

NEW START® е регистрирана запазена марка на една цялостна система за нов здравословен начин на живот, лечение и предпазване от болести и изграждане на здравословни навици, широко разпространена и радваща се на голям успех в Съединените щати и в цял свят. Авторът я описва в настоящия си труд, с разрешението на Weimar Institute, Weimar, California 95736; tel. (800)525-9191).

Препечатването, дори на кратки откъси от книгата, както и публикуване на принципни положения или идеи, заети от нея, е възможно само след писмено разрешение от притежателя на копирайта.

Всички цитати в книгата са използвани с писменото разрешение на притежателите на запазените права на цитираните трудове.

Самото название на системата представлява акростих:

Nutrion (храна)
Exercise (движение)
Water (вода)

Sunlight (слънчева светлина)
Temperance, drugfree living (въздържание,
свободен от упойващи вещества живот)
Air (въздух)
Rest (почивка)
Trust (доверие в Божествената сила)

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ.....	13
----------------	----

Глава I

<i>Да се биеш там, където Е битката</i>	15
---	----

Глава II

ИЗПОЛЗВАНЕ НА СЛЪНЧЕВАТА СВЕТЛИНА

ЗА ЛЕЧЕНИЕ И ЗДРАВЕ	19
Витамин D – слънчевият витамин	20
Слънчева светлина чрез храната	21
Врагът на микробите	22
Светлината във вашето око	23
Слънчева светлина за по-здрава кожа	23
Жълтеницата при новородените бебета	24
Облекчете вашите нерви	24
Чистият въздух повишава енергията ви	25
Слънчевата светлина прави сърцето щастливо	26
Слънчевата светлина стимулира имунната система	26
Слънчевата светлина и диабетът	26
Слънчевата светлина и ракът	27
Парадоксът на слънчевата светлина	27

Глава III

КАК ПРИРОДАТА ВЪЗСТАНОВЯВА	30
Вие имате ритъм	30
Навици за добра почивка	31
Почивката – лечител	32
Почивката и умората	33
Кратки съвети за релаксация	34

Глава IV

ПОСТИГАНЕ НА БЛАГОПОЛУЧИЕ

ЧРЕЗ СЪН	37
Типове сън	39
Недостатъчен сън	40
От колко сън се нуждаем	41
Среднощна закуска	42
Смущения на съня	42
Не можеш да заспиш?	43
Как да се справим с безсънието	44

Глава V

<i>МАГИЯТА НА ДВИЖЕНИЕТО</i>	<i>47</i>
<i>Как физическите упражнения ви помагат</i>	<i>48</i>
<i>Мускулите</i>	<i>50</i>
<i>Мускулите и стресът</i>	<i>50</i>
<i>Сърцето</i>	<i>51</i>
<i>Кръвообращението</i>	<i>52</i>
<i>Храносмилането</i>	<i>52</i>
<i>Вашиите нерви</i>	<i>53</i>
<i>Боя се, бия се или бягам</i>	<i>53</i>

Глава VI

<i>НАСТРОЙВАНЕ ЗА СТОПРОЦЕНТОВО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ФИТНЕС-ПРОГРАМА</i>	<i>55</i>
<i>Как да започнем настройването</i>	<i>55</i>
<i>Да се забавляваме чрез движенията</i>	<i>56</i>
<i>Компанията по време на движението</i>	<i>57</i>
<i>Типове упражнения</i>	<i>58</i>
<i>Установяване на седмичната програма за упражнения</i>	<i>60</i>

Глава VII

<i>ПОМОГНЕТЕ НА БЪБРЕЦИТЕ ДА ВИ ПОДДЪРЖАТ В ДОБРО СЪСТОЯНИЕ</i>	<i>64</i>
<i>Разходка из водопроводната станция</i>	<i>65</i>
<i>Вашият рециклиращ център</i>	<i>66</i>
<i>Камилският комплекс</i>	<i>66</i>
<i>Сухи периоди</i>	<i>67</i>
<i>Контрол на телото</i>	<i>68</i>
<i>Подпомагане на войниците</i>	<i>69</i>
<i>Охладителната система на вашето тяло</i>	<i>69</i>
<i>„За ваше здраве!“</i>	<i>69</i>

