

# 5つのチベット体操 若さの泉 決定版

ピーター・ケルダー 渡辺 昭子 = 訳 河出書房新社

シンプルなのに、効果的。若さを持続させる秘密がここにある！

「 身体のバランスを自然にリセットできます 」 伊達公子さん

( 序 ) バーニー・S・シーゲル医学博士～この本は“若返り機構”を活性化の為の手助けです「5つの儀式」と呼ばれる簡単で素晴らしいエクササイズそして食事療法呼吸法・発声エネルギー等です。又実践した人々の高揚した体験と知識豊富な医師による専門的な分析と忠告が述べられています。

私自身「5つの儀式」を行い効果があるのが分かりました、毎日楽しく・体は健康に・精神は明るく・表情は豊かに・若返り過程が始まると確信しています。

{ ヒマラヤの高地の谷に伝わる奇跡の秘宝 }

- \* 老化が止まる \* 記憶力が良くなる \* 髪が生えてくる・白髪がなくなる
- \* 脂肪とぜい肉が取れて体が引き締まる \* 痛みが消える
- \* エネルギーが溢れて持続する \* そして生きる意欲がわいてくる

( 著者について ) ピーター・ケルダーは米国中西部で生まれ養親に育てられた。

10代の内に家を離れ世界各地を巡り多くの経験をし、教養豊かで洗練された確固たる自己を持つ人間になりました、読書することが大好きで言語の研究と詩作を趣味にしています。

本書の主人公であるブラッド・フォード大佐は実在の人物であり1930年代に南カルフォルニアで出会い本書の誕生につながったと述べている。著者のケルダーは現存する人物です、初版が出て約60年今でも大いに活躍されています。

{ 第一部 } 誰もしが長生きを望んでいる、だが誰も老人になりたいとは思わない。

数年前私は公園で老紳士に出会った・60代後半・白髪と禿げ上がり・前かがみで、杖をついて歩いていた、彼は英国陸軍の退役軍人で外交官としても活躍していたことも、正に地球の隅々まで旅をしたブラッド・フォード大佐(仮名)は数年前インドに赴任していた時、興味深い・奇妙な話「若さの泉」について噂を聞いた、それは数千年にわたってラマ僧の一派による伝承、彼らは余りにも人里離れて孤立、文字通り隔離されていると、大佐は調査を開始し「若さの泉」をどうしても見つけたい欲望に取りつかれた。

何度か会う内に大佐は私に其の探検の同行を誘った、しかしこの私はこんな話を真っ先に疑うタイプの人間で断念しました。

それから何年か後に大佐から連絡があり、更に数ヶ月後

「若さの泉」を発見し、それを持って米国に帰ると・・・

ある晩、家人から大佐が来たとのことで玄関に出たところ見知らぬ男が立っていた、背の高い堂々とした男で顔は遅く髪は黒くふさふさしていた。「私だよ！いつ迄も玄関に立たせておくなんて君のマナーはひどいものだ！」漸く大佐本人と気づき私は飛びついた、興奮を隠しきれず居間に案内しながら質問を浴びせ続けた！

暫くして友人二人が訪れ大佐を紹介して「いくつに見える？」との問いに「どう見ても40歳を超えているようには見えない」と。

翌日昼食を一緒にしながら「若さの泉」の話全部聞かせてくれた「僧院で最初に習った重要なことは人間の体には7つのエネルギーセンターがある」と云うこと。

ヒンズー教ではチャクラと呼び、それは強力な磁界・各チャクラはホルモンの分泌を促進する働きをしている、老化の過程も含めて人体機能の全体を統制するのがこう言ったホルモンだ。

「第一のチャクラ」は生殖腺「第二のチャクラ」は腹部の膵臓「第三のチャクラ」はみぞおちあたりの副腎「第四のチャクラ」は胸もしくは心臓部の胸腺「第五のチャクラ」は首の甲状腺「第六のチャクラ」は脳の後基底部の松果腺「第七のチャクラ」は一番高いものが脳の前基底部の脳下垂体にある(体全体には数千のチャクラがあると云う説も)健康体の場合はチャクラがそれぞれ速いスピードで回転している。

