

# **NEWSTART®**

- ! Introducción
- ! Origen
- ! Copyright
- ! Criterios

**DIVISIÓN EURO-AFRICANA**

**Departamento de Ministérios de la Salud**

## A. INTRODUCCIÓN

La reforma pro salud, como parte integrante del estilo de vida cristiano, está incluida en las creencias fundamentales de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. De acuerdo con la Biblia nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo (1 Cor. 6:19-20). Es por lo tanto un deber religioso el cuidar del cuerpo así como del espíritu (Rom. 12:1,2; 1 Tes. 5:23; 1 Cor. 10:31). El verdadero médico es Dios mismo (Ex. 15:26) que dio a su hijo Jesucristo para nuestra salvación definitiva del pecado y de la muerte (Juan 3:16; Rom. 6:23).

Un estilo de vida saludable se basa en los principios bíblicos de

- higiene personal (Ex. 19:10; Lev 15:13; Deut. 23:13)
- alimentación saludable (Gé. 1:29; Gé. 3:18; Lev. 3:17; Lev. 7:23-27; Lev. 11)
- regularidad en el trabajo (Ex. 20:9; Prov. 6:6; Prov. 12:11, 24; S. Juan 5:17)
- reposo adecuado (Ex. 20:8-11; Mar. 6:31)
- abstinencia de sustancias intoxicantes (Prov. 20:1; Prov. 23:29-35; Gál. 5:21)
- pureza sexual (Ex. 20:14; 1 Cor. 6:18; Deut. 23:17)
- benevolencia social (Ex. 20:12-17; Deut. 10:17-19; Sach. 7:10)
- cuidado del ambiente (Gé. 2:15)
- higiene mental (Prov. 17:22; Fili. 4:8)
- perdón (1 Juan 1:9; Hech. 4:12)
- bienestar espiritual mediante confianza plena en la gracia y el amor divinos (Sal. 37:5-6).

Mediante inspiración divina, E. G. White proporcionó muchas instrucciones respecto a una vida sana a la iglesia ASD. Estos principios están resumidos en la siguiente declaración encontrada en el libro *El Ministerio de Curación*, p. 89:

"El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios."

El nombre NEWSTART es un acróstico formado por las iniciales de estos ocho factores curativos:

**N**utrition, **E**xercise, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est, **T**rust in God.

(Nutrición, ejercicio, agua, luz solar, temperancia, aire, descanso, confianza en Dios)

Estos ocho factores curativos están basados en leyes naturales. Muchos estudios científicos confirman continuamente su validez. Más que nunca antes, estos métodos están siendo incorporados en la práctica médica para el tratamiento de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, la cardiopatía coronaria y otras. Estos principios no solamente tienen un valor terapéutico, sino que también ayudan a prevenir muchas enfermedades cuando forman parte de un estilo de vida sano.

## B. ORIGEN

Algunos de los factores mencionados anteriormente han sido aplicados con éxito en la práctica médica durante décadas, de forma aislada: hidroterapia, curas climáticas, programas de ejercicio, dietas especiales, etc. Con ellos se hallan relacionados nombres importantes como Bircher-Benner, Kollath, Priessnitz, Kneipp, Cooper, Pritikin, y otros. Sin embargo, el mérito de un grupo de médicos adventistas del Instituto Weimar en California consiste en que hace casi 20 años, reunieron todos estos factores curativos, incluyendo el componente espiritual, en un programa terapéutico completo denominado NEWSTART®.

Un estilo de vida sano incluye los principios NEWSTART, pero esto no es lo mismo que el programa NEWSTART®. El programa NEWSTART® es un programa terapéutico y educativo especial realizado bajo supervisión médica y que incluye un programa equilibrado de tratamientos, enseñanza, ejercicios guiados y una dieta vegetariana.

