

IL PROGRAMMA NEW-START

La Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno ha sempre riconosciuto che la Bibbia presenta l'essere umano come un tutt'uno: per la Parola di Dio il corpo non è "la prigione dell'anima" come pensavano i Greci, non è quindi da disprezzare o sottovalutare.

Fra i suoi valori, quindi, la Chiesa Avventista ha il rispetto della salute nella sua totalità: fisica, psicologica e spirituale. Molte delle malattie che ci affliggono sono causate da uno sbagliato stile di vita e da una scorretta alimentazione. Per questo, in diverse cliniche sparse in tutto il mondo, la Chiesa Avventista porta avanti un programma atto ad insegnare il rispetto della salute, che è un meraviglioso dono di Dio.

Il nome di questo programma è NEWSTART® ovvero "Nuova Partenza" in inglese, ed è un acronimo: ogni lettera è l'iniziale di un principio basilare per il recupero ed il mantenimento di un'ottima salute. I risultati sono veramente strepitosi e spesso si è gridato al miracolo, tanto sembra straordinario il recupero della salute da parte di pazienti che hanno, soprattutto, la costanza di continuare a casa con lo stesso stile di vita. Tuttavia il programma Newstart prevede solo l'applicazione di semplici regole naturali. Presentiamo qui un riassunto di questi principi.

N come *Nutrition* = **Nutrizione**

Una corretta alimentazione sta alla base di una buona salute e promuove la guarigione in caso di malattia. Il programma Newstart propone il vegetarianismo perché, statisticamente parlando risulta essere il regime in grado di garantire qualità e quantità di vita decisamente superiori alla media (presenteremo in seguito qualche statistica).



E come *Exercise* = **Esercizio**

L'azione è la legge della vita. Senza esercizio, i muscoli perdono tono e forza, mentre il movimento migliora la vitalità del corpo, della mente e dello spirito. L'esercizio più semplice, e fra i più efficaci che si possono fare, è il camminare di buon passo. Comunque occorre scegliersi un'attività fisica che piaccia, altrimenti costituirebbe un'ulteriore fonte di stress.



W come *Water* = **Acqua**

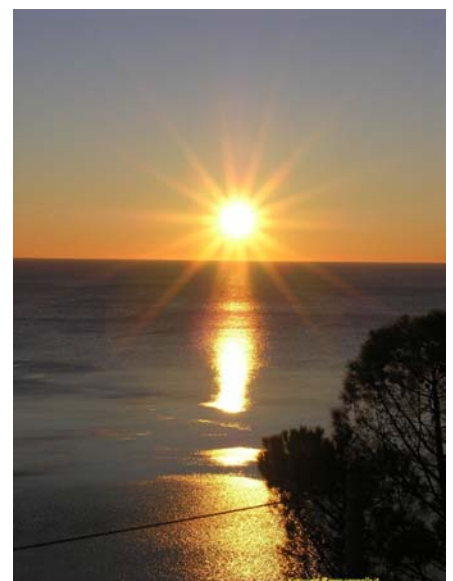
Siccome il nostro corpo è costituito al 70% d'acqua, introdurre acqua – sapendo il quanto e il quando – è essenziale per la salute. Anche l'idroterapia (ovvero l'acqua usata all'esterno del nostro corpo) favorisce la circolazione e fortifica il sistema immunitario in modo stupendo.

S come *Sunlight* = **Luce del sole**

Il sole è stato creato da Dio per sostenere il ciclo della vita nel mondo vegetale e animale. La luce del sole è estremamente importante per il metabolismo del corpo e per l'equilibrio ormonale. Nel programma Newstart essa è, oltre che preventiva, un aiuto prezioso in diverse malattie.

T come *Temperance* = **Temperanza, Autocontrollo**

Fare un uso moderato di ciò che è buono, evitando quello che è nocivo è ovviamente una cosa saggia, ma spesso non facile da mettere in pratica. Nella Bibbia (Galati 5:22-23) l'autocontrollo è annoverato fra i "frutti dello Spirito": tutti importanti doni di Dio.



A come Air = Aria

L'aria è la risorsa più importante del nostro corpo: più importante del cibo e dell'acqua. Saper respirare e respirare aria pura è fondamentale per una buona salute.



R come Rest = Riposo

Il riposo è necessario per mantenere ed anche per recuperare la buona salute, perché durante il sonno il corpo si rinnova. "A letto presto e alzarsi presto" è un principio vitale del programma Newstart. I vantaggi ripagheranno lo sforzo di aver cambiato le proprie cattive abitudini.

T come Trust in God = Fede in Dio

Un atteggiamento di serena fiducia in Dio è direttamente collegato alla salute fisica: oggi lo conferma la scienza, ma la Bibbia ce l'aveva detto millenni fa: "Confida nell'Eterno con tutto il tuo cuore e non appoggiarti sul tuo intendimento... questo sarà guarigione per i tuoi nervi e un refrigerio per le tue ossa" (Proverbi 3:5,8).

