

ВЕРНОН ФОСТЕР

НОВЫЙ старт



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

2011

УДК 613
ББК 51204.0
Ф81

Фостер В.
Ф81 Новый старт: Пер. с англ. — Заокский: «Источник жизни», 2011. — 320 с.

ISBN 978-5-86847-356-2

УДК 613
ББК 51204.0

ISBN 978-5-86847-356-2
ISBN 0-88007-179-6

© Vernon W. Foster, 1990
© Перевод на русский язык, оформление.
Издательство «Источник жизни», 2011

Оглавление

	Введение	6
Глава 1.	Сражаться там, где идет битва	9
Глава 2.	Рассказ о Веймаре	17
Глава 3.	Использование солнечного света для лечения и укрепления здоровья	27
	ВИТАМИН D — ВИТАМИН СОЛНЦА; СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ — ВМЕСТЕ С ПИЩЕЙ; ВРАГ МИКРОБОВ; СВЕТ В ТВОЕМ ГЛАЗУ; СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОЖИ; ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛТУХИ У НОВОРОЖДЕННЫХ; СОЛНЦЕ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА; СВЕЖИЙ ВОЗДУХ ЗАРЯЖАЕТ ЧЕЛОВЕКА ЭНЕРГИЕЙ; СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ НАПОЛНЯЕТ СЕРДЦЕ СЧАСТЬЕМ; РОЛЬ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ; СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И ДИАБЕТ; СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И РАК; ПАРАДОКСЫ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА	
Глава 4.	Как обновляется природа	47
	ВЫ ТОЖЕ ПОДЧИНЯЕТЕСЬ ЖИЗНЕННОМУ РИТМУ; ПРИВЫЧКА ХОРОШО ОТДЫХАТЬ; ОТДЫХ — ЦЕЛИТЕЛЬ; ОТДЫХ И УСТАЛОСТЬ; КРАТКИЕ СОВЕТЫ ПО РАССЛАБЛЕНИЮ	
Глава 5.	Достижение хорошего самочувствия с помощью сна	59
	ЧТО ТАКОЕ СОН?; ТИПЫ СНА; НЕДОСТАТОК СНА; СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ; НОЧНАЯ ТРАПЕЗА; НАРУШЕНИЕ СНА; ВАМ НЕ СПИТСЯ?; ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БЕССОННИЦЕ	
Глава 6.	Чудодейственная сила движения	77
	ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ; МЫШЦЫ; МЫШЦЫ И СТРЕСС; СЕРДЦЕ; КРОВООБРАЩЕНИЕ; ПИЩЕВАРЕНИЕ; НЕРВЫ; ГОТОВНОСТЬ К БОЮ ИЛИ ПОЛЕТУ	
Глава 7.	Настройка на продолжительность и качество	91

КАК НАЧАТЬ НАСТРОЙКУ; РАДОСТЬ — В ДВИЖЕНИИ; НАЙДИТЕ СЕБЕ КОМПАЬОНОВ; ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ; ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Глава 8. Помогите своим почкам 107

ЦИКЛ ОБРАЩЕНИЯ ВОДЫ; ЦЕНТР РЕЦИРКУЛЯЦИИ; КОМПЛЕКС ВЕРБЛЮДА; ПЕРИОДЫ ЗАСУХИ; ВОДА РЕГУЛИРУЕТ ВЕС; ПОМОЩЬ «ЗАЩИТНИКАМ»; ОХЛАЖДЕНИЕ ТЕЛА; ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Глава 9. Целебная вода в вашем доме. 119

ГОРЯЧИЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ; ПАРОВАЯ ИНГАЛЯЦИЯ; ГОРЯЧИЕ ПРИПАРКИ; ПУЗЫРЬ СО ЛЬДОМ; СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС; СИДЯЧАЯ ВАННА; КОНТРАСТНЫЙ ДУШ; РАСТИРАНИЕ ХОЛОДНОЙ РУКАВИЦЕЙ; ВОДА ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА; НЕЙТРАЛЬНАЯ ВАННА; РАСТИРАНИЕ ГОРЯЧЕЙ РУКАВИЦЕЙ; ОБЕРТЫВАНИЕ МОКРОЙ ПРОСТЫНЕЙ

Глава 10. Яд — каждый день. 135

МИРОВАЯ ПРОБЛЕМА НОМЕР ОДИН; АЛКОГОЛЬ И ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА; ГЛОТОЧЕК В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ; АЛКОГОЛЬ КАК ПРОДУКТ ПИТАНИЯ; ЯД, КОТОРЫЙ ОТКРЫЛ КОЛУМБ; ВДЫХАЯ РАК; БЕЗ ЛЕГКИХ; КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ; ПОКОНЧИТЬ С ПРИВЫЧКОЙ ЗА ПЯТЬ ДНЕЙ; ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЯТИДНЕВНОЙ ПРОГРАММЫ

Глава 11. Яд — целыми чашками 153

КАК ДЕЙСТВУЕТ КОФЕИН; КОФЕИНОВАЯ ПАУТИНА; ОПАСНОСТЬ КОФЕИНА; КОФЕИНИЗМ

Глава 12. Правильное дыхание — путь к оздоровлению 161

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ГЕНЕРАТОР ЭНЕРГИИ; ВЫСОТНАЯ БОЛЕЗНЬ; ВЫСОТНАЯ БОЛЕЗНЬ НА УРОВНЕ МОРЯ; НЕВИДИМОЕ ЛЕКАРСТВО; ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ; КЛЕТКАМ НЕОБХОДИМ КИСЛОРОД; ЦЕНТР КОНТРОЛЯ ЗА ДЫХАНИЕМ; ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ; НАКАЗАНИЕ ЗА НЕПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ; ЭМОЦИИ И ДЫХАНИЕ; КАК НАУЧИТЬСЯ ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО; УПРАЖНЕНИЕ НА БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ; УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ В СОСТОЯНИИ НАПРЯЖЕНИЯ И РАСТЯЖЕНИЯ; УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ С ДРОЖА-

