

“Μη θεωρείς αγαθό τίποτα που δεν μπορείς να το μοιραστείς με τους άλλους. Τίποτα που δεν μπορεί να είναι κοινό δεν είναι αγαθό”.

Σέξτου Γνώμες

*“Να θυμάστε τα λόγια του Κυρίου Ιησού, ότι αυτός είπε:
«Μακάριο είναι μάλλον να δίνετε παρά να παίρνετε”.*

[Πράξεις 20:35]



Καλώς Ηρθατε

Η ζωή είναι πολύ δύσκολη για να αξίζει οτιδήποτε σε αυτήν πέραν της (αυτο)προσφοράς. Όταν ζούμε για τον εαυτό μας, είμαστε αναγκασμένοι να φροντίζουμε διαρκώς για την ικανοποίησή του. Αυτή όμως η (αυτο)ικανοποίηση είναι αφενός εφήμερη και αφετέρου ανίκανη να αντισταθμίσει τις αντιξοότητες της ζωής.

Είμαστε για παράδειγμα αντιμέτωποι με ένα λουκούλλιο γεύμα ή οποιαδήποτε άλλη γευστική για εμάς λιχουδιά. Για λίγο η ζωή μας έχει ξανά «νόημα». Πρόκειται να είναι «απολαυστική». Αφού όμως απολαύσουμε τη λιχουδιά μας, το κοινό αίσθημα είναι: «Αυτό ήταν όλο;». Η «ικανοποίηση», η «τέρψη», το «νόημα», έχουν όλα κρατήσει ελάχιστα. Και το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να αναζητήσουμε εκ νέου την (αυτο)ικανοποίησή μας είτε μέσω της διατροφής είτε μέσω οποιασδήποτε άλλης πλευράς της ζωής. Αυτή όμως η αναζήτηση δεν σταματάει ποτέ, γιατί τα αποτελέσματά της είναι εφήμερα. Το μόνο σίγουρο και σταθερό αποτέλεσμά της είναι ουσιαστικά η ψυχική και πνευματική μας εξάντληση στην αναζήτηση της προσωπικής και εφήμερης ικανοποίησής μας.

Και μπορεί αυτή η φευγαλέα ικανοποίηση να αντισταθμίσει τις όποιες αντιξοότητες της ζωής; Μπορεί οποιαδήποτε μικρο-απόλαυση να μας δώσει εκείνη τη δύναμη που χρειαζόμαστε για να τα βγάζουμε πέρα με τα μικρά και τα μεγάλα προβλήματα της καθημερινότητας; Αν και η απάντηση είναι σαφώς αρνητική, στην πράξη δεν το αντιλαμβανόμαστε και εξακολουθούμε να φερόμαστε σαν να μπορούσε να είναι θετική.

Καθημερινά έχουμε ένα τεράστιο φορτίο ποικιλόμορφων πιέσεων στις οποίες καλούμαστε να αντεπεξέλθουμε. Από τις αλλαγές των καιρικών συνθηκών, τις συνθήκες των πόλεων, τα ασφυκτικά χρονικά πλαίσια, τα ψυχικά φορτία των γύρων μας, μέχρι τα προσωπικά δεδομένα της ζωής μας (τα άγχη της εργασίας ή τα άγχη της ανεργίας, τα βάρη της οικογένειας ή η βαριά μοναξιά, κτλ.), όλα αποτελούν παράγοντες που μας πιέζουν περισσότερο ή λιγότερο, και βασικά απαιτούν από εμάς να ανταποκρινόμαστε θετικά στο καθετί και να δίνουμε το μέγιστο του εαυτού μας!

Πώς μπορούμε λοιπόν να ανταποκριθούμε σε όλα τα δεδομένα της ζωής μας, όταν το μόνο που έχουμε για να στηριζόμαστε είναι ο εαυτός μας και η ικανοποίησή του; Δεν μπορούμε! Απλώς ταλαιπωρούμαστε εν μέσω αυτών των ακατανόητων δυνάμεων: από τη μία έχουμε τις πιέσεις της ζωής που απαιτούν το καλύτερο από εμάς και από την άλλη έχουμε τον εαυτό μας που απαιτεί ο ίδιος να ικανοποιηθεί!

