

*“Φαγητό, ποτό, ύπνος,  
σαρκικός έρωτας, όλα με μέτρο”.*

Ιπποκράτης, Ανθολόγιο Στοβαίου, ΡΑ, 22

*“Αν κάποιος ξεπεράσει το μέτρο,  
τα πολύ ευάρεστα θα γίνουν  
πολύ δυσάρεστα”.*

Δημόκριτος, Ανθολόγιο Στοβαίου, ΙΖ, 39

# Καλώς Ήρθατε

Όσο ανθρωπότητα έχουμε γενικότερα μία τάση να αντιλαμβανόμαστε τα πάντα αντιθετικά. Ζωή και θάνατος, ασθένεια και υγεία, καλό και κακό, φως και σκοτάδι, κτλ. είναι ορισμένες από τις βασικές δυαδικές ή αντιθετικές έννοιες που διέπουν τη ζωή μας. Η Πραγματικότητα όμως ενδέχεται να είναι τελείως διαφορετική. Η αρχαία χριστιανική παράδοση υποστήριζε ανέκαθεν την έννοια της ενότητας παρά της δυαδικότητας. Για τον χριστιανισμό, δεν υπάρχει καθαυτό κακό, οτιδήποτε αντιλαμβανόμαστε ως «κακό» ακόμη και στη χειρίστη μορφή του, είναι η έλλειψη του Αγαθού, όπως το σκοτάδι είναι η έλλειψη φωτός. Αντίστοιχα για τους υγιεινιστές δεν υπάρχει καθαυτή «ασθένεια», η α-σθένεια είναι αυτό ακριβώς που ορίζει η ετυμολογία της: έλλειψη σθένους. Συνεπώς, η υγιεινιστική προσέγγιση αποσκοπεί στην αποκατάσταση του σθένους (της δύναμης) και όχι στην καταστολή των συμπτωμάτων της ασθένειας, τα οποία αντιλαμβάνεται ως θεραπευτικές προσπάθειες αποκατάστασης της υγείας.

Θα μπορούσαμε ίσως να προχωρήσουμε ακόμη περισσότερο και να θεωρήσουμε την α-σθένεια ως συμπυκνωμένη ζωή; Αν και εφόσον κατά τη διάρκεια της ασθένειας επιχειρούμε να αποκαταστήσουμε το σθένος, τη δύναμη ή αλλιώς τη ζωή, τότε δεν είναι τόσο παράδοξος αυτός ο ισχυρισμός, ο οποίος επιβεβαιώνεται από την εμπειρία μας. Όλοι έχουμε μνήμες παιδικών ασθενειών, κατά τις οποίες εισπράξαμε μία συμπυκνωμένη φροντίδα, ή αλλιώς προσοχή, ή αλλιώς ζωή. Αντίστοιχα, όταν ασθενούν τα παιδιά μας εφελκύνουν όλη την αμέριστη προσοχή μας, την οποία μπορεί να μην έχουν στον ίδιο βαθμό τουλάχιστον στις περιόδους υγείας τους. Ο γονιός που ξενυχτάει πάνω από το προσκέφαλο του παιδιού του, που είναι στο πλευρό του όλη μέρα, γνωρίζει πολύ καλά τι σημαίνει συμπυκνωμένη ζωή, ακόμη και αν δεν χρησιμοποιεί κάποιους ειδικούς όρους για να προσδιορίσει την εμπειρία του. Γνωρίζει όμως πολύ καλά πώς γίνεται οι ώρες να μετατρέπονται σε μέρες, οι μέρες σε εβδομάδες και οι εβδομάδες σε μήνες. Ειδικά σε εκείνες τις άκρως επίπονες καταστάσεις σοβαρών ασθενειών όπου ένα παιδί νοσεί (προσπαθεί να ανακτήσει τη δύναμη και την υγεία του) για μακρές περιόδους, οι γονείς που καλούνται να το υπηρετήσουν (φροντίσουν), γνωρίζουν σε βάθος πώς διευρύνεται ο χρόνος και μία περίοδος που για τους περισσότερους μπορεί να έχει περάσει αρκετά ασυναίσθητα, για εκείνους έχει αποτελέσει μία ολόκληρη ζωή.

