

*“ Η Φυσική Θεραπευτική είναι
κάτι πολύ περισσότερο από
ένα σύστημα θεραπείας,
αποτελεί μία ολοκληρωτική
επανάσταση στην τέχνη και
την επιστήμη της ζωής”.*

δρ Henry Lindlahr,
Η Φιλοσοφία και η Πρακτική
της Φυσικής Θεραπευτικής



Καλώς Ηρθατε

Η ζωή δεν είναι δική μας. Η ζωή μας ανήκει στους άλλους.
«Μα αυτό είναι ό,τι πιο ενοχικό έχουμε ακούσει ποτέ. Πού στηρίζεται αυτός ο ισχυρισμός; Τι ακριβώς σημαίνει;». Και όμως, αν κοιτάξουμε τη ζωή γύρω μας, δεν θα δυσκολευτούμε να αντιληφθούμε ότι αναμένουμε από κάθε μορφή ζωής να μας τροφοδοτεί ακατάπαυστα.

Θέλουμε οι τροφές μας να είναι όσο το δυνατόν καλύτερης ποιότητας και να μας προσφέρουν αληθινή θρέψη. Θέλουμε δηλαδή οι καρποί της γης (και τα ζώα) να μας προσφέρουν τη ζωή τους, για να ζούμε εμείς. Μία άκαρπη ντοματιά ή μία άκαρπη πορτοκαλιά, θα την κόβαμε ως άχρηστη και ανώφελη, αφού θεωρούμε ότι ο προορισμός της είναι να μας τροφοδοτεί, να μας δίνει τη ζωή της.

Θέλουμε οι συναναστροφές μας να είναι όσο το δυνατόν υψηλότερης ποιότητας και να μας ζωογονούν. Θέλουμε δηλαδή οι άλλοι άνθρωποι να είναι υγιείς, δυνατοί, ενδιαφέροντες, ευχάριστοι, δημιουργικοί, και πολλά άλλα, προκειμένου οι σχέσεις μας μαζί τους να μας τροφοδοτούν. Κανένας μας δεν νιώθει καλά, ή αλλιώς, δεν αντλεί ζωή από οποιαδήποτε αρνητική συναναστροφή.

Με λίγα λόγια, θέλουμε να τρεφόμαστε με ζωή υψηλής ποιότητας, είτε υλικής είτε ψυχικής (και πνευματικής) μορφής και σε έναν αδιάλειπτο ρυθμό. Δεν υπάρχει ούτε μία στιγμή που να σταματάμε να ζούμε και άρα να τρεφόμαστε με ζωή (π.χ. με τη μορφή του αέρα που αναπνέουμε ή του αναγνώσματος που διαβάζουμε!). Οι ζωές των υπόλοιπων όντων – φυτών, ζώων και ανθρώπων – είναι πολύτιμες για εμάς, γιατί μέσα από αυτές αντλούμε τη δική μας ζωή, μέσα από αυτές ζούμε.

Αναρωτιόμαστε όμως ποτέ τι γίνεται με τη δική μας ζωή και ποιον ή σε τι εξυπηρετεί; Αναρωτιόμαστε αν η ζωή μας αγγίζει την υψηλότερη δυνατή της ποιότητα, έτσι ώστε να τροφοδοτεί όσους/ες έρχονται σε επαφή με αυτήν;

Οι ζωές των άλλων όντων μάς τροφοδοτούν και μας κρατούν ζωντανούς, άρα μας «ανήκουν» τρόπον τινά. Υπάρχουν για εμάς. Αντίστοιχα όμως, η ζωή μας ανήκει στους άλλους, υπάρχει για τους άλλους, δεν υπάρχει για εμάς. Η ζωή μας δεν μας δίνεται για εμάς, δεν μας δίνεται προς όφελός μας. Μας δίνεται για να την προσφέρουμε στους άλλους. Όπως και οι άλλοι προορίζονται να μας προσφέρουν τη ζωή τους.

Η ζωή δίνεται στους πάντες και τα πάντα για να την προσφέρουν στους πάντες και τα πάντα. Μόνο τότε καρποφορεί, μόνο τότε αφθονεί. Διαφορετικά «λιμνάζει» και εκφυλίζεται. Γιατί η ουσία και ο προορισμός της είναι πάντοτε να ρέει, να δίνεται, να προσφέρεται. Όταν φυλακίζεται και εγκλωβίζεται στον «εαυτό» μας, τότε σιγά-σιγά αποστραγγίζεται, φτωχαίνει.

Για αυτό ακριβώς και ο Δημιουργός της Ζωής, η Προσωποποίηση της Ζωής («Εγώ είμαι η Ζωή») μάς λέει ότι μας προσφέρεται προκειμένου να ζούμε μία Περίσσια Ζωή:

«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 7 - Μάρτιος-Απρίλιος 2020

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



48



62

6 Ενοχές και Συνείδηση

12 Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης και Πώς να το Αντιμετωπίσετε

22 Ο Ρόλος της Διατροφής στην Ανάπτυξη της Ασθένειας

29 Αντιστρέφεται η Καρδιοπάθεια;

35 Νηστεία και Αποτοξινωτική Διατροφή

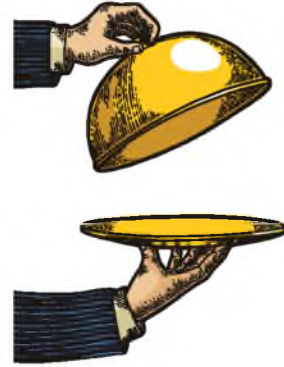
42 Ο Φόβος της Νηστείας



22



29



42



68



74



78

48 Το Ένστικτο της Νηστείας και η Αυτόλυση των Όγκων

62 Προσοχή - Η Τροφή της Ψυχής

68 4 Μυστικά για να Γυμνάξετε εφ' όρου Ζωής

73 Δεν σ' αγαπώ γιατί...

74 Υπάρχει το Άλλο μας Μισό;

78 Συνταγή Αντισταμινικού Ροφήματος

“Όπως δεν πρέπει να επιχειρούμε να θεραπεύσουμε τους οφθαλμούς χωρίς να θεραπεύσουμε το κεφάλι, ούτε και το κεφάλι χωρίς το σώμα, έτσι ούτε και το σώμα χωρίς την ψυχή, αλλά αυτό είναι και το αίτιο που διαφεύγουν από τους Έλληνες ιατρούς πολλά νοσήματα, γιατί αγνοούν το σύνολο που πρέπει να φροντίσουν, και που αν δεν είναι καλά αυτό, είναι αδύνατον να είναι καλά και το μέρος”.

Πλάτων – Χαρμίδης, 156e