## C. COPYRIGHT

El nombre NEWSTART® está protegido por ley para este programa y no deberá ser utilizado sin autorización. Se hallan incluidos en esta protección los siguientes bienes y servicios que utilizan el nombre NEWSTART®:

- Películas, videos y casetes de audio.
- Material de enseñanza, material impreso, libros, revistas, panfletos.
- Educación y recreación.
- Servicios médicos, fisioterapia, servicios dietéticos, sanatorio (centro de salud).

El copyright ha sido registrado para los siguientes países:

- |            |                 |                   |            |
|------------|-----------------|-------------------|------------|
| - Alemania | - Francia       | - Mónaco          | - Slovakia |
| - Austria  | - Holanda       | - Polonia         | - Suiza    |
| - Bélgica  | - Italia        | - Portugal        |            |
| - Bulgaria | - Liechtenstein | - República Checa |            |
| - España   | - Luxemburgo    | - Rumania         |            |

Este copyright lo tiene la Clínica La Lignière, Gland, Suiza, en acuerdo con el Departamento de Salud de la División Euro-Africana, Berna (Suiza). Todo pedido para utilizar el nombre NEWSTART® deberá ser dirigido por escrito al Departamento de Salud de la División Euro-Africana, Schosshaldenstr. 17, 3006 Berna, Suiza, tel. +41-31-359 15 43. La autorización será concedida solamente a instituciones de la Iglesia Adventista del Séptimo Día o a organizaciones adventistas de sostén propio.

Es nuestro deseo que muchas instituciones utilicen este nombre a fin de promover los principios NEWSTART®.

Los siguientes criterios han sido establecidos para el uso del nombre NEWSTART®:

<b><u>NUTRICIÓN:</u></b>	<b><u>SE USA:</u></b>	<b><u>NO SE USA:</u></b>
	(Vea comentarios)	
GENERAL	Frutas, verduras, cereales, hortalizas, nueces, semillas y productos alimenticios preparados a partir de estos.	Carnes, pescado, aves y productos animales. La leche, los huevos, el queso, la mantequilla y la crema no son usados durante el programa terapéutico.
GRASAS	Nueces, semillas, aguacates, aceitunas. En la preparación de los alimentos se puede emplear unas gotas de aceite.	
AZÚCAR	Dátiles u otras frutas secas o frescas, jugos de frutas y concentrados.	Azúcares refinados.
SAL	3-4 gramos adicionados en la preparación. Hay dietas "sin sal" disponibles para quienes la necesitan.	Productos que contienen una gran cantidad de sal.
CONDIMENTOS	Especias no irritantes, pimentón dulce, jugo de limón.	Condimentos irritantes, pimienta, vinagre.
CEREALES	Cereales y harinas integrales, arroz integral.	
OTROS		Café, té negro, bebidas de cola, etc.
<b><u>EJERCICIO:</u></b>	Caminatas, jardinería terapéutica, piscina, equipo para tonificación muscular, estiramiento ("stretching"), juegos recreativos no competitivos.	Yoga, levantamiento de pesos intenso, deportes competitivos.

<b><u>AGUA:</u></b>	<b><u>SE USA:</u></b>	<b><u>NO SE USA:</u></b>
INTERNA	Agua fresca y pura, 6-8 vasos al día	Fuentes impuras de agua
EXTERNA	Tratamientos de hidroterapia: duchas alternas, sauna, baños de remolino, compresas calientes y frías, etc.	
<b><u>LUZ SOLAR:</u></b>	Uso equilibrado de la luz solar para obtener un efecto benéfico. Un aumento gradual en la exposición o el uso de vestimenta o cremas protectoras.	Baños de sol hasta el punto de producir quemaduras, o el uso extremo de bronceadores.
<b><u>TEMPERANCIA:</u></b>	Moderación en todas las cosas.	Todos los tipos de nicotina, alcohol, cafeína y drogas ilegales.
<b><u>AIRE:</u></b>	Abundancia de aire fresco y puro.	Aire contaminado, deficiente ventilación de los edificios.
<b><u>DESCANSO:</u></b>	Períodos de descanso adecuados durante el día así como 7-9 horas de sueño por la noche. Observancia del séptimo día de la semana, Sábado, como día de reposo y otras actividades gozosas. El domingo y otros días religiosos son observados por aquellos que lo solicitan.	
<b><u>CONFIANZA EN DIOS:</u></b>	Control del estrés basado en el amor, la fe y el perdón. Principios cristianos de autoestima, valor y motivación así como consejos emocionales y espirituales basados en principios cristianos.	Bio-feedback, meditación oriental, filosofía o componentes del NEW-AGE. Doctrinas religiosas específicas, hipnotismo, y semejantes.

