

ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ

ПИТЕР КЭЛДЕР



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ
ИСТОЧНИКА
МОЛОДОСТИ



Книга первая

ВПЕРВЫЕ!
С УТЕРЯННОЙ
ПЯТОЙ
ГЛАВОЙ

СОФИА

ПИТЕР КЭЛДЕР



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ
ИСТОЧНИКА
МОЛОДОСТИ



Книга первая



«СОФИЯ»

2 0 0 9

УДК 615.8

ББК 75.6

К98

К98 **Кэлдер Питер**

Древний секрет источника молодости:

Секреты омоложения / Перев. с англ. —

М.: ООО Издательство «София», 2009 — 192 с.

У вас в руках новая версия знаменитого «Источника молодости» Питера Кэлдера — пяти тибетских ритуалов, вернувших молодость и здоровье миллионам людей во всем мире.

К этой великолепной маленькой книге добавились две новые главы — недавно найденная в архивах Кэлдера пятая глава с совершенно новой информацией о Шестом Ритуале и еще одна — многочисленные свидетельства омоложения и исцеления от самых разных болезней с помощью простых и волшебных тибетских упражнений.

Peter Kelder. Ancient Secret of the Fountain of Youth: Book 1
© 1985, 1989, 1998 by Harbor Press, Inc. Все права защищены.
Издается с разрешения Harbor Press, Inc.

ISBN 978-5-91250-743-4 (переплет)

ISBN 978-5-91250-694-9 (обложка)

© «София», 2008

© Издательство

«София», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Берни Сигела	11
Об авторе	15
Введение	17
Часть первая	23
Первый Ритуал	39
Второй Ритуал	43
Третий Ритуал	48
Четвертый Ритуал	53
Пятый Ритуал	59
Часть вторая	75
Шестой Ритуал	79
Часть третья	91
Часть четвертая	101
Примечание издателя.	
Утраченная глава	111

Глава пятая	113
Послесловие издателя	131
Тибет и тибетский буддизм сегодня	132
Приложение	137
Общие рекомендации	142
Воздействие пяти ритуалов	145
Отзывы читателей	145
Выглядеть моложе	149
Восстановление естественного цвета волос	151
Улучшение памяти	153
Избавление от артрита	155
Улучшение зрения	158
Энергия и выносливость	160
Снижение веса	162
Облегчение боли	165
Отличное самочувствие	169
Что еще почитать	171

Предисловие Берни Сигела

Вся мудрость — древняя, и это совсем не секрет. Когда вам кажется, что вы открыли что-то новое и доселе неизвестное, вероятнее всего, знание об этом уже существовало столетиями. А вы не знали об этом лишь потому, что не предпринимали усилий, чтобы знать.

И в самом деле, зачем это нужно? Зачем обращаться к мудрости древних мастеров, если современная наука и технология может удовлетворить все ваши потребности и желания? Большинство людей руководствуются этим принципом до тех пор, пока не дают о себе знать болезни, угрожающие их жизни. Люди, вынужденные противостоять смерти, рассматривают различные варианты. Когда они понимают, что ни наука, ни технологии не в состоянии предложить им решение этой жизненно важной задачи, происходит пересмотр приоритетов и ценностей. Лю-

ди пробуждаются к жизни. Они отправляются на поиски мудрости, которая помогла бы им жить полно и осмысленно. Эти люди открывают для себя радость жизни.

Как врач с многолетним опытом работы, я открыл, что в людях, которые сталкиваются с «неизлечимыми» болезнями, но выбирают жить, проявляются три важные черты человеческого характера. Во-первых, дух воина, во-вторых — готовность учиться и меняться, и в-третьих — духовный потенциал.

Недавно я прочитал слова махатмы, который говорил о трех качествах, проявляемых здоровыми индивидуумами: действие, мудрость, приверженность. Другими словами, написанное подтвердило догадки и наблюдения, на которые я потратил много лет. Если бы эти слова стали доступны мне намного раньше, я бы использовал их для помощи еще большему количеству людей, а также сэкономил бы свое время и энергию.