{ 第一の儀式 }

① まっすぐ立ち両手を床と平行になる位置まで横に上げる、目は閉じたまま P 2

そのままの姿勢で右回り

- ② 目が回りそうになったらやめる、又は続けても十数回

{ 第二の儀式 }

- ① 仰向けに真っすぐ横たわる手のひらは指と指の間は閉じて床につける
- ② 鼻から息を吸いながら足と首をゆっくり持ち上げていく・膝は曲げない
- ③ 息を吸い続け顎を胸に着け足が床と垂直になったら口から息を吐きながらゆっくり足を下す、呼吸は深ければ深いほど良い

～或る時二人のラマ僧に大佐は話を聞いた、彼はこの儀式を始めた時衰弱もひどく足を真っすぐ持ち上げられなかったが3ヶ月で楽々と上げられるようになったと、彼は菜園から何百メートルもある山の僧院まで45キロもの野菜かごを背負って登り、途中一度も休まず、着いてからも少しも疲れた様子はない、私が初めて彼について行った時には10回以上も途中で休んだ、5つの儀式をすることで後に彼と同じように休まず山に登れた。

{ 第三の儀式 }

- ① 上体を真っすぐにして床にひざまずく手はお尻の少し下にあてがう
- ② 息を吐きながら出来る限り頭を前に曲げ息を吐き切る
- ③ 息を吸いながら上体をゆっくり元の姿勢に戻す

{ 第四の儀式 }

- ① 足を前に投げ出して座る、足の間隔は30cmほど開ける、上半身を直立させ手のひら、を床につける足は直角に
- ② 息を吐きながら顎を胸につけるような気持ちで頭を前に倒す
- ③ 息を吸いながら頭を後ろにそらす
- ④ 同時に腰を上げてゆく
- ⑤ 胴体が床と水平になるまで持ち上げたところで息を止め、ゆっくりと息を吐きながら①の形に戻す。

{ 第五の体操 }

- ① うつ伏せに寝て上体を起こし手のひらと足指先を支点にして体を床から浮かす、手と足の間は肩幅程に開けておく
- ② 息を吐きながら背骨をそらして上半身を起こす
- ③ 息を吸いながら腰を中心に体を持ち上げる
- ④ 息を吸い続け体が腰を真ん中に逆V字に、踵をつける、息を吐きながら ② の姿勢に戻り、②～④を繰り返す

～最初の1週間は5つの儀式を日に3回行う、それから1週間毎にそれぞれの回数を2回ずつ21回になるまで増やしていく、そうすれば10周で完成だ。

ある男性はフル回転できるようになるまでに第一の儀式で1年かかった。またなかには回転を全く行わず、他の儀式を4乃至6ヶ月行ってから回転が出来るようになった人も。

1日の内朝か晩に行えばいい、私は朝晩それぞれ行うが初心者は何れかだけでよい。

どんな場合でも決して無理をしてはいけない、出来る範囲の事をやり徐々にそれを積み重ねていく、忍耐強く行えば殆どの人が出る。

～他の運動と併用しても？～是非それを続けなさい、もう一つ推薦できることは儀式の後に微温湯・若しくはぬるま湯につかる事、だが冷やしてはいけない、濡れたタオルで体をさっと擦り・すぐ乾いたタオルで一度こする方がもっと効果があるかも。

冷たいシャワー・水風呂は儀式で得た有益なもの全てが失われる。

{ 第二部 } 肉体の奴隷になっている人に自由な人はない

～ルキウス・アンナエウス・セネカ

大佐がインドから帰ってほぼ3ヶ月で私は5つの儀式の結果の素晴らしさに大いに満足し実践教室を開くよう依頼したが「3つの条件があると」

- ① あらゆる階層の男女が混じっている事
- ② 年齢は50歳以上・百歳以上でも可
- ③ 人数は15人に限る

3つの条件に合う人を集めた結果は大成功で1ヶ月後の全体ミーティングではもうすぐ75歳になる男性が際立った進歩を見せ全員が少なくともある程度の改善が見られ数人は大いなる進歩・顕著な進歩の人も2~3人いました。

「ヒマラヤ・クラブ」と名付けた集会は毎週続き10周目で全員が5つの儀式を21回ずつ行えるようになった。

そんな時に大佐が現れ大佐の年齢を当てようと全員が紙に書いて提出・ほとんどの人が40代前半と書いたが実は次の誕生日で73才。

### { 第六の儀式 }

もし2年間5つの儀式を続ければもっとはっきりした結果が出てきます。でもそれだけではありません、もし皆さんが完璧に健康を回復し若々しい容姿を取り戻したいと思ったら**第六の儀式があります。但し最初の5つの儀式で良い結果を出さない限りそれは役に立ちません。更に非常に厳しい自己抑制を受け入れなければなりません、残りの人生でこれを喜んで受け入れ、やり通す意思があるかどうか時間をかけて考える事です。**

