

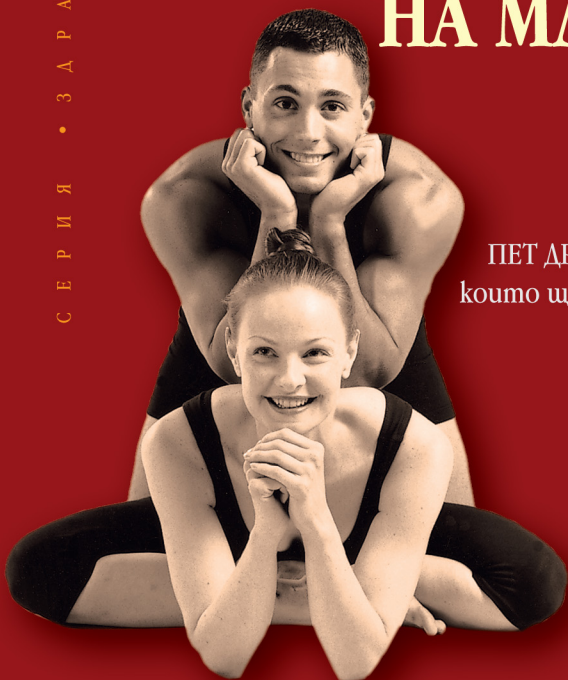


ПИТЪР
КЕЛДЪР

ДРЕВНАТА ТАЙНА НА ИЗВОРА НА МЛАДОСТТА

ПЪРВА КНИГА

ПЕТ ДРЕВНИ ТИБЕТСКИ РИТУАЛА,
които ще ви накарат да изглеждате
и да се чувствате по-млади



СЕРИЯ • ЗДРАВЕ •



ДРЕВНАТА ТАЙНА
НА ИЗВОРА НА МЛАДОСТТА

За автора

ПИТЪР КЕЛДЪР е отгледан от осиновители в Средния Запад на Съединените щати и още в юношеска възраст напуска дома си, за да се впусне в приключения, отвели го до много далечни и екзотични места по света. Той е образован, изтънчен и красноречив, владее много езици и през целия си живот е влюбен в книгите, библиотеките, думите и поезията.

Келдър твърди, че полковник Брадфорд — псевдоним на главния герой в тази книга — е действителна личност, че наистина е пътувал до Тибет и двамата са се срещнали през 30-те години в Южна Калифорния, където е написана книгата. Но Келдър е изключително затворен човек и отказва да разкрие на читателите друго, освен тази оскъдна информация. Според него книгата е достатъчно красноречива сама по себе си и всичко, свързано с нейния автор или пък с полковник Брадфорд, само би отклонило читателя от нейното просто и ясно послание. Ако трайността е мерило за успеха, то посланието на Келдър е постигнало невероятен успех. То отеква вече поколения наред и днес се чете и почита по цялото земно кълбо повече, отколкото през във всеки друг момент от над седемдесетгодишната си история.

Могат ли петте древни тибетски ритуала
наистина да направят така, че да изглеждате
и да се чувствате по-млади с години?
Ето какво споделят читателите:

По времето, когато навършва възраст за пенсиониране, г-р Джойлет е „посивяла развалина, с наднормено тегло, преждевременно състарен“. Ходи презгърбен и не може да си обръща главата поради стара травма на шията. След като започва да изпълнява Петте Ритуала, разказва следното:

Отслабнах с десет килограма, имам повече енергия, чувствам се по-бодър. Косата ми е тъмнокестенява и по-гъста, едва прошарена на слепоочията. Шията ми се движи безболезнено в пълния си диапазон, стойката ми е изправена. Походката ми е лека, пръгава. Сексуалните ми желания и способности се нормализираха. Нямам медицинско или научно обяснение, но знам, че случилото се с мен е абсолютна истина. Хора, които не са ме виждали от години, са изумени.