<b><u>CRITERIOS VARIOS :</u></b>	<b><u>SE USA:</u></b>	<b><u>NO SE USA:</u></b>
MASAJE	Masaje terapéutico, masaje en los puntos activadores ("trigger point"), aplicados por masajistas entrenados.	Reflexología, acupresión. No sexos opuestos entre terapeuta y paciente.
MÉDICOS	Análisis de sangre, ECG, historia clínica, examen físico y consultas por médicos registrados.	Acupuntura, iridología, homeopatía y semejantes.
EDUCACIÓN	Conferencias sobre salud que apoyan y representan los ocho remedios verdaderos de manera científica, basadas en datos estadísticos y utilizando métodos eficientes de enseñanza que incluyen los métodos audio-visuales. El ejemplo es muchas veces la mejor técnica educativa.	
CLASES DE COCINA	Dadas como mínimo tres veces por semana por una persona entrenada para proporcionar a los pacientes una experiencia práctica, con el fin de aplicar los principios de la nutrición correctamente en su vida diaria.	
DURACIÓN DEL PROGRAMA	Programa de tratamiento: Mínimo 10 días	

## **Comentarios acerca del uso de medicamentos**

Un gran número de pacientes que vienen al programa NEWSTART® se encuentran ya bajo tratamiento médico y usan regularmente medicamentos como insulina, hipoglucemiantes orales, medicamentos hipotensores, diuréticos, tranquilizantes u otros. Es posible que al inicio se continúen administrando esos medicamentos, que podrán ser reducidos bajo supervisión médica y tal vez suspendidos, de acuerdo a la respuesta del paciente al programa NEWSTART®. En casos especiales podrá ser necesario la administración de otros medicamentos.

## **Comentarios sobre la dieta utilizada durante el programa NEWSTART®**

Un grupo de estudio de la Organización Mundial de la Salud llegó a la conclusión que

"...las necesidades de salud de la población se satisfacen mejor mediante una dieta baja en grasas, con un contenido elevado de carbohidratos, rica en alimentos amiláceos (por ejemplo, cereales, tubérculos y leguminosas) y que incluya una ingesta considerable de hortalizas y frutas." *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*, OMS 1990, p. 173.

El mismo grupo de expertos también reconoce que

"Numerosos datos clínicos y epidemiológicos indican que una ingesta elevada de alimentos de origen vegetal y carbohidratos complejos se vincula con un menor riesgo de varias enfermedades crónicas, especialmente la cardiopatía coronaria, ciertos tipos de cáncer, hipertensión y diabetes." *Id.*, p. 109.

Estas afirmaciones están plenamente de acuerdo con la posición de la iglesia adventista como lo expresa E. G. White:

"Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre... Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante." *El Ministerio de Curación*, pp 227 y 228.

Por lo tanto, durante el programa NEWSTART® (un programa terapéutico especial conducido bajo supervisión médica) se recomienda una dieta vegetariana absoluta donde las grasas provienen principalmente de nueces, semillas, aceitunas y aguacates. Los productos refinados, como la harina blanca, el azúcar blanco, la miel y los aceites, deberán ser utilizados muy escasamente, si es que se utilizan.

Finalmente, aquellos pacientes que decidan seguir una dieta vegetariana total (vegana) durante un largo período de tiempo, deberán ser instruidos acerca de la necesidad de una ingesta adecuada de vitamina B<sub>12</sub> y de calcio. □

Berna, Julio 1997.