НИЕМ НОГ; ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ОТКЛОНЯЯСЬ НАЗАД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; ДОБАВЬТЕ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Глава 13. Рак можно предотвратить 183

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ РАКА; ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА ОТ БОЛЕЗНИ; ПРОФИЛАКТИКА РАКА; ДИЕТА И РАК; ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ РАКА; ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАКА; СТРЕСС И ПРОБЛЕМА РАКА

Глава 14. Стресс и его действие на организм 207

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?; КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?; СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ; ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ СО СТРЕССОМ; ЛИЧНОСТЬ ТИПА А; СУТЬ КОНТРОЛЯ НАД СТРЕССОМ

Глава 15. Как прожить без головных болей. 229

МИГРЕНЕВЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ; ГОЛОВНЫЕ БОЛИ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ; ГОЛОВНЫЕ БОЛИ КАК СИМПТОМЫ

Глава 16. Пища для жизни. 243

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ?; ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА; РАДОСТЬ ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ; МОЛЕКУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ; КОРОТКО ОБ УГЛЕВОДАХ; ПРЕИМУЩЕСТВА СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ; ВРЕД РАФИНИРОВАННОГО САХАРА; БЕЛКИ; ЖИР В ОГНЕ; ВИТАМИНЫ; МИНЕРАЛЫ; ОСНОВНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ; ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Глава 17. Берем под контроль свою жизнь 283

НАСКОЛЬКО МЫ СВОБОДНЫ?; СВОБОДА И ЗАКОН; КАК ОРГАНИЗОВАТЬ САМОКОНТРОЛЬ?; ИСПОЛЬЗУЯ СИЛУ ВОЛИ; УСТАНОВЛИВАЯ ЦЕЛИ; ПРАВИЛЬНЫЕ МОТИВЫ; НО ОСНОВА ВСЕГО — ЛЮБОВЬ ; НА МИРОВОЙ АРЕНЕ

Глава 18. Обещание весны 303

Введение

Состояние здоровья волнует каждого человека. И хотя у некоторых из нас в этой области, возможно, накопился определенный опыт и выработалась способность отличать истину от заблуждения, от ошибок не застрахован никто.

На медицинском факультете меня учили, что людям, больным диабетом, следует назначать диету с повышенным содержанием жиров и пониженным содержанием углеводов. Теперь оказалось, что это неверно. В 40-х — 50-х годах в медицинской практике было принято подвергать облучению увеличенную вилочковую железу у ослабленных детей, поскольку считалось, что такая железа служит причиной внезапной детской смерти (ВДС). Теперь вдруг обнаружилось, что тем самым невольно разрушалась иммунная система ребенка и риск смерти увеличивался еще больше. Так что недостоверная информация, дается ли она по неведению или с умыслом, чревата серьезными опасностями.

Сегодня появилось огромное количество книг и статей по вопросам здоровья. И многие из них, к сожалению, нельзя считать ни достоверными, ни добросовестно подготовленными. Даже научную литературу следует оценивать критически, потому что часто сами специалисты расходятся в интерпретации одних и тех же данных. Можно найти научные труды, подтверждающие практически любую теорию, если, конечно, поискать подходящие «свидетельства».

Не стоит утверждать, что дезинформацию поставляют только недобросовестные исследователи или шарлатаны с фальшивыми учеными степенями. К сожалению, она может исходить и от признанных авторитетов с соответствующими их заслугам учеными званиями в области биологии, медицины и других наук, связанных со здоровьем, и даже от лиц, пользующихся международным признанием. Чем же в таком случае может руководствоваться неспециалист?

К счастью, большинство научных исследований выполнены добросовестно и им можно доверять. Время работает на истину, и в конечном счете последняя силой своего авторитета разрешает любые противоречия. А нам лишь остается довериться проницательности и рассудительности людей, у которых опыта и мудрости хватает на то, чтобы сообщать точную информацию, которые способны отличить истину от догмы и социальных предрассудков.

Я должен сообщить вам, что эта книга СОДЕРЖИТ СВЕДЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ и что сам я являюсь доктором медицинских наук. Окончил медицинский факультет университета Лома-Линда в Южной Калифорнии, готовился стать семейным врачом. Преддипломная практика в Лома-Линде основывалась на КОМПЛЕКСНОМ ПОДХОДЕ к диагностике и лечению и ориентировала нас на врачевание как СЛУЖЕНИЕ. То есть стержнем нашего обучения была идея духовной ответственности. И нам внушали, что медицинская практика является прежде всего СЛУЖЕНИЕМ, а вовсе не способом добывания средств к жизни. Следует отметить, что понятие «комплексный подход» подразумевает восприятие человеческой личности во всей ее полноте, включая тело, ум и душу, т. е. речь идет об интегральном, всеобъемлющем подходе к личности. Концепция «комплексного подхода» отличается от философии «целостности» — одного из течений восточной мысли.