Όσο λοιπόν και αν απευχόμαστε κάθε μορφή και κάθε περίοδο α-σθένειας, η Πραγματικότητα είναι ότι ακριβώς σε αυτές τις φάσεις είναι που ωριμάζουμε, που ζούμε βαθύτερα από ποτέ, πιο συνειδητοποιημένα από ποτέ, και κατά συνέπεια, δεν θα ήταν λάθος αν αντιλαμβανόμασταν κάθε περίοδο ασθένειας ως συμπυκνωμένη Ζωή. Ακόμη και όταν έχουμε να κάνουμε με εκείνες τις μορφές α-σθένειας στις οποίες δεν ανακτάται τελικά το σθένος, και έτσι οδηγούμαστε στον θάνατο, ή στην έλλειψη της ζωής, η αλήθεια είναι ότι όποιος έχει ζήσει μία τέτοια εμπειρία, θα μπορούσε να μαρτυρήσει ότι μέσα στην περίοδο της μοιραίας ασθένειάς του, έζησε όσο δεν είχε ζήσει όλη την υπόλοιπη ζωή του. Συχνά οι μαρτυρίες είναι τόσο εντυπωσιακές καθώς ασθενείς που έχουν μόνο λίγες εβδομάδες ή μήνες ζωής, αφενός μεταμορφώνονται καθοριστικά και αφετέρου μαρτυρούν ότι μέσα σε αυτό το διάστημα έζησαν ό,τι δεν είχαν ζήσει σε μία ολόκληρη ζωή υγείας.

Συνεπώς, είναι σίγουρα προς όφελός μας να συλλογιστούμε τις βαθύτερες εννοήσεις της ανθρωπότητας και εκείνες τις αποκαλύψεις που μας εξηγούν ότι οι δυαδικές ή αντιθετικές ψευδαισθήσεις μας δεν αποτελούν την Πραγματικότητα. Η Πραγματικότητα είναι Μία και είναι εξ ολοκλήρου Φωτεινή. Γιατί σε αυτήν την Πραγματικότητα, δεν υπάρχει θάνατος, αλλά μόνο η Ζωή και η στέρησή Της. Ας μην απελπιζόμαστε λοιπόν ποτέ και ας αναζητούμε πάντοτε, ακόμη και στη φαινομενική έλλειψή Της, ποια μπορεί να είναι η δυνατή πλήρωσή Της:

«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](mailto:contact@metamorphosibooks.gr)

Website:  
[www.metamorphosibooks.gr](http://www.metamorphosibooks.gr)

Για να διαφημιστείτε στο περιοδικό  
[contact@metamorphosibooks.gr](mailto:contact@metamorphosibooks.gr)

ISSN 2654-0665

Τακτικοί Αρθρογράφοι:  
**Ευστράτιος Παπαναγιώτου**  
**Σπάρτακος Μαρινάκης**,  
[info@spartacus.gr](mailto:info@spartacus.gr)

Σχεδιασμός - Σελιδοποίηση:  
**Βασίλης Παπαναγιώτου**  
[vasilis\\_p@ymail.com](mailto:vasilis_p@ymail.com)

Τεύχος 9 - Ιούλιος-Αυγούστος 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



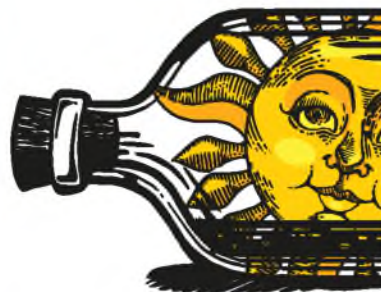
6



10



34



52

- 6 Γονείς Πλήρους Απασχόλησης
- 10 Είναι το Πρωινό Γεύμα το Σημαντικότερο της Ημέρας;
- 14 Ισπανική Γρίπη και Νηστεία
- 22 Η Φύση Δεν Μας Παραχαϊδεύει
- 26 Η Δύναμη της Γης
- 30 Η Θεραπευτική Δύναμη του Πηλού
- 34 Ηλιόλουτρα και Αναζωογόνηση