Глава VIII

<i>ЦЕЛЕБНИ ВОДИ – ВЪВ ВАШИЯ ДОМ</i>	<i>71</i>
<i>Гореща баня на краката</i>	<i>71</i>
<i>Инхалации</i>	<i>72</i>
<i>Горещи лапи</i>	<i>73</i>
<i>Торбичка лед</i>	<i>74</i>
<i>Загряващ компрес на гърлото</i>	<i>75</i>
<i>Седяща баня</i>	<i>75</i>
<i>Редуване на горещо-студен душ</i>	<i>76</i>
<i>Студена фрикция с мокра ръкавица</i>	<i>77</i>
<i>Релаксиране с вода</i>	<i>77</i>
<i>Неутралната баня</i>	<i>78</i>

Фрикции с гореща ръкавица	78
Увиване с мокър чаршаф	78

Глава IX

ОТРОВИТЕ, КОИТО КОНСУМИРАМЕ БЕЗ ЗАМИСЛЯНЕ	81
Световен проблем номер едно в областта на опиатите	81
Алкохолът и човешкото тяло	82
А по една глътка като лекарство?	83
Алкохолът като храна	84
Отровата, която откри Колумб	85
Рак от вдишването	86
Без бели дробове	87
Тютюнопушенето и сърцето	88
Освобождаване от навика за пет дни	88

Глава X

ОТРОВА В ЧАШКА	92
Какво прави кофеинът	93
Кофеиновата паяжина	94
Вредите от кофеина	95
Кофеинова зависимост	95

Глава XI

ТВОЯТ ПЪТ КЪМ ПО-ДОБРО ЗДРАВЕ ЧРЕЗ ДИШАНЕТО	97
Нашата електроцентрала	98
Планинска болест	99
Планинска болест... на морско равнище	99
Лекарството, което не може да се види	100
Силата на белите дробове	100
Клетките обичат кислорода	101
Контролният център на дишането	101
Мускули на дишането	102
Наказанието за лошото дишане	102
Емоциите и дишането	103
Как да дишаме по-дълбоко	103
Упражнението за коремно дишане	104
Хиперекстензиално стресово упражнение	105
Вибриращо дихателно упражнение	106
Дихателно упражнение отпускане-облягане	107
Прибавете чист въздух	108

Глава XI

КАК ДА ЖИВЕЕМ, ЗА ДА ПРЕДОТВРАТИМ РАКА	110
Каква е причината за възникване на рака?	112

<i>Защитата на тялото срещу болестта</i>	115
<i>Предпазване от рак</i>	117
<i>Диета и рак</i>	118
<i>Диетични фактори, които предпазват от рак</i>	118
<i>Храни, предпазващи от рак</i>	120
<i>Ракът и контролът на стреса</i>	122

Глава XIII

<i>КАК СТРЕСЪТ МОЖЕ ДА РАБОТИ ЗА ВАС</i>	124
<i>Какво е стрес?</i>	125
<i>Как да овладеем стреса</i>	127
<i>Специфични стресови ситуации</i>	130
<i>Болести, свързани със стреса</i>	131
<i>Личности от тип А</i>	131
<i>Контролът над стреса – най-важното</i>	133

Глава XIV

<i>НАЧИНЪТ НА ЖИВОТ И ГЛАВОБОЛИЕТО</i>	135
<i>Мигренозно главоболие</i>	137
<i>Главоболие от напрежение</i>	139
<i>Главоболията – симптоми</i>	140

Глава XV

<i>ХРАНЕНЕ ЗА ЖИВОТ</i>	143
<i>Защо „добро хранене“?</i>	144
<i>Храни, източници на енергия</i>	145
<i>Радостта от хубавата храна</i>	146
<i>Молекулярно хранене</i>	146
<i>Предимствата на сложните въглехидрати</i>	148
<i>Рисковете от рафинираната захар</i>	148
<i>Протеини (белтъчини)</i>	149
<i>Масло в огъня</i>	152
<i>Витамини</i>	157
<i>Минералите</i>	158
<i>Основни принципи на храненето</i>	159
<i>Допълнение</i>	160