Эта книга позволит вам сэкономить время и энергию. Она содержит массу практической информации и наполнена мудростью, которые вы можете использовать для начала процесса омоложения. Также она будет способствовать тому, чтобы ваша жизнь стала более здоровой и пол-

ноценной. Если вы прочтете эти страницы и решите воплотить их мудрость на практике, советуем вам не забывать вот о чем:

Во-первых, следуя инструкциям, *будьте добры к себе*. Если вы слишком требовательны, вам будет сложно достичь успеха в практике. Поэтому следуйте своему собственному темпу и стилю. Получайте удовольствие от своих успехов, даже если кажется, что прогресс слишком медленный. Помните, что омоложение — это процесс, который происходит лишь тогда, когда вы наслаждаетесь им.

Следующий шаг: *представьте себя таким, каким бы вам хотелось быть*. Исследования показали, что химические процессы в теле зависят от ролей, которые играет актер. Правда в том, что мы все — актеры на великой сцене жизни и наша жизнь определяется теми партиями, которые мы *выбираем* играть. Чтобы перенастроить себя на другую роль, измените образ себя — и мир воплотит его в реальности.

И точно так же, как актеры репетируют, а атлеты тренируются, вы должны практиковать *регулярно*. Позвольте этой книге стать вашим учителем. Используйте ее не только для избежания смерти, но и для улучшения качества вашей жизни. Пусть она станет для вас источником радости

Древний секрет Источника Молодости

жизни. Долголетие — это не цель, это лишь одно из следствий здоровой, наполненной радостью жизни.

И в завершение — *никогда не забывайте, что источник молодости — вы сами.* Вы отвечаете за себя. Сила активизировать процессы жизни и умирания тела сосредоточена в вашем собственном теле и принадлежит вам. Я говорю об этом с целью вдохновить вас, а не вызвать чувство вины.

Не ждите момента, пока смерть подкрадется достаточно близко. Начинать наслаждаться жизнью сейчас, запуская в действие процесс омоложения.

Мира, радости

Берни Сигел, доктор медицины

Об авторе

Питер Кэлдер вырос в семье приемных родителей в одном из западных штатов Америки. Еще подростком он отправился путешествовать, что привело его в совершенно разные части света и абсолютно экзотические места. Он образованный, утонченный и яркий мужчина, говорящий на многих языках и получающий истинное удовольствие от книг, библиотек, слов и поэзии.

По его словам, полковник Брэдфорд — псевдоним главного персонажа книги, реального человека, который побывал в Тибете и с которым автор познакомился в 1930-х годах в Южной Калифорнии, где и была впоследствии написана книга.

Питер Кэлдер считает, что этой короткой вводной информации достаточно и книга говорит сама за себя. А какие-либо подробности о самом авторе и полковнике Брэдфорде только отв-

Древний секрет Источника Молодости

лекают от значимого, простого и открытого послания, которое он предлагает миру.

Мистер Кэлдер не оглашает дату своего рождения, но прошло уже около семидесяти лет после первого выхода книги, а он жив, все еще бодр и отлично себя чувствует.

Введение

Эта удивительно простая книга предназначена не для каждого. Вам следует читать ее лишь в том случае, если вы принимаете противоречащее здравому смыслу предположение о том, что процесс старения можно обратить вспять. Ее следует читать только в том случае, если вы готовы поверить, что Источник Молодости действительно существует. Если вы упорно придерживаетесь господствующего представления о том, что подобные явления невозможны, чтение этой книги окажется пустой тратой времени. С другой стороны, если вы готовы допустить, что «невозможное» на самом деле находится в пределах досягаемости, вас ждет щедрая награда.