Όλα αυτά αντιστρέφονται, ή καλύτερα, υπερβαίνονται, όταν δεν ζούμε για τον εαυτό μας αλλά για τους άλλους. Μόνο έτσι μπορούμε να υποφέρουμε ή ακόμη και να υπερβούμε τη δυσκολία και την πίεση της ζωής. Όταν το νόημα της ζωής μας συμπυκνώνεται στο να προσφέρουμε τον εαυτό μας στους πάντες και τα πάντα, τότε μπορούμε να αντεπεξέλθουμε πολύ διαφορετικά σε όλες τις πιέσεις της ζωής, απλώς και μόνο γιατί δεν έχουμε ως διαρκή άξονα αναφοράς τον εαυτό μας και το πώς βιώνουμε εμείς τα πράγματα.

Όταν δεν φοβόμαστε να φροντίζουμε οτιδήποτε είναι στη φροντίδα μας, τότε δεν έχουμε να φοβόμαστε τίποτα. Η ζωή είναι απρόβλεπτη και πολύ δύσκολη, όταν η πρώτη και βαθύτερη μέριμνά μας είναι ο εαυτός μας. Όταν αντίθετα η υπαρξιακή μας «έγνοια» είναι καθετί που ζει γύρω μας, τότε έχουμε έναν σταθερό άξονα στη ζωή που δεν μπορεί να μεταβληθεί από οποιαδήποτε εξωτερική πίεση ή μεταβολή. Γιατί είναι ανεξάρτητος των εξωτερικών παραγόντων. Δεν μας ορίζουν οι εξωτερικοί παράγοντες το να επιθυμούμε να προσφέρουμε τον εαυτό μας στο καθετί, εμείς έχουμε κάνει αυτό τον αυτο-προσδιορισμό με βάση την ωρίμανσή μας. Μία ωρίμανση που έγκειται επί της ουσίας στο να αντιλαμβανόμαστε την ουσία της ζωής, η οποία έγκειται στην αυτο-προσφορά:

«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 8 - Μάιος-Ιούνιος 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 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



12



40



48

6 Ενοχές και Ευθύνες

12 Αντιστρέφεται ο Διαβήτης;