После окончания университета я проработал в течение двух лет в правительственном госпитале США в зоне Панамского канала. Затем последовали шесть лет службы в системе общественного здравоохранения Соединенных Штатов. Эта работа сориентировала меня на профилактическую медицину, обогатив мой опыт в области психиатрии, общей хирургии и эпидемиологии. Два года я провел в Южной Америке в качестве чиновника информационной службы здоровья, являясь в то же время техническим консультантом по вопросам здоровья в министерствах здравоохранения пяти различных стран. В мои обязанности

также входило представлять Фонд Рокфеллера и во время собеседований отбирать кандидатов для медицинской стажировки на курсах повышения квалификации в американских университетах. Закончил я свою служебную карьеру в должности заведующего офтальмологическим и ЛОР-отделением в больнице на 400 коек в городе Бостоне.

В течение тридцати одного года моей практики в Сан-Фернандо Велли, штат Калифорния, я удостоился чести служить главным врачом нескольких различных больниц, избирался президентом Фонда больницы Нортриджа. В дальнейшем мои коллеги удостоили меня чести быть избранным на пост президента Веллийского отделения Окружной медицинской ассоциации в Лос-Анджелесе.

Начиная с 1977 года, я в течение четырех лет был руководителем департамента здравоохранения миссионерских больниц десяти стран Центральной и Южной Африки. В мои обязанности входили подбор кадров и инспекция работы медицинского персонала.

Однако наиболее волнующим периодом моей врачебной карьеры было время знакомства с учреждением под названием ВЕЙМАРСКИЙ ИНСТИТУТ и с его программой здорового образа жизни, названной «New Start» («Новое начало»). Здесь, в тихой сельской местности, у подножия гор Сьерра-Невада, воплощалась в жизнь философия здоровья, вобравшая в себя действительно все, что я познал в процессе учебы и на практике. Более того, эта философия здоровья дает МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ возможность прожить полноценную жизнь, а ПОЖИЛЫМ помогает вновь обрести здоровье, ИСПОЛЬЗУЯ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА СРЕДЫ, В КОТОРОЙ ОНИ ЖИВУТ.

ВОТ ОБ ЭТОМ И НАПИСАНА ПРЕДЛАГАЕМАЯ ВАМ КНИГА!

ВЕРНОН У. ФОСТЕР,

доктор медицинских наук.

Веймарский институт, 1988 г.

Сражаться там, где идет битва

В предрассветные часы 30 апреля 1943 года по направлению к порту Ульве, небольшому городку на южном побережье Испании, бесшумно проскользнула британская подводная лодка «Серафим». В то время Испания была опутана германской шпионской сетью, и в Ульве находился немецкий офицер секретной службы, подробно информировавший свое верховное командование обо всех передвижениях войск антигитлеровской коалиции.

На борту «Серафима» находилось замороженное тело безымянного молодого англичанина, который несколько дней назад умер от пневмонии. А теперь покойный был одет в форму майора Королевского морского флота и снабжен документами на имя Уильяма Мартина. Подлинность его персоны подтверждали находившиеся при нем удостоверение личности, служебное удостоверение, различные записки, рецепты, бельевые метки, личные письма и даже извещение реального банка, предупреждавшее о превышении кредита. Миссия покойника, якобы майора Мартина, состояла в том, чтобы провезти в опечатанном портфеле несколько писем от верховного командования войск коалиции к командующему армиями в Северной Африке. Из них следовало, что фронт на юге Европы будет открыт скорее в результате высадки союзных войск в Греции, чем на Сицилии или Сардинии (последнее военными специалистами считалось наиболее логичным шагом).

Операция «Мясной фарш» — так называлась эта уловка — была разработана одним из старших офицеров Британско-

го адмиралтейства Ивеном Монтегю. Он же осуществлял руководство ею. В своей захватывающей книге „Человек, которого никогда не было“ Монтегю описывает, что произошло дальше. Тело доставили к берегу. Его обнаружил испанский рыбак и, в свою очередь, передал местным военным властям. Офицер германской разведки оперативно снял копии со всего, что было в портфеле, включая и фальшивые приказы. Когда офицеры германского верховного командования тщательно изучили все детали, подтверждавшие подлинность основных приказов, они убедились, что союзники действительно решили высадиться в Греции или же на Сардинии. Гитлер приказал перебросить в эти регионы несколько дивизий и отряд кораблей ВМФ, ослабив тем самым оборону Сицилии, которая была истинной целью союзников. В результате дезинформации противника союзники высадись в Сицилии при минимальном сопротивлении и минимальных потерях.

В вопросах, касающихся нашего здоровья, мы обычно не являемся жертвами обмана. Но, как мне кажется, зачастую тоже боремся с болезнями и недомоганиями в соответствии со стратегией, не учитывающей, ГДЕ ИМЕННО ПРОИСХОДИТ НАСТОЯЩЕЕ СРАЖЕНИЕ. Со времен Второй мировой войны мы достигли громадных успехов в развитии медицинской техники. Но все усилия были направлены в первую очередь на лечение острых заболеваний, а не на профилактику болезней.

НОВЫЙ старт

МЫ ПРОМЕНЯЛИ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ НА СМОГ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ — НА СИДЕНИЕ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ.

Такое положение создалось непреднамеренно, оно обусловлено обстоятельствами. Возможно, наибольшее значение здесь имели демографические перемены, связанные с миграцией населения из сельской местности в город. Вместе с этим произошли изменения и в образе жизни. Мы променяли свежий воздух на смог, физическую активность — на сидение

перед телевизором. Вместо того чтобы ходить на работу пешком, мы стали ездить в метро или на машине. Вторая мировая война подтолкнула нас к массовому курению, усилила пьянство и применение наркотиков.

В начале века основной причиной смертности у американцев являлись преимущественно инфекционные недуги; теперь мы умираем прежде всего от органических хворей: сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета.

