

なぜあの人は10歳若く見えるのか

# 「病氣」「プチ病氣」「半健康」「健康」 の4段階がある。

今までの健康の考え方は、「病氣でなければ健康」「健康でなければ病氣」という2段階しかありませんでした。

アンチ・エイジングでは、「病氣」「プチ病氣」「半健康」「健康」の4段階で考えます。

「病氣」は体がマイナスになった状態です。

「プチ病氣」はゼロの状態です。

「半健康」は、点数的には30点ぐらいです。

「健康」は80点以上です。

マイナスがなければ健康ということではありません。

ゼロは健康と病氣の境目です。

「半健康」でプラス30点という健康状態は、ベストの状態ではありません。

アンチ・エイジングは100点を目指します。

「80点で合格です」と言われても、それで満足してはいけません。

「あと20点はどうすれば伸びますか」という姿勢が、さらなる若さへのエネルギーになるのです。

「今のままでいい」と思った瞬間に、健康状態は下降線に入ります。

何かをやって頑張らなければ、現状維持はできません。

限りなく100点に近づけようとして努力する時に、本当に若々しく感じられるのです。

明日のためにその②

健康の点数を、上げよう。

# ゼロのものをプラスに持っていくのが、 アンチ・エイジング。

アンチ・エイジングは予防医学です。

今までの治療医学には目的は必要ありませんでした。

「骨が折れたから治して下さい」「風邪かぜをひいたから治して下さい」「○○の具合が悪いから治して下さい」と言うと、治療や手術をしたり、薬を飲んだり注射や点滴をするだけです。

マイナスになったものをゼロに持っていくのが治療医学です。

ゼロのものをプラスに持っていくのがアンチ・エイジングです。

アンチ・エイジングには目的が必要です。

たとえば、「○歳まで生きたい」というイメージを持つことです。

私の父親は肝硬変です。

肝硬変の人がお酒を飲み続けると、肝臓ガンになって、5年以内に70%が亡くなります。

「お酒をやめてまで生きていても意味がない」「お酒をガマンしたら死んだと同じだ」と考えて、お酒を飲んで5年以内に死ぬのも個人の選択です。

これからはそういう選択が許される時代になります。

父親がそういう道を選ぶなら、私はそれを認めます。

今までの治療医学では、「そんなことを言わずにお酒はすべてやめなさい」という発想でした。

アンチ・エイジングは、そこから先のプラスアルファを考えるのです。

明日のためにその③

「〇歳まで、〇〇したい」という目標を持とう。

# 健康に対して、 1人1人が違う目標を立てる。

アンチ・エイジングでは、たとえば、100歳まで生きることがどういうことなのかを頭の中でイメージとして定義することが大切です。

人間は125歳まで生きられます。

植物人間も「生きている」状態です。

それで125歳まで生きることとは、目標とはいえません。

私は坪田先生に「100歳まで現役でエッチができるようにしたいので、それでプロジェクトを立てて下さい」と言いました。

それが私の目的・目標です。

私にとってはそれが「生きている」ということです。

100歳まで旅行ができるようにしてほしいという人もいます。

目標は人それぞれ違います。

ただ「生きている」だけでは、具体的な目標になりません。

「100歳まで〇〇ができる」という目標をまず立てることが大切なのです。

明日のためにその④

「〇歳まで、エッチしたい」という目標を持つとう。

「ヤル気はあるけど、体がついてこない」はウソ。  
勃起力より、気持ち<sup>しん</sup>が先に倒れていく。

エッチができるかどうかは、アンチ・エイジングの根本にかかわります。

エッチができなくなるとはどういうことかは、本にもたくさん出ています。

下ネタ<sup>しも</sup>を言っているわけではありません。

専門家が学術的に真剣に研究していることです。

ほとんどの人は、「ヤル気があるのに勃<sup>た</sup>たなくなつた」と思っています。

でも、現実<sup>じんじつ</sup>は違います。

ヤル気がなくなるのが先です。

別の言い方をすると、自分であきらめてしまうのです。

アンチ・エイジングと相反する言葉は「あきらめ」です。

「年だから仕方がない」と言うのは、エイジングに流されています。

「モチなくていいです」とか「面倒くさいことはいいです」と言うのはあきらめです。

成長ホルモンと性ホルモンの分泌は、ぶえびつあきらめた瞬間から急激に落ちていきます。

「年だからもういい」と思った瞬間に、老化が一気に加速します。

「どんな手を使ってでもなんとかしよう」と思っている人は、必ずなんとかありません。

それがアンチ・エイジングなのです。

健康な状態は、病気でない状態ではなく、ヤル気のある状態なのです。

明日のためにその⑤

体より、**気持ち**を先に、**なえさせない**。

アンチ・エイジングは、  
体験しないとわからない。  
体験すると、一瞬でわかる。

私は4年前に坪田先生にレーシック手術（視力矯正手術<sup>きょりくせいしゅじゅつ</sup>）をやっていたきました。

レーシックをやって一番よかったことは、視力が回復してよく見えるようになったことではありません。

見えるようになって、ヤル気がわいてきたことです。

見えるようになると、ヤル気が出る。

それはやってみなければわからないことです。

私は、レーシックをやった直後にボウリングとダンスを始めました。

ボウリングは365日毎日やっています。