14



26



30



65



68



74

**52** Ο Φόβος του Ηλιακού Φωτός

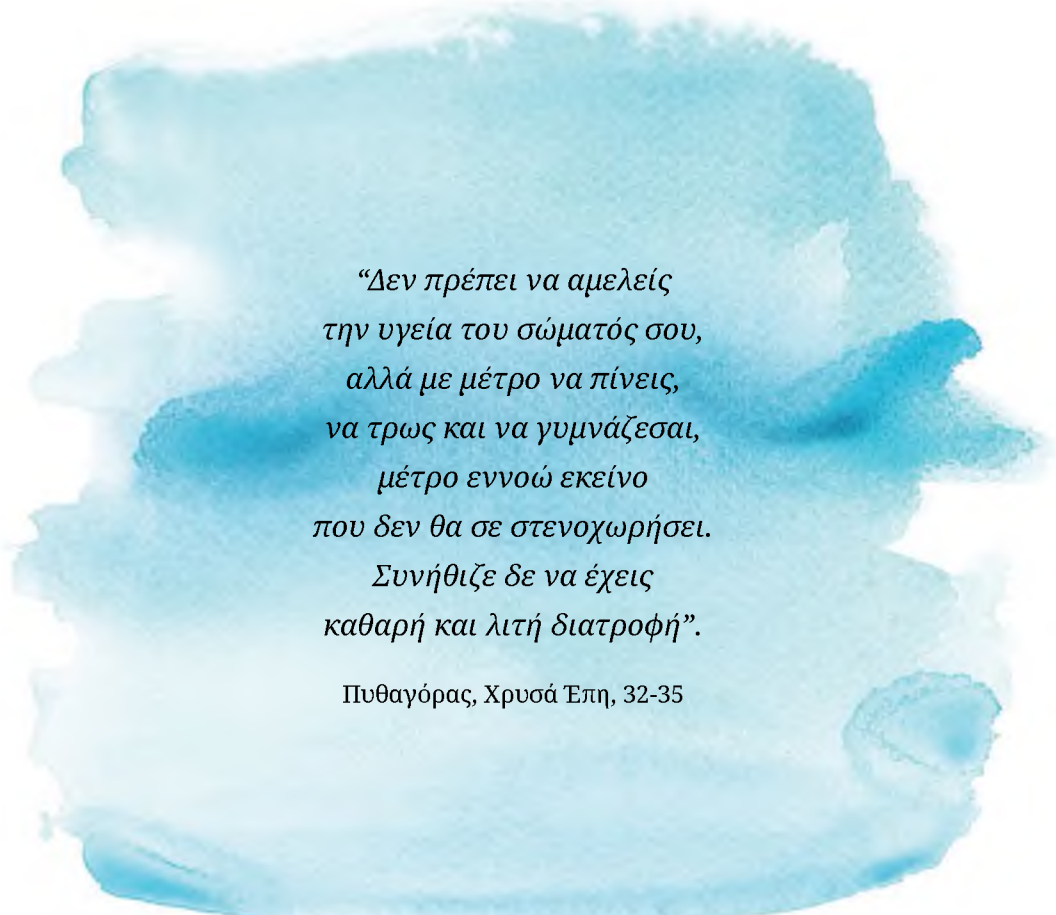
**62** Κλείστε το Στόμα σας!

**65** Η Αϋπνία και η Περιστροφή της Γης

**68** Ύπνος και Αποδοτικότητα

**74** Διατροφική Παιδεία

**81** Υπάρχει Τίποτα πιο Γαλήνιο...



*“Δεν πρέπει να αμελείς  
την υγεία του σώματός σου,  
αλλά με μέτρο να πίνεις,  
να τρως και να γυμνάζεσαι,  
μέτρο εννοώ εκείνο  
που δεν θα σε στενοχωρήσει.  
Συνήθιζε δε να έχεις  
καθαρή και λιτή διατροφή”.*

Πυθαγόρας, Χρυσά Έπη, 32-35