Глава XVI

<i>ПОЕМЕТЕ ОТГОВОРНОСТТА ЗА СОБСТВЕНИЯ СИ ЖИВОТ</i>	164
<i>Колко свобода имаме?</i>	166
<i>Свободата и законът</i>	167
<i>Как да постигнем самоконтрол</i>	167
<i>Използване на силата на волята</i>	169
<i>Поставяне на цели</i>	170

<i>Правилна мотивировка</i>	<i>171</i>
<i>На световната арена</i>	<i>173</i>

Глава XVII

<i>ОБЕЩАНИЕТО ЗА ПРОЛЕТ.....</i>	<i>176</i>
----------------------------------	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ

<i>ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И НЕЗАМЕНИМИ (ЕСЕНЦИАЛНИ) МАЗНИНИ</i>	<i>184</i>
<i>Жизненоважни за здравето хранителни вещества</i>	<i>184</i>
<i>Есенциални (незаменими) мазнини</i>	<i>184</i>
<i>Познание за витамините</i>	<i>185</i>
<i>Витамин А</i>	<i>185</i>
<i>Витамин D</i>	<i>186</i>
<i>Витамин Е</i>	<i>188</i>
<i>Витамин К</i>	<i>188</i>
<i>Витамин С (аскорбинова киселина)</i>	<i>189</i>
<i>Витамин В1 (тиамин)</i>	<i>189</i>
<i>Витамин В2 (рибофлавин)</i>	<i>189</i>
<i>Витамин В3 (ниацин)</i>	<i>189</i>
<i>Витамин В6 (пиридоксин)</i>	<i>190</i>
<i>Фолацин</i>	<i>190</i>
<i>Витамин В12(цианкобалалин)</i>	<i>190</i>
<i>Витамин В5 (пантотенова киселина)</i>	<i>191</i>
<i>Биотин</i>	<i>191</i>
<i>Холин</i>	<i>191</i>
<i>Накратко за минералите</i>	<i>191</i>
<i>Калций</i>	<i>194</i>
<i>Магнезий</i>	<i>195</i>
<i>Фосфор</i>	<i>195</i>
<i>Хром</i>	<i>195</i>
<i>Кобалт</i>	<i>196</i>
<i>Мед</i>	<i>196</i>
<i>Желязо</i>	<i>196</i>
<i>Манган</i>	<i>196</i>
<i>Молибден</i>	<i>196</i>
<i>Никел</i>	<i>197</i>
<i>Селен</i>	<i>197</i>
<i>Силиций</i>	<i>197</i>
<i>Ванадий</i>	<i>197</i>
<i>Цинк</i>	<i>197</i>
<i>Йод</i>	<i>198</i>
<i>Флуор</i>	<i>198</i>
<i>Най-добрите източници</i>	<i>198</i>
<i>Прости правила за осигуряването на организма с минерали</i>	<i>199</i>

ВЪВЕДЕНИЕ

ВСЕКИ се интересува от здравето. Макар някои от нас да имат специална подготовка и опит в пресяване на истината от заблудата, **ВСЕКИ** е уязвим от **ДЕЗинформацията**.

В медицинското училище ме учеха, че диабетиците трябвало да бъдат подложени на диета, богата на мазнини и бедна на въглехидрати. Сега знаем, че това не е вярно. През 40-те и 50-те години на XX в. бе всеобща медицинска практика да се отстранява тимусът на болни деца, защото погрешно се смяташе, че е причината за т.н. внезапна детска смърт. Сега знаем, че така несъзнателно сме унищожавали имунната система на детето и сме увеличавали риска от смърт. **ДЕЗинформацията**, независимо дали е съзнателна или се дължи на невежество, може да бъде много опасна.

Днес сме затрупани с книги и статии относно здравето, повечето от които нито са верни, нито са честни. Дори научната литература трябва да се оценява много критично, защото често пъти специалистите не са единомисленици в тълкуването на данните. Възможно е да се намерят научни изследвания, които да подкрепят почти всяка теория, стига човек достатъчно дълго да търси „доказателствата“.