Д-Р РЪСЕЛ ДЖОЙЛЕТ
Хартфорд, Конектикут

Мускулите ми станаха по-силни, раменете ми са изправени, коремните мускули – по-стегнати. След шест месеца побелялата коса на тила ми започна да възвръща предишния си тъмнокестеняв цвят. Накарах сина си, който следва медицина, също да започне да изпълнява Петте Ритуала.

Д-Р РОБЪРТ КОУП
Скотсдейл, Аризона

Отначало бях скептично настроен, но само след три месеца видях как по отпуснатото ми преди тяло се оформят мускули, а теглото ми намаля от 88 на 80 килограма и се задържа така. Жена ми беше много слаба, наддаде 4 килограма и се чувства отлично.

Д-Р Б. С. МЕЛ
Джаксън, Луизиана

Препоръчах книгата на няколко пациенти, които после се върнаха при мен и докладваха великолепно резултати. Затова аз самият започнах да изпълнявам Петте Ритуала преди три седмици. След около девет дни почувствах значително нарастване на силата и издръжливостта. Можех да се изкачвам без усилие по стълбите с тежък багаж. Един нутрициолог, с когото се срещнах неотдавна, ми каза, че изпълнявал Петте Ритуала в продължение на четири месеца и станал много по-силен, макар че бил спортувал години наред и редовно вдигал тежести. Приятелите му казвали, че изглеждал подмладен.

А-Р СТЕНАИ БАС
Бруклин, Ню Йорк

След една седмица забелязах удивителна промяна в здравето и вида си. Сега изглеждам с десет години по-млад и почти никога нямам болки и оплаквания, въпреки че съм подложен на значителни физически натоварвания. Препоръчах книгата на клиентите си и тя ги излекува от артрит, проблеми със ставите, хронични болки, проблеми с теглото и, смятам, цял куп емоционални и психически проблеми.

ДЖЕРИ ЛАРКИН
Олбани, Калифорния

Преди да прочета вашата книга, бях само на деветнадесет години, но се чувствах на четиридесет и три. Само след няколко седмици забелязах огромна разлика. Имах повече енергия, отслабнах и свърших повече работа. Чувствах се жив. Не като четиридесет и три годишен, не и като деветнадесетгодишен, а като хиперактивен десетгодишен. Стигаха ми около пет часа сън на нощ, вместо предишните десет.

РОБ ХАДЛИ
Кингс Маунтин, Северна Каролина

ПОДМЛАДЕН ВИД

Честна дума, никога през целия си живот не съм се чувствала по-добре! (Аз съм на петдесет и шест години.) Отслабнах. Силна и енергична съм, изглеждам и се чувствам с петнадесет години по-млада!!! Не минава и седмица без някой да отбележи колко

изумително млада изглеждам. Повечето хора казват, че не ми дават и ден повече от четиридесет години. Тридесетинагодишните ми деца се чудят на енергията и младежкия ми вид, затова сега изпълняват Петме Ритуала.

ЕСТЕР БАЕК
Салинас, Калифорния

Не само че се чувствам по-млад, но и хора, които знаят възрастта ми (седемдесет и три години) ми казват, че изглеждам с двадесет години по-млад. Лекарят ми, който е на петдесет и осем, се оплака, че макар и да тича петнадесет-двадесет мили на седмица, аз изглеждам по-млад от него. Препоръчвам тази книга на всеки, който иска да спре процеса на стареенето.

ДЖАК СМИТСЪН
Грас Вали, Калифорния

Неотдавна един приятел взе да изглежда много по-млад и съвсем побелялата му брада започна да придобива чудесен кестеняв оттенък. Когато го разпитах, той ми разказа за една книга за избора на младостта. Откакто започнах да изпълнявам Петме Ритуала, ето какво се случи: безсънието и екземата ми изчезнаха напълно. Сбогувах се с горещите вълни (на петдесет и три години съм). След двадесет и пет години носене на очила, те вече не ми трябват. А очите ми придобиха чудесен син цвят, както преди двадесет и пет години. Чувствам се сякаш съм отново на шестнадесет, но ще ми липсва красивата ми сребристобяла коса. Тя е единственото, което харесвах от старостта.