第六の儀式は性的快樂の放棄と引き換えに人間の性エネルギーを上昇させ精神力を増し肉体を若返らせることが出来る。普通の成人男女の性エネルギーとして7つのチャクラ送り込まれる生命力の大部分を第一のチャクラで消費してしまうが、性的快樂を放棄し特に頭頂にある第7のチャクラにエネルギーを集めることが出来るようになってそれはスパーマンやスパークウーマンに変身も可能となる。

**注意すべき点は第六の儀式は性衝動にかられた時だけだ！！性エネルギーを変容させ強力なエネルギーを上昇させるには3回程度の繰り返しが必要、スパーマンやスパークウーマンは日に日に正に時々刻々と若返り自分の体の中で真の「不老長寿の妙薬」を作り上げている。**

性衝動のない人には第六の儀式は出来ない、それを行えば害ばかりが生じるので先ず正常な性衝動を取り戻すまで「5つの儀式」を実践、男女の別に拘らず練達と引き換えにすべきだ、性的な生活を捨てる覚悟がない限り第六の儀式は行うべきではない心の底からスパーマンやスパークウーマンとなり希望を達成する覚悟が自己の生命力を自由に屈指できる真の達人への成功が待っている。

- ① まっすぐ立つ
- ② 息を吐きながらゆっくりと上体を倒す膝に手がつくところまで全ての息を吐き切る
- ③ そのまま息を止め、上体を起こして手を腰に当てる手を下方に向かって強く押し同時に腹部を引き、胸を引き上げる、息を止めながら出来るだけこの姿勢を保つ  
我慢できなくなったらそのままの姿勢で鼻から胸一杯に息を吸う
- ④ 口から息を吐きながら手を下す

### { 第三部 } 長生きをしたいならミサの食事を減らせ～ベンジャミン・フランクリン

ラマ僧がベジタリアンであることは本当だが彼らは卵・バター・チーズは摂取する。

しかし肉は食べない一度の食事は原則として1種類の食べ物だ、でんぷんであるパンを肉・卵・チーズと云ったタンパク質と一緒に摂取すると胃の中に化学反応が起こり長い間には寿命を縮め生命の質を劣化せせる。毎回の食事ではでんぷん・果物・野菜を肉・鳥・魚とは別に摂取することを勧める。

バター・卵・チーズと肉若しくは黒パン、コーヒー・紅茶もブラックで結構、但し甘いものをデザートに取らない(パイ・ケーキ・プリン等)

- \* 卵の正しい食べ方は興味深くて役に立つラマ僧達は厳しい肉体労働の時は卵全体を食べ重労働しないときは白身を捨てて生の黄身だけを食前か食後に食べる。
- \* ラマ僧から学んだもう一つ大切なことは「より完璧に咀嚼する為にゆっくりと食事する事」よく噛むほど栄養価は高くなる、完全に噛めば摂取量は半分で可。インドの大都市で驚いたことは金を払える人は4人の重労働するラマ僧1日の食事で栄養も完璧な量を一度の食事でも多種類の食物を食べているのを見て驚愕した。

### { 第四部 } 虚弱な肉体は精神を虚弱にする ～ジャン・ジャック・ルソー

大佐が米国各地を回って生まれ故郷の英国へ帰る前に「ヒマラヤ・クラブ」での講演で「高齢の男性でかん高くて鋭い声の人は肉体衰えが進んでいる証拠です」

5つの儀式を実践する事と、もう一つの良い方法は声を低い音域に調整する事です。

その事で若い男性は生殖能力を保ち、老人の場合回復に役立つ、やり方は簡単で「低い声で一部は鼻を通してながらこういうミム・ミム……」

出来るだけ低く何度も繰り返す」朝一番に行い日中も低い声を心掛ける浴室での練習が良い。

「オームー……」は特に力強く男女問わず有益、「オー」と「ムー」は同じ長さで「オー」と云う音で胸腺が振動「ムー」で鼻腔が電動を感じる、重要なのは声の振動であり朗唱や音の意味ではない。