Към всеобщото объркване се прибавя и дезинформацията не само от пристрастни изследвания или нечестни шарлатани с фалшиви научни титли, но за нещастие и от признати авторитети със законни научни степени по философия, медицина, диетично хранене и други здравни науки – дори от личности с международно признание. Тогава **НА КАКВО ДА ВЯРВА ОБИКНОВЕНИЙТ ЧОВЕК?**

Все пак повечето научни изследвания са точни и можем да им се доверим. Времето е на страната на истината. Противоречията често биват разрешавани от присъщия на истината авторитет. Междувременно можем да се доверим на преценката и мнението на хора с достатъчен опит и мъдрост, които действат като **ИНФОРМАЦИОННИ РЕДАКТОРИ** за нас – хора, които могат да отделят истината от догмата и културния предразсъдък.

Трябва да ви предупредя, че **ТОВА Е КНИГА ЗА ЗДРАВНА ИНФОРМАЦИЯ**, а аз съм доктор на медицинските науки. Семейната традиция и обучението предопределиха моята медицинска практика. Завърших медицинския университет в Лома Линда, Южна Калифорния. Студентските ми занимания там се основаваха на **ХОЛИСТИЧНИЯ ПОДХОД** за поставяне на диагноза и лечение. Цял низ от духовни отговорности, вплетени в обучението ми, обясняваше, че медицинската практика е **ПРИВИЛЕГИЯ ЗА**

СЛУЖЕНЕ, а не просто средство за изкарване на прехраната. Трябва да кажа, че употребявам думата „холистичен“ в смисъл на изграждане на цялостна, балансирана личност, състояща се от тяло, ум и дух. Според светската терминология това е интегрираната личност, хармоничният човек. Тази концепция се различава от холистичната философия, извлечена от източното мислене.

Следдипломното ми обучение се състоеше в двугодишен стаж в правилствената болница в зоната на Панамския канал, последван от шест години служба в общественото здравеопазване на САЩ, което ме ориентира към превантивната медицина, но което всъщност включваше и обучение по психиатрия, обща хирургия и епидемиология. В продължение на две години бях и офицер – здравен работник в Южна Америка и същевременно изпълнявах ролята на технически консултант по здравните въпроси в службите по здравеопазването на пет различни страни. Трето мое задължение бе представянето на Рокфелеровата фондация чрез интервюта и подбор на медицински кандидати за стипендии за следдипломна квалификация в американските университети. Завърших поредицата от задължения като директор на Клиника „Очи, уши, нос и гърло“ в една болница с 400 легла в Бостън.

По време на тридесет и една годишната ми практика в калифорнийската долина Сан Фернандо имах привилегията да ръководя различни болници, както и да бъда избран за учредител-президент на фондацията „Нортридж хоспитъл“. Колегите ми по-нататък ме почетоха с избирането ми за президент на клона на Лосанджелското медицинско сдружение в гореспоменатия район (San Fernando Valley).

От 1977 г. нататък прекарах четири години като здравен директор на мисионските болници в десет страни в Централна и Южна Африка – отговарях за медицинския персонал.

Най-въълнуващият период от моята кариера обаче дойде с откритието на едно място, наречено „ИНСТИТУТ УИМАР“, и неговата програма за стил на живот НЮ СТАРТ. Тук, в тихата провинциална обстановка сред хълмовете в подножието на планината Сиера, се практикува една здравна философия, която резултатно фокусира всичко, което съм научил от изследвания и практика, и нещо повече – здравна философия, която учи как ЧРЕЗ ИЗПОЛЗВАНЕ ЦЕЛЕБНИТЕ СВОЙСТВА НА ОКОЛНАТА СРЕДА, В КОЯТО ЖИВЕЯТ, МЛАДИТЕ ХОРА да вземат най-доброто от живота, а ПО-ВЪЗРАСТНИТЕ да възстановят здравето си.

ЕТО КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТАЗИ КНИГА!

Авторът