АЙДА ШУЛЦ
Солт Лейк Сити, Юта

ПОТЪМНЯВАНЕ НА КОСАТА

Петме Ритуала изглеждат хубава програма от упражнения, но, честно казано, не вярвах на невероятните твърдения. Сега тече четвъртата седмица и през последните осем дни забелязвам как „хубавата“ ми бяла коса почернява! Знам, че звучи

налудничаво, но това се случва просто пред очите ми. Странно е, но вашата програма ме спечели.

Л. К. НОЛТ
Пасадена, Тексас

Бялата ми коса започна да възвръща светлокестения си цвят. Не остана бял косъм. Нямам обяснение за това.

ЕЛИ СТИВЪНС
Оканоган, Вашингтон

Когато започнах да изпълнявам ритуалите, косата и мустациите ми бяха побелели, а кожата ми — толкова бледа, че изглеждах като призрака на дядо си. Сега тялото ми има добър тонус, кожата ми е хубава, а брадата и мустациите ми постепенно си променят цвета и сега са почти черни. Освен това мога да чета ситен шрифт — нещо, което никога преди не съм успявал да направя.

ЧАРАЗ ХАМИАТЪН
Таузинг Оукс, Калифорния

Известно време косата ми редеше и падаше. Сега пак расте и се сгъстява.

ХЕНРИ В.
Хоторн, Ню Джърси

ПОДОБРЯВАНЕ НА ПАМЕТА

На осемдесет и три годишна възраст загубих изцяло интерес към живота. Мислех да постъпя в някой старчески дом и не смятах, че ще живея още дълго. Тогава попаднах на вашата книга за Петте Ритуала. Изпълнявам ги отскоро, но вече паметта ми се е подобрила с 50% и се чувствам много по-жив. Всички ми казват, че изглеждам по-млад. Благодарение на Петте Ритуала сега съм съвсем различен човек и продължавам да напредвам. Всеки човек трябва да прочете тази книга.

Е. Б. К. МИЛЪР
Бъкстън, Северна Каролина

Паметта ми беше толкова отслабнала, че се срамувах. Сега, след като изпълнявам ритуалите вече втори месец, умът ми се

прояснява и имам много, много повече енергия. Приятелите ми също забелязват промяната. Наистина съм благодарна, че на шестдесет и две години се „подмладявам“, вместо да старея.

АДЛИН НЕВО
Якима, Вашингтон

Физическото, емоционалното и психическото въздействие е огромно. Харесвам се повече, по-енергичен съм и по-приятен за околните. Умът ми е по-бърз и по-ясен. Стойката ми е значително по-добра. Препоръчвам настойчиво тази книга на всички хора, независимо от възрастта им.

СТИВЪН ХЪНТ
Трой, Мичиган

ОБЛЕКЧАВАНЕ НА АРТРИТА

Имах артрит и почти не можех да ходя, защото бях засегнати стъпалата и коленете ми. Освен това много ме болеше гърбът. Бях в много лоша форма. Сега мога да ходя пеш няколко мили и вече нямам болки. Мисля, че ако не беше вашата книга, вече щях да съм в инвалидна количка.

АЖАНЕТ МАТСЪН
Уейнсбъро, Вирджиния

Артритът е нещо, което трудно се овладява и с което трудно се живее. Но вашата книга ми помогна да го спра и дори да направя процеса обратим. Това е най-доброто лекарство, на което съм попадал. Ще го ценя високо до края на дните си.

ЪРНЕСТ КОРТЕС
Коркоран, Калифорния

Имам артрит на лявото коляно. Откакто прочетох вашата книга, почти съм спрял вземането на „Напрозин“. За мен това е чудо. Тридесет години имам проблеми със синусите, но успях да спра и лекарствата за тях. Това също е чудо. Нямам думи да ви благодаря за чудесното здраве, което ми подарихте. Вече няма нужда да вземам лекарства.