\* 容姿は20歳若返り、身のこなしは40才も若返る、ヒマラヤの僧院にいた私と同じ西洋人の男性はまるで25才のように振る舞い35歳以上とは思えなかったが彼は100歳を超えていた！百歳をどれくらい超えていたか話しても皆さんは信じようとしなんでしょう、このような奇跡を起こそうと思ったら「先ず、最初にそうしたいと望むこと自分はやるのだと信念を持つことです！」一生懸命この儀式を続ければ大いなる凄みが得られることですよ！！

{ 第五部 } 全ての心より出たものは心に由来し、心によって手繰られる。

長部 経典 C500-250BC

「マントラム～心の魔法」と題した大佐の手紙は「ヒマラヤ・クラブ全員の好奇心をそそりました、マントラムは超意識とも訳され純粋なエネルギーである思考を把握し物質の世界に於いてそれに形を与える事」これを成し遂げるのに役立つ非常に単純な精神訓練はほんの数分で毎月繰り返すことを勧める。

「机に向かい一番欲しい者のリストを作る」

心の望みを全て素早く記録する、次にリストを一つ一つもたらす報いは何かそれが自分の本当に求めているものかそれを書き出す。注意深く選んで貴方の望みと、達成したいリストを今一度見直す、全体を要約できる2～3の言葉を探し残す。2～3のグループ分けと各々を要約する言葉でくる、例えば豪華な家と高級車・新しい洋服とすれば目的は繁栄か富裕である。これら全てを一緒にして簡単な命令に置き換える“私は幸せと力・繁栄が今すぐ欲しい”と云ってみよう、すると・貴方はもうそれを手にしている。

いつそれが起きてほしいか超意識にハッキリ認識させる“今なのだ！”と分からせる事で貴方の望みは直ちに実現するよう超意識を緊急に動かす。必要なことは確信をもって声に出す事～魔法の精に命令するように、夜寝る前に・又朝起きがけに日中も唱える習慣を身に着ける、否定的な考え方や言葉に気を付け確固たる決意でそれを打ち消す。超意識に命令するのは「貴方が望む最終結果だけ」

\* 留意することが二つある

- ① 貴方が進化成長するにつれマントラも進化・成長させることが重要だ、だから自分が成長して目的や目標に変化が起きたら何時でもマントラを変えてその変化を反映させる。
- ② 貴方が心地よく使える言葉でマントラムは語らなければならない「オームー」を上手く使う人に例を見ない効果が生まれる。但しその振動周波数はチャクラと連動しているので高度な命令も不毛な地では発芽しないので、5つの儀式を通じて肉体的・精神的の高揚で調和がとれるようになるまで行わない事。

アルコールやニコチン全ての薬物から完全に解き放たれている事、準備段階として脂肪の摂取量を少なくあらゆる甘味を避けることが必要だ、摂取する水の量は大切に健康体なら1日3リットル60日かけて徐々に増やしていくのがコツで老廃物や不純物を体内から流し電気の流れを良くする、水は健全なる振動を起こす伝導体なのだ。

{ 第七の儀式 }

魔法の音を唱えるにはOMは「オー」を落ち着いた深み・重みのある「オー、ー、ー、」顎を半分開き唇は丸い形・舌は口の中で低い所、5秒ほど胸腔に鳴り響くように「ムー」はまだオーの音を出しながら顎を閉じて力を抜いて唇も平たく閉じ力を抜いて「ムー、ー、ー、ー、ー、ー、」を10秒程度・鼻腔に鳴り響くように、終わったら力を抜き次の「OM」に入るまでに一呼吸か二呼吸深く息を吸う、「OM」は3~4回で十分。

「 出版者のあとがき 」

ピーター・ケルダールの初版本が出て丁度10年、中国はチベットを侵略し、そこを自国の一部であると主張しました。それに続く10年で中国はその小さな高地の王国を荒廃させて数千年の歳月が育てた文化を破壊しました。侵略前に60万人いたチベット僧の内生存しているのは7千人、10万人が国外に、第二次大戦で爆撃を受けたヨーロッパの都市にも似て傷ついた廃墟となりました。中国は700万人の漢人をチベットに送り込み、土着のチベット人を少数民族にしました。侵略以来、推定120万人のチベット人が暴力・死刑・投獄・餓死・自殺等で亡くなりました。1959年、ダライ・ラマは説得されてインドへ脱出亡命政府を設立、ダライ・ラマは互いに非暴力で憐れみを持つ外交のみが世界平和を達成する唯一の道であると信じています。



