

ΠΕΡΙΣΣΙΑ
ΖΩΗ

Η Ιερότητα της
Εγκυμοσύνης

Προγεννητική
Φροντίδα

Τρία Βήματα για να
Προσθέσεις Μυς

Πόση Πρωτεΐνη
Χρειαζόμαστε
την Ημέρα;

Τι Είμαστε και τι
Γινόμαστε

Καλοί Λόγοι για να
Μην Καπνίζετε

Τα Οφέλη των
Σταφυλιών

Πού Οφείλονται
οι Εκφυλιστικές
Ασθένειες

«Μία μέρα, έπιασα
την καρδιά μου με τα δυο μου
χέρια, με μεγάλη συγκίνηση, σαν να
ήθελα να την ενθαρρύνω να ανέλθει
στα ύψη της πίστης, και στάθηκα
γεμάτη σεβασμό μπροστά στα παιδιά,
λέγοντας μέσα μου: «Ποια είστε
λοιπόν; Μήπως έχω συναντήσει τα
παιδιά που κράτησε ο Χριστός στα χέρια
Του και στα οποία ειπώθηκαν Θεία λόγια;
Θα σας ακολουθήσω για να εισέλθω μαζί
σας στη Βασιλεία των Ουρανών».

Μαρία Μοντεσσόρι



Καλώς Ηρθατε

Είναι γνωστή η ρήση πως «Όταν κλείνει μία πόρτα, ανοίγει μία άλλη». Αυτό που δεν είναι τόσο γνωστό είναι ότι αυτές οι ρήσεις, πολύ συχνά εκφράζουν αντικειμενικούς, αν και εν πολλοίς ακατανόητους, Νόμους της ζωής μας. Ο συγκεκριμένος Νόμος που υποδηλώνει αυτή η ρήση θα μπορούσε να γίνει κατανοητός και μέσω της θεωρίας (που διατύπωσε και ο Αριστοτέλης) ότι δεν μπορεί να υπάρξει «κενός» χώρος. Όπως λέγεται, «η φύση απεχθάνεται το κενό» (nature abhors a vacuum), που σημαίνει ότι οποτεδήποτε τείνει να δημιουργηθεί ένας κενός χώρος, αυτός θα πληρωθεί άμεσα από το πυκνότερο υλικό που τον περιβάλλει, καθιστώντας έτσι ανέφικτη την ύπαρξη ενός «κενού».

Πιο ειδικά, για τη σύγχρονη φυσική, το «κενό» δεν είναι σε καμία περίπτωση συνυφασμένο με το «τίποτα»: «...Το κενό στη σύγχρονη Φυσική είναι λοιπόν ένα κενό που κοχλάζει, γεμάτο από διακυμάνσεις πεδίων, μια σούπα από εικονικά σωματίδια που γεννιούνται και πεθαίνουν διαρκώς... Το κενό στη σύγχρονη Φυσική είναι λοιπόν δυναμικό, έχει πολύπλοκη δομή και αλληλεπιδρά με τα περιεχόμενα και το περιβάλλον τους. Είναι μια εξελισσόμενη οντότητα, πολύ διαφορετική από την κλασική εικόνα του κενού, από το στατικό και άδειο κενό των λεξικών» (από το βιβλίο «Το Κενό που Κοχλάζει», του καθηγητή Σ. Θεοδωράκη, παρατίθεται στο, «Το γεμάτο κενό - Από τον Αϊνστάιν στην Κβαντική Φυσική», Μάνος Δανέζης Επίκουρος Καθηγητής Αστροφυσικής).

Τι σημαίνουν όμως όλα αυτά για εμάς; Πως «όταν κλείνει μία πόρτα, ανοίγει μία άλλη», γιατί είναι αδύνατον να γίνει διαφορετικά! Και αυτό το γνωρίζουμε από την εμπειρία μας. Δεν είναι δυνατόν να πάψει να υφίσταται κάτι, καλό ή κακό, και να μην πάρει κάτι άλλο τη θέση του. Για παράδειγμα, αν σταματήσουμε να γυμναζόμαστε, η αδυναμία θα πάρει τη θέση της δύναμής μας. Αν σταματήσουμε την καθιστική ζωή μας, η ενδυνάμωση θα πάρει τη θέση της αποδυνάμωσής μας.