Насколько мне известно, книга Питера Кэлдера представляет собой единственный письменный источник тех бесценных сведений, какие в ней содержатся: пяти древних тибетских *Ритуюлов*, хранящих в себе ключ к вечной молодости, здоровью и неистощимому запасу жизненных

сил. Долгие тысячелетия эти обряды были окутаны тайной и хранились в далеких тибетских монастырях. Западный мир впервые узнал о них из первого издания книги господина Кэлдера, появившейся на свет почти семьдесят лет назад. За это время сама книга и ее необычайно насыщенное содержание были в значительной степени забыты. Целью настоящего, нового и переработанного издания является желание вновь представить открытие господина Кэлдера обществу в надежде на то, что оно станет известным и поможет большому числу людей.

Невозможно сказать, является ли рассказ господина Кэлдера о полковнике Брэдфорде правдой, вымыслом или сочетанием того и другого, однако обоснованность его сведений не вызывает сомнений. Мой личный опыт, а также многочисленные письма и сообщения читателей со всего мира убедительно доказали мне самому, что эти *Пять Ритуалов* действительно работают! Я не могу обещать, что эти обряды заставят вас помолодеть на полвека, преобразят вас за одну ночь или позволят вам дожить до 125 лет, однако я убежден, что они любому человеку помогут выглядеть и чувствовать себя намного моложе и достичь прекрасного самочувствия. При ежедневном выполнении этих *Ритуалов* резуль-

таты станут заметными уже через месяц. Вероятнее всего, приблизительно через десять недель вы сможете заметить весьма существенные улучшения. Каким бы ни оказался темп вашего прогресса, рано или поздно наступит тот захватывающий миг, когда друзья начнут говорить вам, что вы выглядите моложе и здоровее.

Если эти пять обрядов действительно работают, то возникает один большой вопрос: *как?* Как настолько простые упражнения могут оказывать такое глубокое воздействие на процесс старения тела? Интересно отметить, что объяснение господина Кэлдера, которое вам предстоит прочитать, никак не согласуется с последними открытиями науки. Метод кирлиан-фотографии, позволяющий увидеть окружающее наш организм невидимое электрическое поле, или «ауру», не позволяет предположить, что мы «питаемся» какой-либо формой энергии, пронизывающей всю Вселенную. Справедливо и то, что, по методу Кирлиана, аура здорового человека действительно отличается от ауры стареющего и больного.

В течение долгих тысячелетий восточные мистики придерживались той точки зрения, что в человеческом теле существует семь основных энергетических центров, соответствующих семи эндокринным железам. Вырабатываемые этими

железами гормоны регулируют все функции организма. В недавних медицинских исследованиях были обнаружены убедительные свидетельства того, что гормоны управляют даже процессом старения. Оказывается, с периода полового созревания гипофиз начинает вырабатывать «гормон смерти». Было доказано, что этот гормон нарушает способность клеток использовать другие полезные гормоны вроде гормона роста. В результате клетки и органы нашего организма постепенно вырождаются и окончательно гибнут, — иными словами, начинает действовать *процесс старения*.

Если, как утверждает господин Кэлдер, эти *Пять Ритуалов* на самом деле восстанавливают нарушенное равновесие семи энергетических центров организма, то вполне возможно, что при этом восстанавливается и нарушенное гормональное равновесие. В этом случае наши клетки вновь могут воспроизводиться и процветать, как в ранней юности, а мы действительно можем заметить и ощутить, что с каждым днем становимся «моложе».

С этим подходом можно спорить. Кроме того, по мере чтения этой книги вы столкнетесь со многими другими спорными точками зрения. Важно одно: постарайтесь не допустить того,

чтобы несогласие отвлекло вас от центрального вопроса всей книги — от тех преимуществ, какие приносит выполнение *Пяти Ритуалов*. Единственный способ проверить, действительно ли работают эти упражнения, — *попробовать*. Испытайте их на практике — и предоставьте им честную возможность самим доказать свою правоту.

Как и любые другие положительные результаты, преимущества этих *Ритуалов* станут заметными только благодаря старанию. Вам придется ежедневно уделять их выполнению непродолжительное время и небольшие усилия. Не ожидайте превосходных результатов, если вы потеряете к ним интерес уже через пару недель и будете выполнять их лишь время от времени. К счастью, большинство людей сочли ежедневную процедуру выполнения *Пяти Ритуалов* не только простой, но и приятной.

