

ΠΕΡΙΣΣΙΑ
ΖΩΗ

Χαρά και Πέψη

Η Θεραπευτική Δίαιτα
του Ρυζιού

Πού Οφείλονται τα
Κρυολογήματα;


Θέλεις να
Αυτοθεραπευτείς;

Πώς να Παρατείνεις
τη Ζωή σου

Να Κάνω Τζόκινγκ;

Μεταπροπονητικό
Ρόφημα





*“Ο πιστός άνθρωπος
τρέφεται με την εγκράτεια”.*

Σέξτου Γνώμες

Καλώς Ηρθατε

Πόσο όμορφη μπορεί να είναι η ζωή μας; Τόσο η προσωπική όσο και όλης της ανθρωπότητας; Τι δεν μας δίνεται σε αφθονία; Ζούμε σε έναν υπέροχο πλανήτη, όπου όλα είναι άφθονα δοσμένα. Ακόμη και στα πιο «δυσοίωνα» για τον άνθρωπο κλίματα, ο άνθρωπος μπορεί να ευημερεί σε όλα τα επίπεδα. Και αυτό γιατί πέρα από τον φυσικό πλούτο που προσφέρεται απλόχερα στον άνθρωπο για να καλύπτει όλες τις πραγματικές και ζωτικές ανάγκες του, υπάρχει και ο πλούτος της τεχνολογίας. Έχει δοθεί στον άνθρωπο εκείνη η νοημοσύνη που του επιτρέπει να υπερβαίνει τις φυσικές συνθήκες και να αξιοποιεί κάθε περιβάλλον και κάθε κατάσταση προς όφελός του.

Τι λείπει στον άνθρωπο; Από τις φυσικές πηγές ζωής που περιλαμβάνουν θαύματα όπως είναι το νερό, ο αέρας, ο ήλιος, το χώμα, όλοι οι καρποί της γης, μέχρι τα τεχνολογικά θαύματα, που του επιτρέπουν να προφυλάσσεται από όλες τις αντίξοες συνθήκες, να μεταφέρεται σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης, να επικοινωνεί ανεξαρτήτως οποιασδήποτε απόστασης, να οικοδομεί, να κατασκευάζει, να εφευρίσκει, να διερευνά, να ανακαλύπτει, να φροντίζει και να θεραπεύει, και στιδήποτε άλλο μπορεί να φανταστεί ο ανθρώπινος νους, όλα αυτά τα αγαθά τού προσφέρουν τη δυνατότητα να ζει πλουσιοπάροχα μέσα σε μία ιδανική συνεργία φύσης και τεχνολογίας, δηλαδή ανθρώπινης αξιοποίησης της φύσης. Και όμως, αντί να ευημερούμε τόσο προσωπικά όσο και συλλογικά, στον μεγαλύτερο βαθμό υποφέρουμε. Γιατί; Δυστυχώς γιατί νομίζουμε ότι είναι εφικτό να ζούμε εις βάρος των συνανθρώπων μας και της ίδιας της φύσης. Νομίζουμε ότι για να ζήσουμε, πρέπει να πάρουμε, και όχι να δώσουμε.

Η αλήθεια είναι όμως ότι αφού η ζωή και όλα τα αγαθά της, μας προσφέρονται σε περισσό βαθμό, η μονή λογική ανταπόκριση σε αυτή την αστείρευτη δωρεά, είναι αντίστοιχα εκείνη της προσφοράς τους. Για να μπορούμε όμως να προσφέρουμε απλόχερα το αγαθό της περίσσιας ζωής που μας προσφέρεται ακατάπαυστα, πρέπει να είμαστε σε θέση να το δεχόμαστε εξίσου απρόσκοπτα. Αυτή όμως η κατάσταση δεκτικότητας καθίσταται εφικτή μόνο μέσα από τη σχέση με την καθαυτή Πηγή αυτής της αστείρευτης, ή αλλιώς, *περίσσιας ζωής*. Διαφορετικά μένουμε μόνο με τις προσωπικές μας δυνάμεις, οι οποίες αργά ή γρήγορα αποδεικνύονται πεπερασμένες.

Μόνο η Δημιουργός-Πηγή κάθε ζωής μπορεί να μας προσφέρει αυτή την *περίσσια ζωή*, για την οποία έχουμε δημιουργηθεί και για την οποία προοριζόμαστε, αρκεί να έχουμε τη σύνεση να τη δεχτούμε:

«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@yahoo.com

Τεύχος 2 - Μάιος 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 οποιονδήποτε 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 οποιονδήποτε ειδικό οποιουδήποτε 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



14



34



41

6 Γονείς Εναντίον Παιδιών

14 Χαρά και Πέψη

18 Η Θεραπευτική Δίαιτα του Ρυζιού

24 Γενικοί Κανόνες Διατροφής

30 Υποσιτίζονται τα Παιδιά;

34 Πού Οφείλονται τα Κρυολογήματα;

38 Να Είστε Καλοί με το Στομάχι σας

41 Θέλεις να Αυτοθεραπευτείς;



18



24



30



54



62



72

45 Θεμέλια Μακροζωίας

50 Οι Δέκα Εντολές της Φυσικής Υγιεινής


54 Να Κάνω Τζόκινγκ;

59 Μεταπροπονητικό Ρόφημα

62 Βοήθεια

65 Ο Σπάρτακος Μαρινάκης Απαντάει στις Ερωτήσεις σας

72 Ρόφημα Αμυγδάλου



*“ Τη μεν ψυχή σου
να τρέφεις με τον Θείο λόγο,
το δε σώμα με λιτές τροφές”.*

Σέξτου Γνώμες

