

米 FOX 系列テレビ番組「Dr.Oz Show」2011年1月5日放送

映像 URL <http://www.doctoroz.com/videos/deepak-chopra-anti-aging-pt-1>

[Dr.Oz]

今の時代で最も偉大な人物のひとり — 彼の洞察は、私たちの健康、身体、心、精神の定義に革命をもたらしました。その彼が今日、このスタジオにいらっしやっています。代替医療のスター、ディーパック・チョプラ！

もし皆さんがアンチエイジングの秘訣を知りたいのであれば、もちろんこの分野に関して心配もしていることでしょう。これは私も知らない秘訣なのです。あなたの身体にもたらす影響について、お知らせしましょう。

(チョプラ博士紹介映像)

ディーパック・チョプラ — 代替治療のロックスターとも言える先駆者。科学的な分野に対して、魂の奥義を持ちこみ、インド古代の習慣とアメリカ現代医学の橋渡しをしました。

[Dr.Chopra]

私は西洋医学の高等訓練を受けるためにアメリカに来ました。そして私は人間の身体を物質的な機械のように見る方法に幻滅したのです。病気の原因はそこにはありません。私たちの心や脳、身体と環境はひとつの統合されたプロセスであることに気づいたのです。

[Dr.Oz]

チョプラ氏の洞察の中で最も重要なことは、私たちの考えは、健康に影響し得るということです。

[Dr.Chopra]

私たちの考えは、全てに影響します。私たちの感情は、生態システムに影響します。自分の脳を配線し直すことができる多大な可能性を持っているということに気づくことは非常に重要です。

[Dr.Oz]

チョプラ氏の健康に対する革命的なアプローチは、マルチメディア的な展開となっています。その著書は、最新の「Soul Of Leadership」を含めてほぼ60冊にのぼりました。現在64歳のチョプラ氏は、人類共通の懸念事項である「加齢」についてのアプローチを変革しようとしています。

[Dr.Chopra]

人間は実際のところ、加齢の速度をスローダウンさせるだけでなく、生物学的に加齢したものを逆行させることも出来るのです。遺伝子は非常に流動的で、肉体を作る機能や、心臓病、或るタイプのがん等に影響を与える遺伝子が約500存在しています。あなたは4ヵ月で、良い遺伝子をオンにし、悪い影響を与える遺伝子をオフにすることが可能です — これは、はかり知れないほどの洞察です。私が加齢プロセスの秘密を解き明かした時、それが含有することは、巨大ではかり知れないほどだったのです。

[Dr.Oz]

彼は、新刊「Soul Of Leadership」の著者で、心と体の医学における専門家です。私の友人、ディーパック・チョプラをお迎えしましょう！

こちらにおかけ下さい。あなたを迎えることが出来て嬉しい。あなたをお迎え出来て本当に嬉しいです。

[Dr.Chopra]

あなたと一緒にいられるのは素晴らしいことです。

[Dr.Oz]

僕はいつも、ディーパックが思慮深く、思慮深く、人生について語るのを見えています。今日は僕の観客のために、あなたを捕まえて、加齢のことや、人生に関する偉大な秘訣を、ちょっと話してもらいたいと思います。

さあ、まず全体的な話しをしましょう。もしあなたが1つだけアドバイスするなら、観客の皆さんの人生をより良いものにするために、今日彼らができることが1つあるとしたら、それは何ですか？

[Dr.Chopra]

目を閉じて、呼吸を約5分間観察して下さい。意識をハートに向けて、次のように問いかけて下さい。「私は誰？」「私の欲しいものは何？」「私の目的は何？」答えを知る必要はありません。その質問と共に生きていけば、あなたの人生がその答えに導いてくれるでしょう。

[Dr.Oz]

これは決定的に重要なことだと思うので、番組の後半で時間をとりますよ。僕たちは忙し過ぎて、このことを起こすための十分な時間をとっていないんです。では次に、人間が起こす最大の過ちは？

[Dr.Chopra]

人間が起こし得る最大の過ちは、錠剤…或いは魔法の弾丸が全ての問題を解決できると考えてしまうことです。治癒は自分の内側から起こるものなのです。

[Dr.Oz]

そして、私たちは遺伝子について話しましたね。観客の皆さんも遺伝子のことはよく分かっていますよね？身体の写真です。あなたは驚くべきことに、私たちは遺伝子を書き換える能力を持っていると言っていますね？もう少しお話しして下さい。

[Dr.Chopra]

そうですね、私たちが環境と相互作用するか — 私たちがどう考え、どう行動し、どのような人間関係を持つか — は、私たちの良い遺伝子をオンにしたり、または悪い影響を与える遺伝子をオフにすることができるのです。

[Dr.Oz]

このことを科学的に見ることが出来る分野をひとつ挙げるとしたら、どの要素ですか？

[Dr.Chopra]

最も顕著に現れるのは病気で、中でも炎症は自己免疫疾患や、或るタイプのがん等さまざまな病気とつながっていますが、あなたがどのように考えるか、どのように行動するか、どのような人間関係をもつか、運動をしているか、十分な睡眠をとっているか、ストレス管理ができていくかで、これらの遺伝子に影響することが出来るのです。

[Dr.Oz]

皆さん、これは単なるひとつの洞察ではありません。これはエジソンが電球を発明した際の洞察に匹敵するようなものです。このことは、私たちがどのように生きていくことが出来るかを、深いレベルで造りなおし、再定義するものです。

(チョプラ氏に向かって) 実際にあなたは古代のビジョンと、私も教育を受けた現代医療との橋渡しをしました。

(観客に向かって) 彼はこのことを全く新しいレベルに導いてくれます。ディーパックは或るプログラムを私たちに教えてくれることに同意してくれました。私たちが加齢プロセスを逆行させられることを願っています。

皆さん興味はありますか？ 興味があるんじゃないかと思いましたよ。

(チョプラ博士紹介映像 終わり)