1989年にダライ・ラマはノーベル平和賞を受賞。

## { 付録 }

5つの儀式を長年実践しているジェフ・ミツジョー医学博士(マサチューセッツ州レノックスにあるヨガを基本に作られた世界最大の保健施設クリパル・センターのスタッフ)のアドバイス。

第一の儀式は回転で吐き気、頭痛、平衡感覚の失調を引き起こす可能性があります。

この儀式を行う時は、ゆっくり回り常に右回りを保つ、回転は次の病気を悪化させる可能性があるので直ぐに医師の明白な許可がない限り、この儀式を行わないで下さい。

「多発性の硬化症・パーキンソン若しくは似た病気・メニエール病・めまい・発作症妊娠中・妊娠中で吐き気がする人・眩暈予防の薬を飲んでいる人・心臓肥大・心臓弁膜症・心臓発作を起こした人」等

## 「 総合的なアドバイス 」

5つの儀式を行うと多くの肉体的な変化がもたらされます、先ず血流等の流れを刺激する儀式は劇的な解毒作用があります、従ってゆっくりと回数を増やし最終的に21回にするわけです。これらは一時的なことで普通ですが高血圧の薬を飲んでいる人、身体に痛みがある人、持病がある人は何らかの医学的対策を取るべきかを医師に尋ねて下さい。

## { 読者からの手紙 }

「若々しく見える・感じる」

- \* ウィスコンシン州 ラ・メー・レムクイル～1年以上続けすっかり若返り15歳も若々しい
- \* カリフォルニア州ジャック・スミスン～73才で20歳若いと言われ主治医58才からジョギングしている自分より若々しく見えると文句たらたら、老化を防止したい人全てにお勧め。
- \* ユタ州アイダ・シュルツ～友人は若返り白髪がきれいな茶色に変わり始め問い詰めると若さの泉の本を教えてくれた。25年使っていた眼鏡が不要となり、美しい白髪と別れを告げ再び16歳になったように感じる。

- \* ニューヨーク州チキールズ・ラッパー 3ヶ月で多くの人から若返ったと云われ、秘訣を聞かれたので若さの泉の本を教えたら全員が買って実践し若返った。

#### 「髪が生えてきた」

- \* ニュージャージー州ヘンリー・バン・オルスト～髪は抜けて薄くなる一方だったのが再び生え始め量も多くなっている。
- \* ニューメキシコ州H・B・マコーレ～主治医の家族に5年ぶりに会ったら「どうしてなの？ 貴方は75才なのに35か40歳にしか見えない」と。
- \* カリフォルニア州チャス・ハエルトン・アゴ～口髭も真っ白、肌は青みがかかり自分の祖父の幽霊のようだったが、今では色・艶も良くなり髭もほとんど黒くなり、以前は決して出来なかった細い字も読めます。

#### 「驚くべきエネルギー」

- \* アリゾナ州ジヨー・アレキサンダー～15年間自己改革の運動の成果がなかったが5つの儀式で活力が増加、信じられない程・劇的で驚異的な出来事だ。
- \* ニューヨーク州スタンレー・S・パス博士～何人かの患者に「若さの泉」を推薦すると全員が「調子が良い」と熱心に報告、すっかり若返ったと友人に云われると。

#### 「記憶が良くなった」

- \* ワシントン州アデライン・ネピュー ～記憶力が悪くなり恥ずかしい思いをしていたが2ヶ月続けるとスッキリ、62歳で老化ではなく、若返り友人も私の変化に気付いた。
- \* ノースカロライナ州E・B・K・ミラー 83歳、人生のあらゆるものに興味を失い家に閉じこもり余生も長くないと考えていた、その時「若さの泉」を見つけた。

お蔭で会う人毎に若返ったと云われすっかり違う人間になりました。全ての人がこの本を読むべきです。

#### 「エネルギーが溢れて持続する」

- \* モンタナ州L・H・チェンバーズ～数か月前まで生ける屍のようだったが今迄読んだ本の中で最高です。5kg 迄なら楽々と運べます。
- \* ノルウェー ジョッテ・ファースト～74歳、全ての事が楽しくなり宇宙と一体化しエネルギーが溢れスタミナがある・正に驚異だ！ぐっすり眠れ、時間も短くて済む。 P 10