Наши усилия по профилактике инфекционных болезней координировались в первую очередь общественными органами здравоохранения, и мы добились в этой области значительного прогресса. Большая часть населения нашей страны обеспечивается прошедшей соответствующую обработку водой и располагает системой очистки сточных вод. С помощью массовых прививок мы добились контроля над большинством инфекционных заболеваний, таких как оспа, полиомиелит, дифтерия и корь. Лечение острых инфекций стало возможным после открытия антибиотиков.

Но теперь перед здравоохранением встала новая задача: справиться с эпидемией органических заболеваний, ПРИЧИНОЙ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Несмотря на заметный прогресс в медицинской науке за последние 50 лет (а за это время мы продвинулись дальше, чем за всю предыдущую историю), наша индустрия здравоохранения по-прежнему направлена на лечение острых заболеваний, а не на их профилактику. Теперь мы вынуждены сместить акцент, потому что лечение острых заболеваний выливается в суммы, тратить которые мы не можем себе позволить. Американская система здравоохранения — самая дорогая в мире. Лечение (в пересчете на душу населения) обходится нам в пять-шесть раз дороже, чем в других странах, при равноценном обслуживании и аналогичных результатах.

В 1985 году затраты на здравоохранение в Соединенных Штатах превысили 420 миллиардов долларов. Это больше, чем потрачено на национальную оборону. Здоровье об-

ходится американцам дороже, чем автомобили и бензин, вместе взятые. Печально то, что при огромном росте расходов мы не достигаем значительного улучшения здоровья. Статистика заболеваемости и смертности в США не лучше, чем в Англии, где на здравоохранение уходит намного меньше денег.

Почему так велики затраты на здравоохранение в Соединенных Штатах? Это очень трудный вопрос. Дело в том, что у нас узаконена выплата астрономических сумм за некачественно проведенное лечение; существуют предусмотренные законом санкции, которые в конечном счете вынуждают больницы и медицинские центры втягиваться в соперничество по применению наиболее сложного технического оборудования. Возможно, больницы Соединенных Штатов могли бы оказывать достаточную помощь и при наличии одной десятой части тех технических средств, которыми они сейчас располагают.

К одному из факторов повышения стоимости здравоохранения, являющихся общим для всех западных стран, можно отнести старение населения. У нас наблюдается не только общий рост населения, но также и увеличение числа лиц старше 65 лет. Пожилые люди более подвержены заболеваниям, связанным с усталостью и износом организма. У них также ниже сопротивляемость инфекциям.

Этот эффект старения накладывается на «эпидемию» органических заболеваний, которую мы наблюдаем в конце XX века. **НО СТАРЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ ФАКТОРОМ УДОРОЖАНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.** Наше общество стало богаче и потакать своим слабостям. Мы слишком много курим, слишком много пьем и слишком много едим. Мы любим изысканную пищу. У американцев миллионы тонн избыточного веса! Кроме того, мы обнаруживаем пагубную склонность к спортивным зрелищам. Хотя многие из нас сами занимаются спортом, чаще мы любим наблюдать, как им занимаются другие! Многие из нас за счастье почитают смотреть спортивные соревнования на

протяжении всего уик-энда. А затем, чтобы хорошо начать неделю, мы смотрим в ночь на понедельник позднюю трансляцию футбольного матча.

Простая истина заключается в том, что можно значительно снизить затраты на здравоохранение не за счет повышения нашего искусства лечения болезней или совершенствования хирургической техники, а за счет изменения образа жизни. Первый гигантский шаг в этом направлении — побудить курильщиков бросить курить, второй — убедить людей с избыточным весом изменить отношение к еде, третий — разработать для каждого индивидуальную программу физических упражнений. Даже частичный успех наступления по этим трем фронтам сэкономил бы нам ежегодно миллиарды долларов!

Справедливость такого вывода подтверждается простыми статистическими данными. Например, за истекшие десять лет ежегодно в ряду трех основных причин смерти были сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет. Все три связаны с неправильным образом жизни. По данным Службы общественного здравоохранения США, две главные причины ухудшения нашего здоровья связаны с курением и употреблением алкоголя. Из 5 500 американцев, умирающих за день, 1 000 умирает преждевременно в результате воздействия сигарет на сердце и легкие. Смертей, связанных с употреблением алкоголя, несколько меньше. Но алкогольные напитки являются фактором, ощутимо влияющим на статистику несчастных случаев, убийств и самоубийств. **ТАБАК И АЛКОГОЛЬ ЯВЛЯЮТСЯ ДВУМЯ ГЛАВНЫМИ, ТИПИЧНЫМИ ДЛЯ АМЕРИКИ ПРИЧИНАМИ СМЕРТИ.**

ТРЕТЬЕЙ В ПЕРЕЧНЕ ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ АМЕРИКИ ПРИЧИН СМЕРТИ

НОВЫЙ старт

ТРЕМЯ ГЛАВНЫМИ ПРИЧИНАМИ СМЕРТНОСТИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, РАК И ДИАБЕТ. ВСЕ ТРИ СВЯЗАНЫ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.

СТОИТ НАСИЛИЕ. Убийства, самоубийства и акты насилия наносят нашему обществу тяжелый урон. Уже при этом кратком перечислении заметно, что появились новые факторы смертности, возникающие в результате переплетения пагубных привычек.

ЧЕТВЕРТОЙ ПРИЧИНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ. Под плохим питанием подразумевается не только неудовлетворительное качество еды, но и потребление слишком большого количества пищи или не той пищи, которая на самом деле нужна организму. Мы поговорим об этих факторах позже.