ДЖЕЙМС БАНЪН
Ланкастър, Ню Йорк

Лекарят каза, че изцяло съм обхваната от артрита и нищо не може да се направи. Откакто прочетох книгата ви преди три години, вече нямам болки и мога да докосвам с длани пръстите на краката си. Сега мога да чета дребен шрифт без очила. Нямам вече проблеми със синусите. Мога да ходя пеш и да работя повече от приятели, които са с 15-20 години по-млади от мен.

ЛЮСИ ГИЛБЪРТ *(на деветдесет и пет години)*
Уелингтън, Канзас

От двадесет и няколко години имам артрит. Бях стигнала готам да не мога да ставам от земята, без да се хвана за нещо. Освен това се качвах по стълбите стъпало по стъпало като малките деца, когато се учат да ходят. Откакто прочетох книгата ви, се качвам нормално. Нямам търпение да видя какво ще стане по-нататък.

ФИЛИС СПЕКТЪР
Спрингфийлд, Охайо

ПОДОБРЕНИЕ НА ЗРЕНИЕТО

Само след седмица забелязах значително подобрение на зрението си. За мен това е голямо събитие. Друго удивително нещо – ръцете ми, които изглеждаха много, много стари, сега изглеждат по-добре, отколкото през последните десет години.

РУТ Д. ХОЛ
Карсън, Калифорния

Зрението ми се изостри, а очният лекар на приятелката ми ѝ казал, че и нейното се е подобрило.

КАРОЛИН КАРСЪН
Сан Франциско, Калифорния

Никога не съм се чувствала в толкова добра форма. Тялото ми има върховен тонус, никакво отпускане. Не се уморявам. Нямам нужда от очила. Скоро ходих на очен лекар и се оказа, че зрението ми е по-добро от всякога. Косата ми е гъста и здрава. Енергията и вниманието ми не отстъпват на двойно по-младите от мен.

ДЖУН СЮАРА
Дана Пойнт, Калифорния

Вземах лекарства за ангина, стомашна язва и проблеми със синусите и ми казаха, че е възможно да заболeya от рак на простатата. Освен това куцах и зрението ми се влошаваше. Сега тези симптоми са минало. Приятелите и близките не разбират как така изглеждам много по-добре.

ДЪГЛАС БЛАЙ
Спокейн, Вашингтон

ЕНЕРГИЯ, НЕИЗЧЕРПАЕМА СИЛА

Преди се прибирах от работа абсолютно изтощена – така се чувствах дори и през почивните дни след продължителен сън. Откакто започнах да изпълнявам ритуалите, винаги съм бодр и пълна с енергия. Миналото лято бях по-енергична от всички в отбора по софтбоул. Промяната е направо невероятна.

ЛИНДА ФЕЛДЪР
Силвър Спринг, Мериленд

Сутрин се завличах до училище полузаспал. Но откакто изпълнявам ритуалите, се чувствам свеж и бодр, дори чакам часовете с нетърпение. Освен това отдавна спортувам, но резултатите бяха посредствени. Откакто правя ритуалите, забелязвам значително подобрене на резултатите си, вдигам по-големи тежести. Не съм сигурен, че приемам метафизичното обяснение, но съм сигурен, че Петме Ритуала са резултатни. Благодаря ви.

МАРК ПЪРКИНС
Налтис, Мичиган

Веднага забелязах промяна в енергията и усещането си за доволство. Дните ми протичат по-добре и съм много повече работоспособен. Така е само когато изпълнявам Петме Ритуала.

ДОВОЛЕН ЧИТАТЕЛ
(48-годишен)

ОТ СЛАБВАНЕ

Преди да прочета вашата книга, тежах 144 kg. Сега тежа 100.
Повярвайте ми, ПОМАГА!