Читая эту книгу и принимаясь за выполнение пяти упражнений, не забывайте о двух вещах. Во-первых, помните, что вы особенный и удивительный человек, сумевший выйти за пределы ограниченного мышления и чужих мнений, — в противном случае эта книга просто не привлекла бы вашего внимания. Во-вторых, помните, что вы заслуживаете того, чтобы исполнились самые сокровенные ваши желания — даже жела-

Воздействие пяти ритуалов

Отзывы читателей

Ко времени достижения пенсионного возраста доктор Джулиетт был тучным мужчиной с тусклыми волосами, который выглядел намного старше своих лет. Последней каплей стало повреждение шеи, вследствие чего он не мог поворачивать голову. По его словам, после начала практики с ним произошли следующие изменения:

Я сбросил почти 10 килограммов, полон энергии и чувствую себя более живым. Волосы приобрели более насыщенный цвет и стали гуще, седина встречается лишь изредка. Двигательные функции шеи восстановились, прошла боль, и я могу свободно поворачивать голову. Походка стала более легкой и пружинистой. К нормальному уровню вернулись сексуальное влечение и способности. Мне сложно объяснить это с точки зрения медицины или науки, но я знаю, что слу-

чившееся со мной — правда. Люди, с которыми мы не виделись несколько лет, при встрече были потрясены происшедшими со мной изменениями...

*Расселл Джулиетт, доктор медицины,
Харфорд, Кентукки*

Взросла сила мышц, улучшилась осанка, а брюшные мышцы стали более твердыми. После шести месяцев занятий волосы на затылке вернулись к своему первоначальному темно-каштановому цвету. Я рассказал о системе своему сыну, который учится в мединституте, и теперь мы вместе практикуем *Пять Ритуалов*.

*Роберт Коуп, доктор медицины,
Скоттсдейл, Аризона*

Вначале я отнесся скептически, но через три месяца занятий на моем дряблом теле появились мускулы. Мой вес уменьшился с 87 до 80 кг и остается постоянным. У моей жены также был избыточный вес, и она уже сбросила 5 кг и чувствует себя превосходно.

*Б. С. Мелл,
Джексон, Луизиана*

Я рекомендовал эту книгу многим своим пациентам, которые потом приходили с потрясающими результатами. Сам я начал практиковать комплекс три недели назад. Примерно через девять дней занятий я почувствовал себя более сильным и выносливым. Мне не составило труда поднимать достаточно тяжелые пакеты по ступенькам. Диетолог, с которым мы встретились недавно, сказал мне, что, практикуя комплекс на протяжении четырех месяцев, он стал намного сильнее, хотя и прежде регулярно поднимал тяжести и занимался атлетикой. Его друзья отметили, что он стал выглядеть моложе.

*Доктор Стэнли Босс,
Бруклин, Нью-Йорк*

Уже через неделю я отметил изменения в своем самочувствии и в том, как я выгляжу. Теперь я выгляжу на 10 лет моложе, у меня почти ничего не болит, хоть я все еще прохожу регулярные медицинские осмотры. Я рекомендовал эту книгу своим пациентам, и они избавились от артрита, проблем с суставами, хронической болью, из-

лишним весом и, я верю, от многих эмоциональных и ментальных проблем.

*Джерри Ларкин,
Олбани, Калифорния*

Когда я прочел эту книгу, мне было всего девятнадцать лет, хотя чувствовал я себя на все сорок три. После нескольких недель занятий я заметил значительный прогресс. У меня появилось достаточно энергии, снизился вес, я чувствую себя более живым. Теперь я чувствую себя не сорокатрехлетним и даже не девятнадцатилетним, но гиперактивным десятилетним ребенком. Я сплю теперь не больше пяти часов вместо десяти.