В 1900 году ожидаемая продолжительность жизни среднего американца составляла 50 лет. В 1987 году средняя продолжительность жизни, ожидаемая при рождении, достигла 75 лет. За 86 лет мы отвоевали у смерти 25 лет. Сегодня, если вам около сорока, то можно ожидать, что вы проживете только на шесть лет дольше того срока, на который мог рассчитывать ваш дед, когда он был в вашем возрасте. Объяснением очевидного несоответствия между средней продолжительностью жизни, ожидаемой при рождении, и вашей, читатель, является резкое снижение за последние 86 лет детской смертности. В 1900 году почти 40 процентов новорожденных умирало, не дожив до своего первого дня рождения. Сегодня мы теряем только один процент.

Мы добились также некоторого прогресса в повышении качества и продолжительности жизни стариков. За последние десять лет количество инсультов со смертельным исходом снизилось на 40 процентов, а количество инфарктов со смертельным исходом — на 25 процентов. Кажется, и рак, за исключением рака у курильщиков, идет на убыль. Все это хорошо, но самое хорошее еще впереди.

Наиболее отрадным является тот факт, что ключ к улучшению качества нашей жизни и увеличению ее продолжительности находится в наших собственных руках. Мы можем по собственному выбору внести определенные изменения в свои привычки, с тем чтобы добавить по мень-

шей мере шесть лет к ожидаемой продолжительности нашей жизни. ШЕСТЬ ЛЕТ — ЭТО ТАКОЙ ЖЕ ИЛИ ДАЖЕ БОЛЬШОЙ СРОК, ЧЕМ ТОТ, НА КОТОРЫЙ УДЛИНИЛИ НАШУ ЖИЗНЬ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 86 ЛЕТ ВСЕ ЧУДЕСА МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ. А затратить на это потребуется лишь небольшое личное усилие — и только. В сущности, повышая качество и продолжительность своей жизни, вы будете экономить деньги. Выгодная сделка!

Программа «Новый старт», о которой пойдет речь в этой книге, покажет вам, что сделать это совсем нетрудно. Хотите попробовать?

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

1. Проникнитесь сознанием более высокой ответственности за свое здоровье. Приобретите хотя бы минимальные сведения по общей анатомии и физиологии. Научитесь измерять свой пульс и кровяное давление.

2. Откажитесь от установки на лечение болезней и сосредоточьте внимание на их профилактике.

3. Поставьте себе цель жить как можно дольше! Совсем необязательно умирать преждевременно или проводить последние двадцать лет жизни в больнице.

4. Постепенно изменяйте свой образ жизни. Программа «Новый старт» не ставит вас перед необходимостью выбрать «все или ничего». Последовательно предпринимайте сначала один шаг, затем второй; попробуйте прожить по-новому сначала один день, затем два. Постарайтесь, чтобы совершить эти перемены вам помог кто-нибудь из ваших близких.

5. Приучайте себя к новым, более полезным привычкам. Но это следует делать самостоятельно. Не вините себя, если допускаете ошибки или иногда не выполняете всех требований принятой вами программы.

6. Ключом к успеху является движение вперед, следование за путеводным светом истины по мере того, как она будет вам открываться.

Рассказ о Веймаре

Веймар представляет собой небольшую деревушку, расположенную у подножья хребта Сьерра-Невады и лежащую по обе стороны Калифорнийского шоссе № 80 на пути из Сакраменто в Рино. Укрытый в хвойном лесу на высоте около 700 метров над уровнем моря, он изобилует солнечным светом и свежим воздухом и к тому же удачно расположен — ниже границы снегов, но выше туманной долины.

Это место является идеальным для смелой постановки опыта по пропаганде здорового образа жизни. В 1977 году группа врачей и просветителей начала здесь именно такой эксперимент, открыв учебно-оздоровительный центр по образцу всемирно известных Батл-Крикского санатория и Батл-Крикского колледжа в штате Мичиган, но с дополнительными функциями. Назвав проект Веймарским институтом, эти дальновидные люди воплотили мечту в жизнь: родился Центр нового образа жизни — «NEW START» («Новый старт»).

Название «NEW START» является просто акронимом, который придумал один из первых гостей Веймара и который используется вместо перечисления восьми основных существенных для жизни факторов, которые формируют основу философии здоровья в Веймарском институте:

**питание (nutrition),
упражнения (exercises),
вода (water),
солнце (sun),**

**воздержание (temperance),
воздух (air),
отдых (relaxation),
вера (trust).**

Это основные факторы поддержания здоровья; если их использовать надлежащим образом и в комплексе, то они оказываются и мощными лечебными средствами.

Программа «Новый старт», несомненно, является возрождением на современной основе принципов движения за оздоровление, которые имели успех в XIX веке, когда медицинская практика была скорее эмпирической, чем рациональной. Восстав против искажений рациональной практики, несколько врачей положили начало медицинской революции, получившей название «реформы здравоохранения». Джон Гарви Келлог был, вероятно, самым блестящим и наиболее известным из реформаторов здравоохранения в Америке. Прославленный санаторий в Батл-Крике (штат Мичиган), основанный Келлогом в 1877 году, в конце XIX — начале XX века стал образцом организации медицинского учреждения. К этому знаменитому санаторию проложили тропу многие великие люди того времени. Гостями Батл-Крика были такие люди, как Генри Форд, Джон Д. Рокфеллер, Томас Эдисон, доктор Моррис Фишбейн (редактор журнала «АМА»), Джордж Бернард Шоу, Уильям Говард Тафт, Иван Павлов, Клара Бартон и многие другие.