ДЖОУЗЕФ М.
Детройт, Мичиган

Всичко, което се твърди в тази книга, е истина. Не съм боледувал от година и половина – дори и настинка не ме е хващала. Без дори да полагам специално усилие за това, теглото ми намаля от 90 kg на 75 kg. Енергията ми се удвои. Вече не се прибирам от работа уморен до смърт. Макар че съм на петдесет и осем години, минавам за четиридесетгодишен. Книгата ви е най-хубавата, която съм купувал някога.

ДЖОН ОЛСЪН ТРЕТИ
Милитас, Калифорния

Откакто започнах да изпълнявам ритуалите, отслабнах с десет-дванадесет килограма, свалих девет сантиметра от талията си и от четиридесет и четвърти преминах на четиридесети размер! Тялото ми се чувства най-малко петнадесет години по-младо и с всеки ден продължавам да се подмладявам.“

РОНАЛД Е. БОРН
Ричардсън, Тексас

Забелязвам, че имам повече енергия, отслабнах (от 95 на 83 kg). Кожата ми сякаш грее, има здрав тен. Жена ми отслабна също колкото мен, изчезна и целулитът по корема и краката ѝ.

ЮДЖИЙН КИЙЛ
Милджвил, Охайо

Отслабнах с четиринадесет килограма и сексът ми доставя повече удоволствие.

ДИЛЪН СТАР
Квермонт, Флорида

За шест месеца тлъстините и отпуснатите места започнаха да изчезват и да се оформят мускули, където никога преди не ги е имало. Спортувам само боулинг и на шестдесет години станах шампион във всички три лиги. Никога няма да забравя как един

друг играч ми каза: „Когато се върна в следващия си живот, искам да имам същата спортна форма.

ГРЕЙС КАРАСЪН

Литъл Ривър, Южна Каролина

Отпуснатата кожа на шията и челюстта ми се стегна. Тялото ми е по-силно, бръчките по лицето изчезнаха. Препоръчвам настойчиво тази книга на всички, които сържат на здравето си. Който не я е чел, не знае какво губи.

МАЙКЪЛ РОЛАНД

Мадисън Хайтс, Мичиган

Никога преди не съм попадала на нещо, което така да променя фигурата ми. Сега имам красиви крака, а бюстът ми е по-голям. След като започнах да изпълнявам указанията в книгата ви, всичко като че ли си отиде на мястото и стана по-хубаво.

ПОЛЕТ ШМИД

Тъксън, Аризона

ОБЛЕКЧАВАНЕ НА БОЛКАТА

Преди имах купичка болешки: в коленете, в раменете, мигрени. Сега рядко ме боли глава, болката в коляното изчезна, никога не боледувам от настинки, сексуалните ми способности се възстановиха. Получавам много комплименти от хора, които ми казват, че изглеждам много по-млад от възрастта си.

КАЗИМОРО САНБОЛО

Хонолулу, Хавай

На 1 май ставам на седемдесет години. Ако не беше вашата книга, сега да съм в инвалидна количка и да живея на болкоуспокояващи. Имам заболяване на костите и дясното ми коляно се беше влошило много, както и другите ми стави. Качвах се по стълбите, като се опирах с ръце на стъпалата, а слизав назад. Благодаря на Бога за вашата книга. Вече нямам болки. Когато се погледна в огледалото, ръцете ми не са така отпуснати. Шията ми изглежда по-добре. И най-важното, нищо не ме боли.

МЕРИ РИЙЛИ

Филаделфия, Пенсилвания

Имах тежко заболяване на кръста в резултат на счупен прешлен, повреден нерв и дископатия. Освен това започнах да изпитвам силна болка, която се изкачваше от кръста до основата на черепа. Често имах тремор. Когато изпълнявах Втория ритуал за първи път и вдигнах крака, чух и усетих щракване в кръста. БОЛКАТА СПРЯ. ОБЛЕКЧЕНИЕТО БЕШЕ МИГНОВЕНО. ОТТОГАВА НЕ МЕ Е БОЛЯЛО!