*Роб Хадли, Кингс-Маунтин,
Северная Каролина*

Выглядеть моложе

Честное слово, я никогда не выглядела лучше (мне пятьдесят шесть лет)! Снизился вес, я чувствую себя сильной и энергичной, моложе лет на пятнадцать. И недели не проходит, чтобы кто-нибудь из знакомых не отметил, как удивительно молодо я выгляжу, словно мне не больше сорока. Мои тридцатилетние дети удивлены моей энергией и тем, как я выгляжу. Именно потому они тоже теперь практикуют этот комплекс.

*Эстер Блэк,
Салинас, Калифорния*

Я не только сам чувствую себя моложе — люди, которые знают меня, говорят, что я выгляжу моложе лет на двадцать (это при том, что мне семьдесят три). Мой врач, которому пятьдесят восемь, несмотря на то, что пробегает пятнадцать–двадцать миль в неделю, говорит, что я все равно выгляжу моложе, чем он. Я рекомен-

Древний секрет Источника Молодости

дую эту книгу всем, кто хотел бы остановить процесс старения и выглядеть моложе.

*Джек Смитсон,
Грасс-Велли, Калифорния*

С недавних пор мой друг словно помолодел, и его почти полностью седая борода стала приятно каштановой. После долгих расспросов он рассказал мне об этой книге. Я тоже стала практиковать комплекс. Вскоре произошли следующие изменения: прошли бессонница и экзема. После двадцати пяти лет ношения бифокальных линз восстановилось зрение. Радужная оболочка глаз стала яркого синего цвета, какой была двадцать пять лет назад. Я чувствую себя шестнадцатилетней в свои пятьдесят три, и у меня в планах избавиться от седины, которая мне все-таки нравилась в процессе старения.

*Ида Шульц,
Солт-Лейк-Сити, Юта*

Восстановление естественного цвета волос

Пять Ритуалов сразу показались мне хорошей восстановительной программой, но я не думал, что настолько. Я завершаю четвертую неделю занятий и уже сейчас вижу, как исчезает «благородная седина» и мои волосы вновь обретают свой естественный темный цвет. Это звучит невероятно, но это происходит прямо на глазах. В это трудно поверить, но я горячо рекомендую эту программу всем.

*Л. С. Ноэль,
Пасадена, Техас*

Мои белые волосы стали снова возвращаться к своему естественному цвету. И *седина не возвращается*. Я не знаю, почему эти упражнения так действуют.

*Элли Стивенс,
Оканоган, Вашингтон*

До того как я начал практиковать этот комплекс, мои борода и усы были седыми, а кожа такая се-

Древний секрет Источника Молодости

рая, что я был похож на призрак своего деда. Сейчас мое тело в отличном тонусе, а борода и усы стали восстанавливать свой естественный черный цвет. Также я могу читать мелкий шрифт, чего не было давным-давно.

*Чарльз Гамильтон,
Тысяча Дубов, Калифорния*

Мои волосы были слабыми и выпадали. Сейчас они снова восстановились и стали крепче.

*Генри В.,
Хауторн, Нью-Джерси*

Улучшение памяти

В свои восемьдесят три я утратил всякий интерес к жизни. Я думал, что мой срок пришел, и не собирался жить дольше. Затем я открыл для себя вашу книгу и этот удивительный комплекс упражнений. Я выполнял их сравнительно недолго, но даже это невероятно улучшило мою память, и я чувствую себя намного более живым! Все говорят, что я и выгляжу гораздо моложе. Спасибо *Пяти Ритуалам* за то, что я стал практически другим человеком и продолжаю меняться. Все должны прочесть эту книгу.

*Е. Б. К. Миллер,
Букстоун, Северная Каролина*

Моя память была столь плохой, что мне даже стыдно в этом признаться. Теперь, при регулярной практике комплекса упражнений, появилась большая четкость в мыслях и масса энергии. Мои друзья также отмечают значительные изменения. Я действительно благодарна за то, что в

Древний секрет Источника Молодости

свои шестьдесят два я молодею, вместо того чтобы стареть.

*Аделин Невью,
Якима, Вашингтон*

Физическое, эмоциональное и ментальное воздействие — колоссальное. Я чувствую себя лучше, более подтянутым и сильным. Мой ум чист и быстр. Осанка стала более ровной. Я рекомендую книгу всем людям в любом возрасте.