Елена Уайт, ведущая в XIX веке пропагандистка здорового образа жизни, была главным лицом, которому это замечательное учреждение обязано своим успехом. Она не только субсидировала медицинскую практику доктора Келлога, но и делилась с ним своими необычными воззрениями на проблему здоровья и, по его собственному признанию, помогла ему идти на пять лет впереди общего уровня тогдашней медицинской науки.

Но программа «Новый старт» восходит к еще более давнему времени, чем XIX век. Она берет свое начало в Едеме. Как сообщает Книга Бытие, Едем был тем местом, где началась жизнь человеческая, где Самим Богом были сотворены наши прародители.

Едем изобиловал свежим воздухом и солнечным светом, вода там была прохладной и чистой. Уход за садом, купа-

ние в реке и прогулки по прекрасным живописным холмам составляли прекрасный комплекс физических упражнений. Адам и Ева имели возможность отдыхать на досуге, а ночью, вероятно, регулярно спали по восемь часов! Они практиковали воздержание в еде. Их диета состояла из фруктов, орехов, злаков, овощей и огромного разнообразия семян.

Последним компонентом этой идеальной обстановки была вера, и эта вера возрастала всякий раз, когда Адам и Ева прохладными вечерами встречались со своим Создателем и каждую субботу вели с Ним задушевные беседы.

Кто-то может сказать, что элемент веры как-то не вписывается в составленный нами перечень чисто житейских вроде бы обстоятельств. И все же позвольте заверить вас, что, веруя, человек вовсе не изменяет здравому смыслу, ибо Бог — это высшая Реальность. Любое выздоровление, будь это сращивание кости после перелома, заживание швов после хирургического вмешательства или сложная работа нашей иммунной системы в борьбе с инфекцией, происходит только в такой степени, в какой соотнобразуется с законами Божиими. Всякое лечение, которое исключает Бога из нашего ощущения реальности, не принесет человеку полного выздоровления. Вот почему в программе «Новый старт» заключающим компонентом является вера.

Хотя программа Веймарского института, безусловно, духовна, она не является религиозной в том смысле, что не пропагандирует религиозные догмы или доктрины. В колледже Веймара читается целый ряд курсов, в том числе по изучению Библии; здесь даже можно получить ученую степень в области богословия. Но те люди, которые сюда приезжают, посещают церковь и отправляют религиозные обряды совершенно добровольно. И в то же время гости Веймара испытывают воздействие окружающей их атмосферы духовно-



НОВЫЙ
старт

ВЕРУЯ, ЧЕЛОВЕК
ВО ВСЕ НЕ ИЗМЕНЯЕТ
ЗДРАВУМУ СМЫСЛУ,
ИБО БОГ — ЭТО ВЫС-
ШАЯ РЕАЛЬНОСТЬ.

сти, потому что здесь каждый студент, преподаватель, работник сферы обслуживания посвящает себя любящему Богу и служению, полному любви и участия. Это один из факторов, который отличает Веймарский институт от многих других оздоровительных и образовательных программ.

Что же представляет собой Веймарский институт и, что составляет сущность его программы здорового образа жизни? Как вы можете применять этот метод оздоровления для улучшения собственного здоровья? Сначала давайте посмотрим, как эта программа осуществляется в Веймаре.

Центр здорового образа жизни «Новый старт» в Веймаре не является ни диагностическим центром, ни лечебной клиникой в обычном понимании. На основании медицинских исследований пациентов информируют, когда это возможно, о причине их заболевания и о том, что они сами могут сделать, чтобы устранить или, по крайней мере, уменьшить его негативные последствия.

Как только гости регистрируются в просторной приемной центра, они получают общие указания от главного врача. Для каждого находящегося здесь первые два дня включают в себя изучение анамнеза и физическое обследование квалифицированными врачами, снятие электрокардиограммы при нагрузке, биохимическую оценку состояния здоровья путем изучения соответствующих анализов крови и мочи, а также другие специальные тесты.

Каждый день в 6.30 утра подается завтрак, после которого пастор проводит краткое богослужение (для желающих). Диета и физические упражнения предписываются лечащими врачами. Средний медицинский персонал и диетологи каждый день проводят занятия, на которых обучают в домашних условиях готовить блюда, наиболее способствующие поддержанию здоровья. Программа физических упражнений находится в ведении физиотерапевтов.

В ежедневных лекциях врачи доводят до сведения гостей, отчего и почему одно можно делать, а другое нельзя. На популярном языке обсуждаются природа и причины воз-

никновения сердечных заболеваний, диабета, гипертонии, артритов, рака. Объясняются симптомы, диагнозы и приемлемые формы лечения. Отличным состоянием собственного здоровья врачи на личном примере демонстрируют рациональную и научную основу применяемых здесь методов, которые дают прекрасные результаты, появляющиеся при определенных изменениях образа жизни. Эти лекции являются кульминацией дня в Центре «Новый старт» и служат упрочению уверенности и доверия.

Всех пациентов «сажают» на вегетарианскую диету, из которой исключены рафинированные продукты, в том числе и рафинированное растительное масло. Употребление соли ограничено. Калорийность варьируется в зависимости от индивидуальных потребностей, но обычно она составляет около половины того, что человек потреблял у себя дома. Чувство голода в перерывах между приемами пищи гости испытывают редко, а чаще не испытывают вообще. Количество жиров ограничено и составляет 10–15 процентов от общей калорийности блюд. Не используются молоко, яйца и другая еда животного происхождения.