Είναι απροσμέτρητης σημασίας να γνωρίζουμε την ύπαρξη αυτού του Νόμου, καθώς παίζει τεράστιο ρόλο στη ζωή μας και αν γνωρίζουμε πώς να τον αξιοποιήσουμε, θα συντελέσει καθοριστικά στην υλοποίηση των ονείρων μας. Αν αποφασίσουμε να κλείσουμε πίσω μας την πόρτα της «φτωχής» ζωής μας· εκείνης της «ζωής» που είναι στερημένη από δύναμη, χαρά, νόημα και σκοπό, είναι βέβαιο ότι θα ανοίξει για εμάς μία άλλη πόρτα, η οποία οδηγεί σε μία πολύ πιο πλούσια ζωή. Το μεγαλύτερο μας εμπόδιο σε μία τέτοια αλλαγή είναι συνήθως ο φόβος. Ο φόβος πως αν κλείσει μία πόρτα, θα μείνουμε στο «κενό», στο «τίποτα». Αυτό όμως είναι αδύνατον. Και ειδικά όταν είμαστε πρόθυμοι να παλέψουμε για το καλύτερο, για την εκπλήρωση του προορισμού μας στη ζωή, τότε είναι μαθηματικά βέβαιο ότι η πόρτα που θα ανοίξει θα μας οδηγήσει σε κάτι υψηλότερο, σε ένα βήμα πιο κοντά σε αυτό για το οποίο προοριζόμαστε.

Και αν αυτό για το οποίο προοριζόμαστε, τόσο προσωπικά όσο και συλλογικά, είναι η *Περίσσια Ζωή*, τότε πρέπει να μάθουμε να κλείνουμε με θάρρος και αποφασιστικότητα την «πόρτα» σε καθετί που φτωχαίνει τη ζωή μας, και ας είμαστε τότε βέβαιοι ότι θα έχουμε όλη τη δυνατή βοήθεια που θα χρειαστούμε σε αυτή τη νέα μας πορεία, αφού για αυτήν ακριβώς την *Περίσσια Ζωή* έχουμε δημιουργηθεί:

«Εγώ ήρθα για να έχουν Ζωή και να την έχουν Περίσσια» [Ιωάννης 10:10].

ΠΕΡΙΣΣΙΑ
ΖΩΗ

Το περιοδικό «Περίσσια Ζωή»
εκδίδεται από την
Ε.Π. Μεταμόρφωση Ι.Κ.Ε.,
Απόλλωνος 13, 19009, Ραφήνα.

Τηλ.: 22940 77230

Email:
contact@metamorphosibooks.gr

Website:
www.metamorphosibooks.gr

Για να διαφημιστείτε στο περιοδικό:
contact@metamorphosibooks.gr

ISSN 2654-0665

Μόνιμοι Αρθρογράφοι:
Ευστράτιος Παπαναγιώτου
Σπάρτακος Μαρινάκης,
info@spartacus.gr

Σχεδιασμός - Σελιδοποίηση:
Βασίλης Παπαναγιώτου,
vasilis_p@ymail.com

Τεύχος 4 - Σεπτέμβριος-Οκτώβριος 2019

Αποποίηση Ευθύνης

Κανένα κείμενο του περιοδικού «Περίσσια Ζωή» δεν προορίζεται να αποτελέσει είτε γενική είτε ατομική ιατρική συμβουλή. Για οποιοδήποτε ζήτημα υγείας (σωματικής ή ψυχικής), οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να απευθύνονται στον εκάστοτε ειδικό, στον προσωπικό ιατρό ή φυσικοπαθητικό τους, στον γυμναστή ή διατροφολόγο τους, ειδικά εφόσον επιθυμούν να πραγματοποιήσουν οποιαδήποτε αλλαγή στη διατροφή, στην εκγύμναση ή σε οποιοδήποτε άλλο τομέα της ζωής τους.

Προσωπικές Απόψεις

Τα γραφόμενα των συντακτών απηχούν αποκλειστικά και μόνο τις προσωπικές τους απόψεις, οι οποίες βασίζονται στην προσωπική τους εμπειρία και τις οποίες επιθυμούν να μοιραστούν με το κοινό. Δεν έχουν συμβουλευτικό χαρακτήρα ούτε επιχειρούν να υποκαταστήσουν οποιοδήποτε ειδικό οποιοδήποτε τομέα ανθρώπινης γνώσης.

Copyright

Όλα τα άρθρα αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία των δημιουργών τους. (Οι μεταφράσεις των ξενόγλωσσων κειμένων αποτελούν αντίστοιχα πνευματική ιδιοκτησία του μεταφραστή τους.) Για την αναπαραγωγή τους επικοινωνείτε με τους εκάστοτε συντάκτες τους.