*Стивен Хант,
Трой, Мичиган*

Избавление от артрита

У меня был ревматоидный артрит, и я практически перестала ходить, так как ноги и колени были поражены болезнью. Также у меня были серьезные боли в спине. В общем, я была в удручающем состоянии. Теперь я прохожу несколько миль, и нет больше боли. Если бы не эта книга, сейчас я была бы в инвалидной коляске.

*Джанет Метсон,
Вейнсборо, Вашингтон*

С артритом сложно жить, его невозможно контролировать. Но ваша книга сделала возможным остановить и даже повернуть вспять процесс. Комплекс упражнений — это лучшее лекарство, я буду использовать его до конца своих дней.

*Эрнест Кортес,
Коркоран, Калифорния*

У меня был артрит в левом колене. После того как я начал практиковать комплекс, описанный

в этой книге, я практически отказался от лекарств, которые принимал. Для меня это чудо. Тридцать лет я страдал от синусита, но мне удалось прекратить прием медицинских препаратов. Это тоже чудо. Я не могу выразить своей благодарности за отличное здоровье. Больше нет необходимости в лекарствах!

*Джеймс Беннон,
Ланкастер, Нью-Йорк*

Доктор сказал, что у меня артрит и поделаться с этим ничего нельзя. С момента, когда я впервые увидела вашу книгу, прошло три года. Как результат — нет боли, и я могу дотронуться пальцами руки до кончиков пальцев на ногах. Могу читать мелкий шрифт без очков. Исчезла проблема синусита. И я провожу время с друзьями, которые на двадцать–тридцать лет моложе меня.

*Люси Гилберт (95 лет),
Веллингтон, Канзас*

У меня был ревматоидный артрит на протяжении двадцати с лишним лет. Чтобы встать, мне приходилось опираться на какую-нибудь опору. По ступенькам я поднималась так медленно и с таким трудом, словно ребенок, который учится

ходить. После знакомства с вашей книгой я стала подниматься по ступенькам намного резвее. И я с нетерпением жду новых удивительных перемен.

*Филлис Спектер,
Спрингфилд, Огайо*

Улучшение зрения

Всего за неделю занятий я отметила существенное улучшение зрения — это то, что я считаю действительно важным. Еще одна удивительная вещь — мои руки, которые выглядели очень, очень старыми, теперь намного лучше, чем десять лет назад.

*Рут Д. Холл,
Карсон, Калифорния*

Мое зрение значительно обострилось, и доктор моей подруги также подтвердил, что ее зрение улучшилось.

*Кэролин Карсон,
Сан-Франциско*

Я никогда не чувствовала себя так хорошо. Мое тело в прекрасном тонусе — никакой вялости. Практически нет усталости, и теперь мне не нужно носить очки. Недавно я была у окулиста, который подтвердил, что, по результатам обследования, мое зрение значительно улучшилось. Мои волосы — сильные и здоровые. А моя энергия и

гибкость соответствуют тем, что присущи людям вдвое младше меня.

*Джун Севарт,
Дана-Поинт, Калифорния*

Я принимал лекарства от ангины, язвы желудка, синусита, у меня начинался рак простаты. Кроме того, я хромал и зрение было слабым. Теперь *все* эти симптомы остались в прошлом. Друзья и родные не могут понять, как мне удается так отлично выглядеть.

*Дуглас Элли,
Спаукэн, Вашингтон*

Энергия и выносливость

Часто я приходила домой абсолютно обессиленная — даже в выходные после продолжительного сна я чувствовала себя измученной. После того как я начала выполнять комплекс упражнений, я чувствую себя бодрой и полной энергии. Прошлым летом у меня было намного больше энергии, чем у любого из игроков команды по софтболу, где я играю. Происшедшие изменения действительно удивительны.