ХАУЪРД Ф. СТИВЪНС
Бангор, Мейн

Имах ишиас. Беше много болезнено, не можех да ходя дълго. Лекарят ми каза, че може да се наложи да се оперирам и че ще прекарам остатъка от живота си в инвалидна количка. Тогава прочетох книгата ви, започнах с Петте Ритуала и вече нямам болки.

БЪРНЕТА ГРАНТ
Съмърсет, Пенсилвания

Преди няколко години паднах и си нараних гърба. За мен се грижеха семейният лекар, ортопед и специалист по обезболяването. Опитах физиотерапия, акупунктура и хиропрактика. Нищо не помогна. Един ден попаднах на вашата книга. Три месеца по-късно бях същият като преди травмата. Приятелите ми казват, че вървя назад – вместо да остарявам, аз се подмладявам.

ЛОИС МАСАДА
Сан Диего, Калифорния

Имах ишиас и десет години не минавах и четири дни, без да ме боли. На три пъти болката беше толкова силна, че не можех да помръдна. Преди четири седмици започнах да правя ритуалите и оттогава няма и следа от болка. Благодаря ви за това, че ме заведохте до моя собствен извор на младостта.

ФОУН УИТ
Рино, Невада

Имам стеснение на гръбнака, което ми причинява много болки. Откакто имам книгата ви, болките ми почти престанаха. Освен това бърбеците и пикочният ми мехур работят

нормално. Проблемът със синусите изчезна. Чувствам се по-млада, по-гъвкава и въобще по-добре от преди.

ДЖУН ТАУЪР
Клинтън, Мериленд

Минаха няколко месеца преди да забележа, че болката в кръста, от която страдам от 15-20 години, е изчезнала почти напълно. През последните един-два месеца мисля, че ми расте повече и по-гъста коса. И съм много доволен от резултатите.

КАРА АЛБЪНД
Пайн Блъф, Арканзас

След първата седмица установих, че болката в кръста изчезва. Сега, след тринадесет месеца, коляното ми се е оправило около 95%, а болката в кръста не се е обаждала. Вече бях почти сигурен, че коляното ми е осакатено за цял живот, така че сега вече вярвам в чудеса.

АЖЕФ ПЕРИ
Уонбли, Южна Дакота

ОТЛИЧНО САМОЧУВСТВИЕ

След два дни забелязах реални резултати. С времето наблюдавам все по-смайващ напредък. Купувала съм много книги за здравето и макар че са добри, нищо не ми е помагало така за толкова кратко време, както вашата книга.

РУТ С.
Канзас сити, Монтана

Това е една от най-хубавите книги, които някога съм чела. Бих желала всички добри хора на света да научат за нея.

НИНА СТЮЪРТ
Глостър, Масачузетс

Благодаря ви, че сте издали тази прекрасна книга. Когато започнах да я чета, вече не можех да я оставя...
P.S. Аз съм на седемдесет и седем години и цял живот съм търсила такава книга!

ИВЛИН СЪГДЪНИ
Албънтаун, Пенсилвания

С Е Р И Я • З А Р А В Е •

ПИТЪР КЕЛДЪР

Превод от английски
Жанета Шинкова



ДРЕВНАТА ТАЙНА НА ИЗВОРА НА МЛАДОСТТА

ПЪРВА КНИГА



ПЕТ ДРЕВНИ ТИБЕТСКИ РИТУАЛА,
които ще ви накарат да изглеждате
и да се чувствате по-млади

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате ги чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Peter Kelder

ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH

Copyright © 1985, 1989, 1998 by Harbor Press, Inc.

All rights reserved.

Published by arrangement with Harbor Press, Inc.