Περιεχόμενα



6



12



34



38

- 6 Τι Είμαστε και τι Γινόμαστε
- 12 Η Ιερότητα της Εγκυμοσύνης
- 17 Προγεννητική Φροντίδα
- 20 Πόση Πρωτεΐνη Χρειαζόμαστε την Ημέρα;
- 23 Σκληραγώγηση Νου και Σώματος
- 27 Πού Οφείλονται οι Εκφυλιστικές Ασθένειες
- 31 Καλοί Λόγοι για να Μην Καπνίζετε
- 34 Πόσες Θερμίδες Χρειαζόμαστε για Μέγιστη Μυϊκή Ανάπτυξη



17



20



31



44



60



74

38 Τρία Βήματα για να Προσθέσεις Μυς

44 Πρόγραμμα Εκγύμνασης Αρχαρίων

48 Βιολογική Ζωή

57 Τι είναι η Φυσικοπαθητική

60 Παιδιά του Θεού

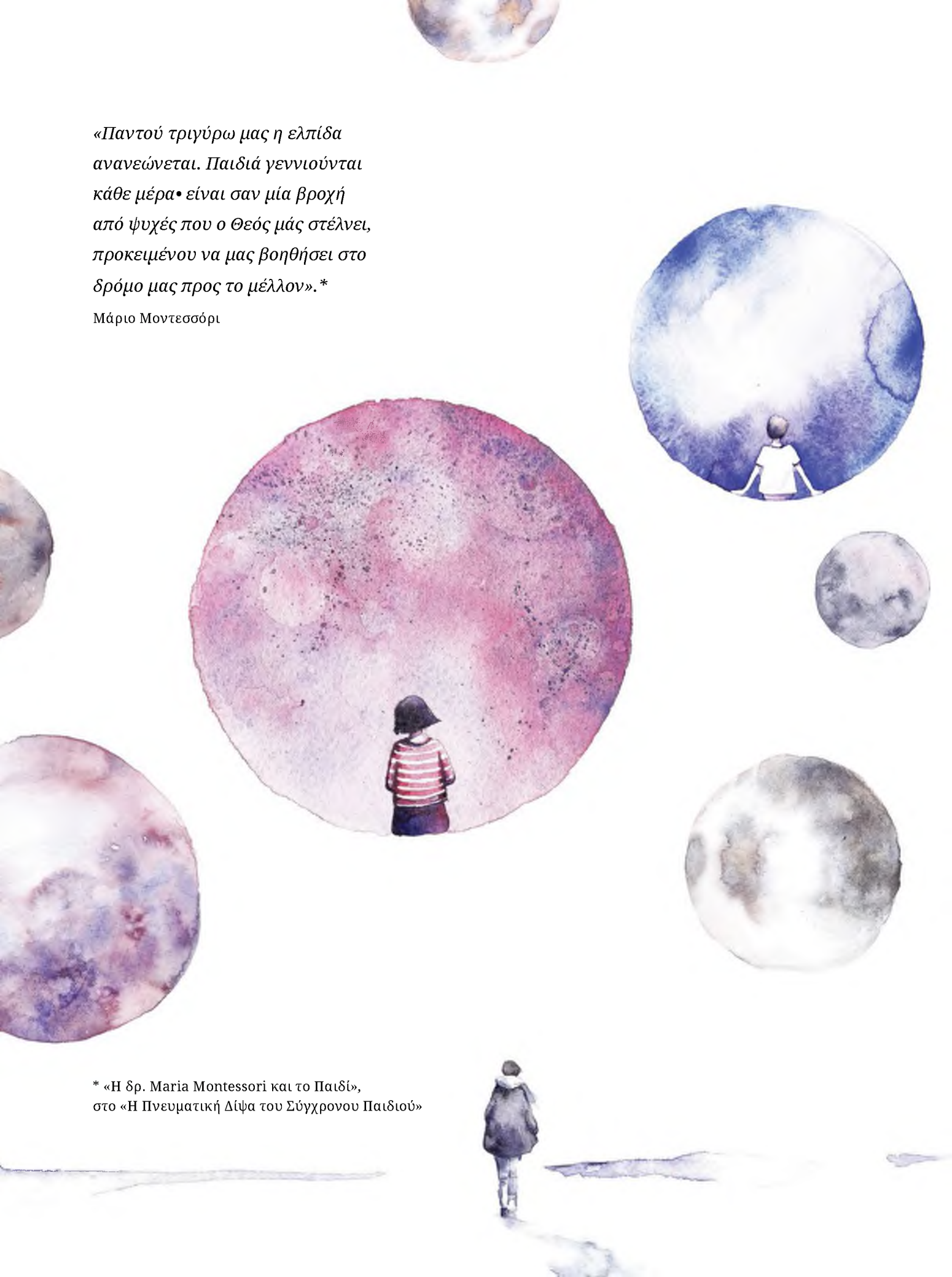
65 Ο Σπάρτακος Μαρινάκης Απαντάει στις Ερωτήσεις σας

74 Τα Οφέλη των Σταφυλιών

79 Τσάι από Σταφίδες

«Παντού τριγύρω μας η ελπίδα
ανανεώνεται. Παιδιά γεννιούνται
κάθε μέρα• είναι σαν μία βροχή
από ψυχές που ο Θεός μάς στέλνει,
προκειμένου να μας βοηθήσει στο
δρόμο μας προς το μέλλον».*

Μάριο Μοντεσσόρι



* «Η δρ. Maria Montessori και το Παιδί»,
στο «Η Πνευματική Δίψα του Σύγχρονου Παιδιού»