- \* メリーランド州 リニダ・フェルダー 仕事から帰るとグッタリ、たっぷり寝ても疲れが取れなかった私が軽快になり夏のソフトボール大会では誰よりも元気で信じられない程の変化です。
- \* ミシガン州マーク・パーキンスン～午前中の授業は体を引きずるようにして出席していたのが生まれ変わったようになり、ハード・トレーニングで劇的に記録更新！

#### 「脂肪とぜい肉が採れた」

- \* ミシガン州アッシュ・フメスキー ブヨブヨしていた体が締まり柔軟になった20代のように軽快・敏捷になり友人からすっかり若返ったと云われ毎日が愉快でたまらない。
- \* アリゾナ州ポータ・Z～脊椎・腰骨・膝頭が自然にあるべき位置に戻り、何年もカイロプラクティックに頼っていた私がどれ程喜んでいる事か。

#### 「関節炎が消えた」

- \* フロリダ州フレッド・シュミット～6ヶ月で両膝の関節炎が消えた、家族皆関節炎持ちなので幸いでした。
- \* カルフォルニア州ヘレナ・サンドラ～10日で指の関節炎が消え、真っ白だった前髪に黒い毛が生え始めた。
- \* オレゴン州ドン・スタークマン～足の腫れに2年前から悩み医師や足の専門家にかかっていたが少しも、改善せず「5つの儀式」で1週間後に腫れが引き食事も変えなくて体重が5ポンド減少。

#### 「蓄膿症が治る」

- \* バージニア州ヘルガ・ボルダ～多くの方が蓄膿症による頭痛で悩んでいるバージニア州で起きた奇跡です、儀式を始めて以来、頭痛がしなくなりました。
- \* ミネソタ州ルース・ラロン～言いようのない幸福感に包まれています！45歳になる娘も詰まっていた鼻の通りが良くなりました。

#### 「痛みが消えた」

- \* コロラド州ウイリアム・ボンド～本当に驚いた筋肉の痛みを感じないでゴルフ・テニスが楽しめ庭仕事をしてても体が痛くならない、69歳だが45歳位に感じる。 P 11

- \* ペンシルベニア州チャールス・ペイビス～事故で38年間左の膝が疼いていた、1年前から「5つの儀式」を始め今では不安も痛みもなく、それに腕と肩の激しい痛みも取れて快適だ。
- \* ミネソタ州ウィリアム・T・スペンサー～カイロプラクティック医、私は半年以上も足の痛みで悩みに悩んで来た、儀式を初めて2週間で痛みがウソのように消えた“幸福な人々”に私を付け加えていいですよ！
- \* ネバタ州リナ・ターンボウ～は背骨に重傷で歩くこともできなく5年間激痛に悩まされ何度自殺しようかと考えていたが儀式のお蔭で痛みが取れ歩行も可能、職も見つかりました！

「消化が良くなった」

- \* アリゾナ州ハイエット・B・フェニックス～私は5つの儀式の効果を実証できる。潰瘍はほとんど消えたのだ。

「今までにない良い気分」

- \* ウィスコンシン州R・ワック～こんなに良い気分で暮らせるのは生まれて初めてです。
- \* マサチューセッツ州二ナ・スチュワート～今私が知る最高の本の一つだ！世界中の良き人々がこの本を知ることがを願う。
- \* ペンシルベニア州イブリン・サグデン～素晴らしい本を出版してくれてありがとう！  
私は77歳で今迄ズ～と、このような本を探していた。

{ 訳者のあとがき }

ピーター・ケルダールとは何者でしょうか、そして退役軍人は実在したのでしょうか

実はいずれの点についても謎のままです。1939年【啓示の目】というタイトルで米国に於いて出版されましたがその当時の出版のいきさつを知る者は今では誰も居ません。

その後、再び小さな出版社から「若さの泉」で出版されましたが メールオーダーだけで本書を売ったに拘らず米国で毎年5万部も売れてヒット作となりました。

この本を手に入れ5つの儀式を実践して効果のあった人達が次々に他の人に宣伝した為です。

同じことはドイツでも起こり瞬く間に50万部を超える大ベストセラーとなった。

今ドイツでは「若さの泉」を実践する「ヒマラヤ・クラブ」が全国各地に誕生。

～これは出版社が組織したものではありません。

「若さの泉」は一般的に信じられている老化現象の逆転つまり若返りを実現しようとする固定概念を打ち砕こう！ とする試み。

私も自分のペースで毎日しています、貴方も早速始めてみませんか？

完