22 Η Διαλειμματική Νηστεία με Απλά Λόγια

28 Δερματοπάθειες και Διατροφή

32 Η Καταστολή των Δερματικών Εξανθημάτων

36 Η Σημασία της Εφίδρωσης για την Υγεία



22



28



36



64



70



78

40 Πώς να Αντιμετωπίσετε τις Δερματολογικές Παθήσεις

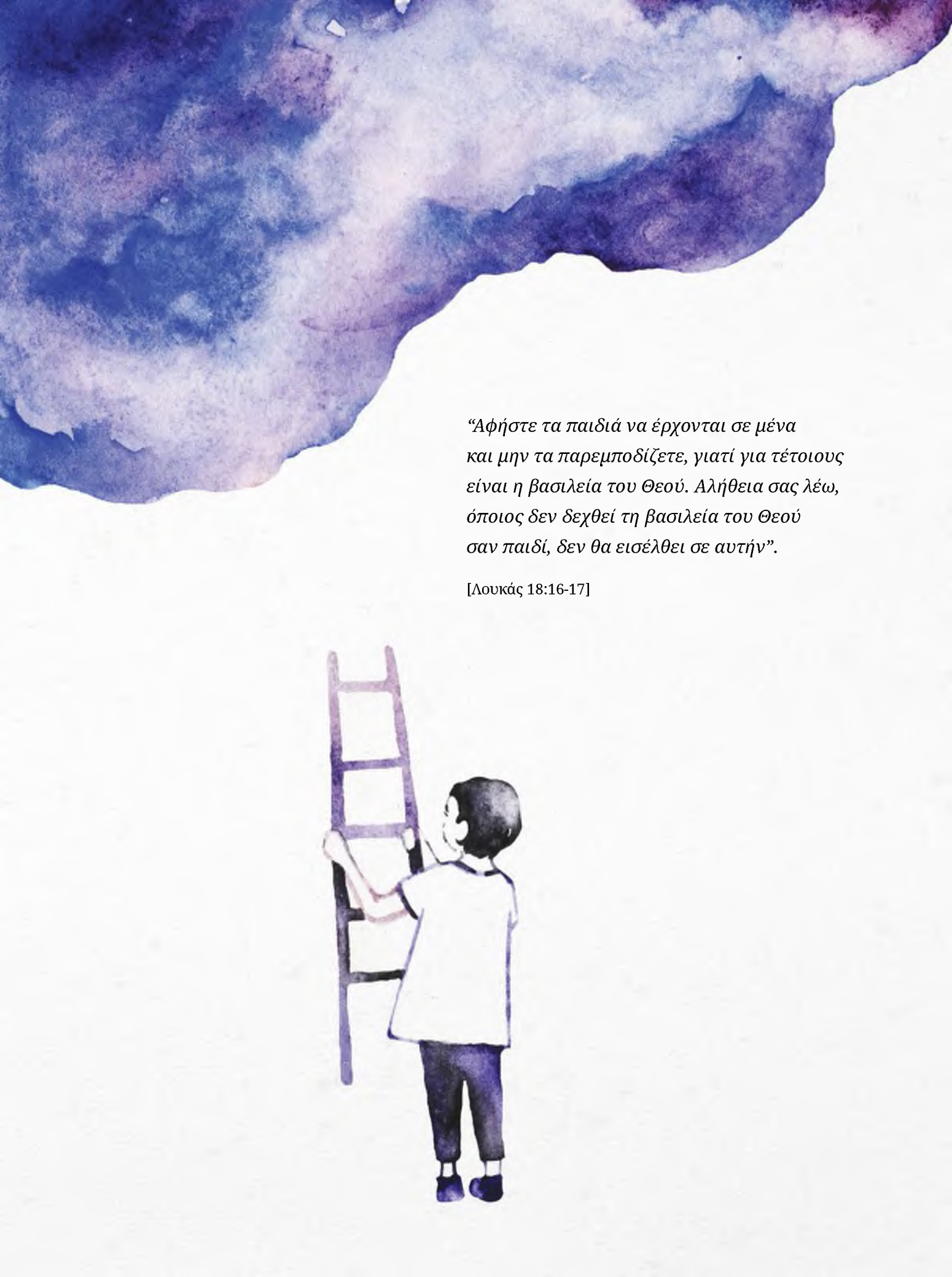
48 Αερόλουτρα και Αναπνοή του Δέρματος

60 Τα Οφέλη της Βαθιάς Αναπνοής

64 Η Διαφύλαξη του Παιδικού Παραδείσου

70 Πώς να Απαλλαγείτε Οριστικά από το Περιττό Λίπος

78 Μάθε Παιδί μου να Βλέπεις τον Κόσμο Ανάποδα

A watercolor illustration featuring a large, textured purple and blue cloud at the top of the page. Below the cloud, a young child with dark hair, wearing a white t-shirt and dark pants, stands on a white surface. The child is holding a wooden ladder and looking up towards the cloud. The overall style is soft and artistic, using watercolor techniques.

*“Αφήστε τα παιδιά να έρχονται σε μένα
και μην τα παρεμποδίζετε, γιατί για τέτοιους
είναι η βασιλεία του Θεού. Αλήθεια σας λέω,
όποιος δεν δεχθεί τη βασιλεία του Θεού
σαν παιδί, δεν θα εισέλθει σε αυτήν”.*

[Λουκάς 18:16-17]