิทยาก็จะสามารถย้อนวัยได้  
เช่น คนแก่อายุ 80 ปี  
เพียงแต่หวนระลึกถึงความรักครั้งแรก  
ทั้งจิตใจและหน้าตาทำทาง  
ก็จะเปลี่ยนวัยเป็นอายุ 18 ได้ในพริบตา





ศ.ดร.นพ. วิจิตร ปุณณะโหตระ

ศูนย์รวมพลังสำคัญ 7 แห่ง  
(7 จักระ)

## พลังคอสมิก

พลังงานที่ใช้เพื่อขับเคลื่อนเซลล์ นอกจากอาหารซึ่งเป็นพลังงานส่วนน้อยแล้ว ยังมีพลังงานขับเคลื่อนชีวิต (Life force) ที่แท้จริงคือพลังคอสมิก ซึ่งชาวอินเดียเรียกว่า “ปราณ” (prana) จีนเรียกว่า ชี่ (Chi, Qi) หรือญี่ปุ่นเรียกว่า เรกิ (reiki) ซึ่งผ่านเข้าสู่ร่างกายทางจักระ (chakra) ซึ่งมีอยู่นับร้อยแห่งทั่วร่างกาย แต่เป็นศูนย์พลังงานสำคัญอยู่ 7 แห่ง และมีระบบท่อพลังงาน (Meridian system) นำพลังงานสู่เซลล์ร่างกาย



## หยิน – หยาง

คนจีนเชื่อว่าพลังงานแห่งจักรวาลนี้มีอยู่ 2 ชั่ว คือ หยิน และหยาง (yin – yang)

“หยาง” เป็นพลังงานที่เข้มแข็ง (active) และสร้างสรรค์ (generative, creative)

เกี่ยวข้องกับความสุข (แสงแดดและดวงอาทิตย์)

เป็นพลังงานสร้างสรรค์ชีวิตที่มาจากสมองซีกขวา

เป็นสัญลักษณ์ของเพศชาย และเป็นขั้วบวก

ขณะที่ “หยิน” เป็นพลังงานเฉื่อย (passive) และพลังงานทำลาย (degenerative)

เกี่ยวข้องกับความมืด (ดวงจันทร์) และความตาย

มาจากสมองซีกซ้าย เป็นสัญลักษณ์ของเพศหญิง เป็นขั้วลบ





# ชีวิตต้องการความเปลี่ยนแปลง

คนเราไม่ควรหยุดการเปลี่ยนแปลง  
ด้วยเหตุผลว่าแก่เกินไป

- มนุษย์ถูกออกแบบมาให้มีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ให้มีการริเริ่มสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ไม่ว่าจะคุณอายุเท่าใด จะมีสิ่งใหม่ๆ รอให้คุณทำอยู่เสมอ
- เมื่อคุณเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ในทางบวก ร่างกายและจิตใจคุณก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลง คุณจะแข็งแรงขึ้น กระปรี้กระเปร่า ช่วยเหลือตัวเองได้ และรู้สึกเป็นคนใหม่ เยาว์วัยขึ้นตลอดเวลา
- ธรรมชาติมีแนวโน้มที่จะสร้างสิ่งใหม่ๆ ขึ้นทุกวินาที ดังนั้นความรู้ใหม่ การสร้างสรรค์ใหม่ๆ วิธีมองโลกแบบใหม่ จะทำให้จิตใจและร่างกายของคุณสร้างสิ่งใหม่ และเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องต่อไป



- ร่างกายคนเราสามารถต้านความเสื่อมได้อย่างดีเยี่ยม หากปราศจากอิทธิพลด้านลบทั้งจากภายในและภายนอก เซลล์ร่างกายก็จะมีชีวิตยืนยาวถึง 120 ปีได้อย่างสบาย

# เรียนรู้ตลอดชีวิต

หาความรู้ใส่ตัวอยู่เสมอ สนุกกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต

- **หาบุคคลไว้เป็นต้นแบบ และขอคำแนะนำจากเขา**  
สร้างทีมงานสำหรับดูแลสุขภาพของตนเอง  
รวมทั้งทีมบำบัดรักษา  
โดยเน้นการป้องกันก่อนเกิดโรค  
มากกว่าการรักษาหลังจากเกิดโรคขึ้นแล้ว
- **สร้างกลุ่มหรือชมรมของผู้รักสุขภาพด้วยกันขึ้น**  
ดึงดูดคนที่เหมาะสมเข้ามาในชีวิตคุณ  
เพื่อเป็นกัลยาณมิตรร่วมทางสู่ความมีอายุยืน  
ไม่มีใครมีอายุยืนได้อย่างโดดเดี่ยว
- **สร้างความสัมพันธ์กับคนรอบตัว**  
และบุคคลที่จะช่วยให้คุณพัฒนาไปทางด้านดี ด้านบวก  
รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลใกล้ตัวคุณ
- จากการศึกษาพบว่า การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีได้กับคนหลากหลาย  
และหลายวัย  
เป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว  
คนที่มีความซื่อสัตย์ครบถ้วนถึง 6 รุ่น  
จะเป็นคนที่อายุยืนได้ถึง 125 ปี

# พัฒนาชีวิตสู่ความสุข

- **สร้างสูตรพัฒนาชีวิต เพื่อให้ชีวิตเกิดสมดุล**  
ทำให้คุณมีความสุขทุกก้าวของชีวิต
- **ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยพัฒนาตนเองขึ้นสู่ชีวิตใหม่**  
**สร้างงานในฝัน**  
หรือทำธุรกิจที่สามารถทำได้ในบ้าน  
โดยใช้ความสามารถพิเศษ  
หรือพรสวรรค์ของตัวเองให้เต็มที่
- **สร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สมดุลและสอดคล้อง**  
กับวิถีชีวิตแบบใหม่ในฝันของคุณ  
เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้แตกต่างจากอดีต  
ปรับแต่งชีวิตของคุณให้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ  
เปลี่ยนแปลงเครื่องประดับ  
เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมในบ้านนอกบ้านให้แตกต่าง  
จะช่วยกระตุ้นความคิดแปลกใหม่และสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้น  
แล้วคุณจะมีความสุขสดชื่นตลอดเวลา

- **สร้างทีมที่ปรึกษาด้านการเงิน**

การมีฐานะทางการเงินมั่นคง เป็นปัจจัยสำคัญของการมีอายุยืนยาว

ทำแผนการเงินทั้งขณะที่คุณมีชีวิตอยู่

และแม้กระทั่งสำหรับตอนที่คุณตายไปแล้ว

คุณสามารถปรับแต่งแผนการเงินและมรดกของคุณได้ตลอด

- **เปลี่ยนสิ่งร้ายให้กลายเป็นดี**

ยิ่งอายุยืนยาวเท่าใด ก็อย่างยิ่งพบกับการสูญเสียมากขึ้นเท่านั้น การทำใจปล่อยวางจะทำให้ความสูญเสียนำไปสู่ความก้าวหน้า

**ภายหลังการสูญเสีย จะมีความโชคดีและสิ่งดี ๆ ตามมาเสมอ**