Значительную часть «свободного» времени у пациентов ежедневно занимает ходьба, остальное время — гидро- и физиотерапевтические процедуры. Завтрак обычно бывает самой обильной трапезой, в полдень подается обед, а в 17.30 — ужин. Вечера посвящены более легким физическим занятиям, а в 21.00 пациентам предлагается лечь спать.

Удивительные вещи происходят с больными по мере выполнения ими программы. Добрые взаимоотношения между живущими здесь возникают почти сразу же. За несколько дней устанавливается атмосфера дружбы и товарищества. Пациенты приезжают совершенно чужими друг для друга людьми, а через девятнадцать дней, когда приходит время возвращаться домой, они чувствуют, что сблизилась больше, чем члены семьи. Многие больные прибывают на костылях, в инвалидных колясках или передвигаясь только с посторонней помощью; перед отъездом они про-

ходят пешком по пять-десять миль в день, у них снижается или вовсе пропадает необходимость в приеме лекарств.

Я вспоминаю, как мы с женой сами проходили программу «Новый старт». Первый ужин в Центре стоило запомнить! В супе отсутствовали соль и масло, а приправы, если и наличествовали, то не придавали ему даже относительного вкуса. Фрукты и овощные блюда были хорошего качества, но у нас все же осталось чувство, что чего-то не хватает. Завтрак, поданный на следующее утро, оказался отличным, так что мы получили возможность собраться с силами, чтобы вытерпеть очередную атаку на наши вкусовые рецепторы. Мы не ошиблись, нападение последовало во время обеда: пришлось отведать блюдо, столь же пресное и неаппетитное, как и накануне вечером.

Но затем в течение первой недели с нами что-то произошло. Пища стала казаться вроде бы вкусней! Соседи поинтересовались, не нанял ли Центр нового повара. К концу третьей недели мы уже воспринимали новый рацион как весьма аппетитный и недоумевали, каким же образом могли произойти такие изменения. Люди, бывшие здесь дольше нас, пояснили, что наши органы вкуса приспособились к новой еде — эти люди начинали «Новый старт» так же .

У пациентов нашей группы уровень холестерина в крови в среднем снизился на 20 процентов, а самое большое снижение у отдельных лиц достигало 150 миллиграмм-процентов. У одной женщины показатель холестерина в крови при поступлении в Центр составлял 350, а теперь упал до 204. Улучшился также показатель содержания триглицеридов в крови. У меня их было 200, а стало менее 100.

У двух больных диабетом в нашей группе также произошло значительное улучшение. У одной женщины был

НОВЫЙ старт

УДИВИТЕЛЬНЫЕ
ВЕЩИ ПРОИСХОДЯТ
С БОЛЬНЫМИ ПО МЕРЕ
ВЫПОЛНЕНИЯ ИМИ
ПРОГРАММЫ. ДОБРЫЕ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
МЕЖДУ ЖИВУЩИМИ
ЗДЕСЬ ВОЗНИКАЮТ
ПОЧТИ СРАЗУ ЖЕ.

сильный диабетический неврит правой ноги; она принимала 100 единиц инсулина в день и говорила, что боли таковы, будто она «ходит по лезвию бритвы». Через десять дней лечения в Центре она забыла о своей болезни, а еще через две недели, находясь под наблюдением врачей, смогла отказаться от приема лекарств.

У другого больного кровяное давление вначале составляло 240/120, а сахар в крови не поддавался контролю (выше 300 миллиграмм-процентов). В последнюю неделю выполнения лечебной программы эти же показатели составили: давление — 110/65, сахар — 90...

В нашей группе проходила курс также 50-летняя дама с сильно деформированными суставами рук и ног — результат ревматоидного артрита. В течение более чем тридцати лет она испытывала постоянные боли. Потребовалась всего неделя лечения, чтобы она смогла пройти пешком милю. Еще через три недели она избавилась от болей и проходила уже четыре мили в день.

Снижение веса у тучных людей является наиболее зримым достижением пациентов Центра. Билл, 35-летний мужчина из нашей группы, весил около 140 кг. За время прохождения курса он потерял 15 кг, а еще 23 кг — за два месяца после отъезда из Веймарского института.

Спустя три месяца после того как мы закончили курс лечения, Стэн, инженер-электрик из Польши, почувствовал значительное улучшение здоровья. 65-летний Стэн приехал в Центр «Новый старт» потому, что страдал болезнью сердца, диабетом, гипертонией и артритом. Он был одним из первых моих пациентов в моей новой роли врача в Центре «Новый старт».

За год до этого Стэн перенес операцию по поводу аортокоронарного шунтирования, но результаты оказались очень скромными: у него по-прежнему появлялись боли в сердце, если он делал более десяти шагов. По прибытии в Центр кровяное давление у него составляло 240/120, электрокардиограмма показывала серьезные отклонения от нормы, уровень сахара в крови достигал 300, и Стэн еже-

дневно принимал по 100 единиц инсулина, помимо шести других препаратов.

Если у кого-то и были причины изменить свой образ жизни, так это у Стэна. Он обещал мне: «Доктор, я буду делать все, что вы скажете». И сдержал слово. С помощью диеты в 700 калорий (с пониженным содержанием жиров и повышенным содержанием клетчатки) и комплекса физических упражнений под наблюдением врачей он начал поправляться. Спустя неделю он проходил пешком с посторонней помощью миль; в конце второй недели он увеличил длину прогулки до трех миль, а прием инсулина снизил до 25 единиц. Когда Стэн покидал Центр, он проходил пешком уже шесть миль без какой бы то ни было боли в груди; сахар в крови у него был 110, кровяное давление — 110/65, а холестерин в крови снизился с 310 до 190. Он больше не нуждался в инсулине, препаратах, понижающих давление, и сердечных препаратах. После отъезда Стэна мы продолжали наблюдать его через каждые три месяца. По данным последнего обследования, он по-прежнему проходит пешком по шесть миль ежедневно, придерживается диеты, анализ крови у него в пределах нормы. Не принимает никаких лекарств, в том числе и инсулина. В последний раз, когда я звонил Стэну, он заметил: «Мне жаль тех, кто не знает о Веймаре».