*Линда Фелдер,
Силвер-Спринг, Мэриленд*

Каждое утро я вынужден был буквально вытаскивать себя, полусонного, на занятия в класс. Сейчас благодаря *Пяти тибетским Ритуалам* я бодр и чувствую себя свежим даже на занятиях. Также я отметил значительное повышение эффективности своей работы и увеличение количества веса, который могу поднимать. Я не уве-

рен в метафизическом объяснении, но я точно знаю, что *Пять Ритуалов* работают! Спасибо.

*Марк Перкинс,
Лансинг, Мичиган*

Сразу же после начала занятий я отметил значительное изменение энергетического состояния тела и хорошее самочувствие. Мои дни проходят более насыщенно, и теперь я выносливее на работе. Это произошло после того, как я стал практиковать *Пять Ритуалов*.

Благодарный участник (48 лет)

Снижение веса

До того как я прочитал вашу книгу, я весил 142 кг, а сейчас вешу 100. Поверьте мне, это работает!

*Джозеф М.,
Детройт, Мичиган*

Все сказанное в книге — правда. Я не болел вот уже полтора года, даже простудой. Мой вес уменьшился с 80 до 73 кг, хоть я не прикладывал к этому особых усилий. Мой энергетический уровень возрос до 100 %. И я больше не возвращаюсь с работы домой словно выжатый лимон. Несмотря на то что мне пятьдесят восемь, я выгляжу не старше сорока. Это лучшая книга, которую я когда-либо приобретал.

*Джон Олсон III,
Милпитас, Калифорния*

С момента, как я начал практиковать комплекс упражнений, я потерял 10–12 кг и 7 см в талии, и у меня теперь не сорок четвертый размер, а сороковой! Мое тело чувствует себя помолодевшим

на пятнадцать лет, и я становлюсь моложе день ото дня.

*Рональд Е. Борн,
Ричардсон, Техас*

После того как мой вес снизился с 95 до 82 кг, я чувствую себя более энергичным. Мне кажется, что кожа стала более здорового цвета и более гладкая. Моя жена тоже похудела и избавилась от целлюлита на животе и ногах.

*Юджин Киль,
Милледжвилль, Огайо*

Я сбросил 12 кг и получаю большее сексуальное удовольствие.

*Диллон Стар,
Клермонт, Филадельфия*

В течение шести месяцев жир и дряблость исчезли, мышцы стали проявляться там, где их раньше не было. Я занимаюсь боулингом и сейчас вошла в тройку женщин-лидеров по боулингу во всех трех лигах. Я никогда не забуду слов одной

Древний секрет Источника Молодости

из девушек-игроков: «В будущем я хотела бы выглядеть, как вы».

*Грейс Карлсон,
Литл-Ривер, Южная Каролина*

У меня появилось больше сил и почти исчезли морщины на лице. Я рекомендую эту книгу всем, кто заботится о своем здоровье. Те, у кого ее нет, даже не знают, что они теряют.

*Майкл Роланд,
Мэдисон-Хейтс, Мичиган*

Я не знаю других средств, которые смогли бы произвести подобные перемены в моем теле. Сейчас у меня прекрасные ноги, а грудь увеличилась. Когда я следовала инструкциям по выполнению упражнений, казалось, что все движется в правильном направлении, это было естественно.

*Паулетта Шмидт,
Тусон, Аризона*

Облегчение боли

До начала занятий у меня была масса болей: в колене, плече, мигрень. Теперь у меня лишь изредка бывает головная боль, боль в колене исчезла, я забыл, что такое простуда, мои сексуальные способности возросли. И я получаю массу комплиментов от людей, которые говорят, что я выгляжу значительно моложе своих лет.

*Казими́ро Санболло,
Гонолулу, Гавайи*

В мае мне исполнится семьдесят. Если бы не эта книга, я бы сейчас была в инвалидной коляске и умирала от мучительной боли. Мои кости были в удручающем состоянии, а правое колено, как и остальные суставы, — в ужасном. Поднимаясь по лестнице, я практически держалась за ступеньки руками. Спасибо Господу за эту книгу! Боль прошла. Когда я смотрю на свои руки — они не такие дряблые, как раньше. Моя шея вы-