Bulgarian Translation Copyright © Janeta Shinkova, 1999

© Издателска къща „Кибеа“, 1999, 2004, 2005, 2007, 2013

© Жанета Шинкова, превод, 1999

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2013

ISBN 954-474-168-2

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

К Н И Г А П Ъ Р В А	
ПРЕДИСЛОВИЕ	19
П Ъ Р В А Ч А С Т	23
Първи ритуал	34
Втори ритуал	37
Трети ритуал	39
Четвърти ритуал	42
Пети ритуал	46
В Т О Р А Ч А С Т	55
Шести ритуал	59
Т Р Е Т А Ч А С Т	65
Ч Е Т В Ъ Р Т А Ч А С Т	73
П Е Т А Ч А С Т	81
ПОСЛЕСЛОВ ОТ ИЗДАТЕЛЯ	94
<i>Тибет и тибетският будизъм днес</i>	95
П Р И Л О Ж Е Н И Е	97



ПРЕДИСЛОВИЕ

Мъдростта идва от древността и всъщност не е тайна. Когато си мислите, че сте открили нещо ново и непознато преди, то навярно е съществувало от векове. Не сте го знали просто защото не сте положили усилия да го откриете.

А и в края на краищата защо да го правите? Защо да търсите мъдростта на древните учители, щом съвременната наука и модерните технологии задоволяват всичките ви потребности и желания? Установил съм, че повечето хора разсъждават по този начин, докато не ги връхлети смъртоносна болест. Тогава са принудени да си спомнят, че са смъртни, и се налага да възприемат друга гледна точка. Осъзнавайки, че науката и технологиите нямат решение за кризата, пред която са изправени, ценностите и приоритетите им започват да се променят. Пробуждат се за живота. Започват да търсят мъдрост, която да им помогне да го изживяват пълноценно и смислено. Откриват радостта от него.

След дълги години лекарска практика съм установил, че има три характерни личностни особености, присъщи на хората, изправени пред неизлечима болест, които успяват да оцелеят по-дълго от очакваното. Те са

борбени, имат желание да се учат и променят и притежават изобретателен дух.

Неотдавна прочетох думите на един махатма: че здравият човек проявява три качества – действеност, мъдрост и всеотдайност. Значи той е написал онова, което на мен ми отне години, за да го открия самостоятелно. Ако преди много време бях потърсил думите му, можех да използвам тяхната мъдрост и да помогна на повече хора, а можех да си спестя и немалко време и енергия.

По същия начин тази книга може да ви спести време и енергия. Тя съдържа приложима информация и много мъдрост, с чиято помощ можете да започнете да се *подмладявате*. Тя ще ви помогне да бъдете по-здрав и по-щастлив. Когато се зачетете в нея и започнете да прилагате мъдростта ѝ на практика, моля ви да запомните следния съвет:

Първо, следвайки указанията в книгата, бъдете търпеливи към себе си. Ако изисквате прекалено много, само ще се обречете на неуспех. Напредвайте със свое темпо и ритъм. Наслаждавайте се на напредъка си дори когато е бавен. Не забравяйте, подмладяването е процес и може да продължава само докато му се радвате.

Второ, чувствайте се такива, каквито искате да бъдете. Проучванията показват, че химията на тялото се променя от ролята, която актьорът играе. Истината е, че всички сме актьори на сцената на живота и животът ни се оформя от това какво избираме да играем. За да се превърнете в друга роля, променете своето отношение към себе си и светът ще промени начина, по който ви възприема.

И както актьорите и спортистите репетираат и тренират, така и вие трябва да правите същото. Нека

тази книга бъде ваш треньор. Използвайте я не за да избягате от смъртта, а за да направите живота си по-хубав. За да откриете в него повече радост. А после да се изненадате приятно колко дълго ще живеете. Дълголетие не е цел, а страничен продукт на здравия и щастлив живот.

И накрая, никога не забравяйте, че изворот на младостта е *във вас*. Отговорността е ваша. Вие можете да задвижите механизмите на живота и смъртта в тялото си. Казвам го не за да ви виня, а за да ви вдъхна сили.

Не чакайте смъртта да се приближи, за да се пробудите за живота. Започнете още сега да живеете пълноценно, задвижете процеса на подмладяването.

*Пожелавам ви радост и мир,
д-р Бърни С. Сийгъл**

* В серия „Здраве“ на ИК „Кубеа“ е прочутата книга на д-р Бърни Сийгъл „Любов, медицина и чудеса.“