Потрясающий пример! Но можно привести сотни аналогичных случаев. Наши исследования охватывают более 1 500 больных, прошедших курс по программе «Новый старт». Медицинские журналы живо интересуются результатами этого группового исследования, доказывающими на практике последовательность и обоснованность нашей программы оздоровления.

Но каждое учреждение — это не только здания и программы, а Веймарский институт — понятие не только философское и географическое. Это еще и люди; и именно люди создают или разрушают любую организацию. Кто же осуществляет Веймарскую программу «Новый старт», ставшую моделью изменения образа жизни?

Профессорско-преподавательский состав Веймарского колледжа и персонал Центра — это компетентные профессионалы с большим практическим опытом, каждый из которых является эрудированным специалистом в своей области. Все они убежденные пропагандисты здорового образа жизни с ориентацией на профилактику. Все беззаветно преданы своей работе, тем более что с практической точки зрения они настоящие добровольцы, ибо получают минимальную плату. Они рассматривают свою работу как миссию и вносят вклад в создание и развитие атмосферы некой мистической таинственности, присущей учреждению, которое ставит своей целью представлять личность Бога так, чтобы и студенты, и гости восхищались Им и верили в Него, пользуясь преимуществами методов, сочетающих научное знание с верой в исцеление.

Веймарский институт начал революцию в области охраны здоровья, основав свою систему на извечных, присущих высокоактивному стилю жизни принципах. В последующих главах вы получите сведения относительно того, как под руководством компетентного врача добиться для себя тех же результатов, что дает выполнение программы «Новый старт» Веймарского института.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

1. Проанализируйте свой образ жизни. Посмотрите, нет ли в нем таких компонентов, в которые можно внести усовершенствования.

2. Имейте в виду, что для болезней, связанных с образом жизни, существуют альтернативные способы лечения. Проконсультируйтесь у своего врача относительно этих возможностей.

3. Теперь, пожалуйста, перейдите к главе 3 и читайте продолжение рассказа о том, как можете использовать идеи программы «Новый старт» лично вы.

Использование солнечного света для лечения и укрепления здоровья

«И сказал Бог: да будет свет. И стал свет» (Быт. 1:3).

Можете ли вы вспомнить самое первое событие, отложившееся в вашей памяти? Некоторые могут мысленно воспроизвести то, что было с ними в возрасте одного или двух лет. Но сам я, сколько бы ни напрягал память, не могу вспомнить, когда впервые осознал существование солнца. Солнце, конечно, существовало, но я об этом не знал. Однако я хорошо запомнил свое знакомство с гелиотерапией (лечением солнечным светом). Когда мне было около семи лет, на тыльной стороне левой ладони у меня появилась бородавка. Мы жили в отдаленном районе Кубы, и докторов в нашем городке не было. Тогда отец взял увеличительное стекло, вывел меня из дома и, пользуясь увеличительным стеклом, навел солнечный луч на бородавку. Я почувствовал мгновенную боль от ожога, но бородавка за несколько секунд исчезла.

Солнце — прекрасный отправной пункт для нашей беседы о факторах окружающей среды, которые поддерживают нашу жизнь и здоровье.

То, что жизнь существует благодаря солнечному свету, было известно на протяжении тысячелетий. В древности люди обожествляли солнце и поклонялись ему. Шумеры, египтяне, вавилоняне, персы, греки и римляне чтили солн-

це как свое главное божество. Ацтеки, майя и инки строили в честь солнца громадные монументы.

Однако не надо быть солнцепоклонником, чтобы признать благотворное влияние солнечного света на жизнь. Солнце — это источник всего живого на земле, будь это листок, появляющийся на растении, или человеческий организм во всей его гармоничной сложности. Жизнь не может существовать без солнечного света.

Интересное явление обнаружено в пещерах, находящихся глубоко под Андами, в Колумбии, Южная Америка. В мире полнейшей темноты там существуют лягушки, мотыльки и несколько разновидностей безвредных змей. Хотя эти создания за всю жизнь не видят ни одного солнечного луча, тем не менее вся их жизнь зависит от энергии солнца. Звенком в цепи, которая связывает их с дневным светилом, является летучая мышь, чей помет снабжает их азотом и другими необходимыми для существования питательными веществами, образующимися с помощью света.

Свет — это начало жизни. Первые научные исследования процесса фотосинтеза (использования солнечной энергии растениями) были сделаны более века назад. Хлорофилл, зеленый пигмент в листьях растений, способен усваивать солнечную энергию, накапливая ее главным образом в виде глюкозы. Глюкоза — моносахарид, строительный материал для более сложных углеводов — является для живого организма топливом, которое дает ему большую часть его энергии.

Протеин, жиры и витамины вырабатываются растениями также под действием солнечного света. Чтобы совершилось это замечательное таинство, азотные соединения и минеральные соли, поступающие из почвы, соединяются с водой и углеводами. Таким образом, всей пищей, которую мы едим, мы обязаны солнечному свету.

Солнечный свет является тем источником, который питает наш организм и снабжает его энергией. Солнечный свет формирует окружающую среду, необходимую для нашего существования. Он создает кислород и углекислый газ. Он