

“Η φύση είναι ο ιατρός των νόσων”.

«Νούσων φύσιες ἰητροί», Ιπποκράτης, Περί Επιδημιών, ΣΤ, ε, 1



*“Σκοπός είναι να ζεις σύμφωνα με τη φύση,
που σημαίνει να ζεις σύμφωνα με την αρετή,
γιατί σε αυτήν μας οδηγεί η φύση”.*

Ζήνων ο Κιτιεύς, Διογένης Λαερτίου, Βίοι Φιλοσόφων Ζ', 87



Καλώς Ήρθατε

Σε κάθε εισαγωγικό σημείωμα τονίζουμε την περίσσια, ή αλλιώς πλούσια ζωή που μας δίνεται απλόχερα και ακατάπαυστα. «Ναι αλλά τα χρόνια περνάνε, η ζωή μας τελειώνει», μπορεί να ανταπαντήσουμε καθώς «μεγαλώνουμε». Και πράγματι μπορεί ήδη να διανύουμε την τέταρτη, την πέμπτη, την έκτη, την έβδομη, κτλ. δεκαετία της ζωής μας, και είναι πολύ πιθανό να νιώθουμε όλο και περισσότερο ότι ο «χρόνος πίσω δεν γυρνάει». Είναι όμως αυτό αλήθεια; Όχι απαραίτητα.

Καταρχάς, είναι βέβαιο ότι η εσωτερική μας ηλικία, δεν ταυτίζεται αναγκαστικά με την εξωτερική μας ηλικία. Μπορεί στο σώμα («έξω» μας) να είμαστε 30 ετών, αλλά στην ψυχή (μέσα μας) να νιώθουμε 50, όπως και το αντίστροφο. «Σε ό,τι αφορά όμως στο σώμα μας, ο χρόνος είναι αδυσώπητος», θα ισχυριστούμε. Και πάλι, όχι απαραίτητα... Είναι εφικτό, μέσα σε ορισμένα πλαίσια πάντοτε, να «αντιστραφεί» ακόμη και ο σωματικός χρόνος. Αν υιοθετήσουμε εκείνον τον όσο το δυνατόν πιο φυσικό τρόπο ζωής που συνάδει με τους Νόμους της φύσης μας, θα διαπιστώσουμε με έκπληξη ότι ο χρόνος «αντιστρέφεται»!

Αν τρώμε σωστά, αν ασκούμαστε-κινούμαστε επαρκώς, αν αναπαυόμαστε αρκετά, αν βρισκόμαστε σε καθημερινή, άμεση επαφή με τα στοιχεία της φύσης (ήλιο, αέρα, νερό, γη), αν έχουμε θετικές σκέψεις και θετικά συναισθήματα, αν είμαστε δημιουργικοί, αν ζούμε μία ζωή προσφοράς (προς τα παιδιά, τους γονείς, τους φίλους, τους συγγενείς, τους γνωστούς και τους αγνώστους, τα ζώα, τη φύση, κτλ.), αν προσευχόμαστε σε βάθος, τότε είναι βέβαιο ότι θα νιώσουμε, ακόμη και σωματικά, πιο νέοι και πιο δυνατοί από ποτέ! Αν υπολείπομαστε σε οποιοδήποτε από τους παραπάνω παράγοντες, αντίστοιχα θα υπολείπονται και τα οφέλη τους από τη ζωή μας. Αν όμως βρισκόμαστε σε αρμονία με τους Νόμους της συνολικής μας υπόστασης, τότε η ποιοτική μακροζωία (η Περίσσια Ζωή) δεν θα φαντάζει ουτοπία. Γιατί η μακροζωία πρέπει να έχει ποιότητα και δεν αποτελεί έναν αυτοσκοπό. Δεν έχει νόημα να ζούμε για να «ζούμε» (συχνά με τους χειρότερους δυνατούς τρόπους), έχει νόημα να ζούμε για να προσφέρουμε. Όχι μόνο στο τρέχον και άμεσο περιβάλλον μας, αλλά ακόμη και στο μελλοντικό!

Καθένας από εμάς, ακόμη και από τη νεαρή του ηλικία, θα έπρεπε να ζει έτσι ώστε να είναι σε θέση να προσφέρει ζωή στα εγγόνια του! Από μικρά παιδιά θα έπρεπε να ανατρεφόμαστε με την επίγνωση ότι τη σειρά μας κάποτε θα την πάρουν τα εγγόνια μας, στα οποία τους οφείλουμε από τώρα τη ζωή μας. Για αυτό και πρέπει να τη διατηρούμε στην καλύτερη δυνατή κατάσταση. Από μικρά παιδιά θα έπρεπε να μαθαίνουμε να φυτεύουμε καρποφόρα δέντρα από τα οποία θα τραφούν τα εγγόνια μας! Και τα «εγγόνια» μας δεν χρειάζεται να είναι απαραίτητα «βιολογικά» εγγόνια μας. Αυτό είναι αυτονόητο. Πολλοί ηλικιωμένοι απευθύνονται πολύ σωστά σε όλες τις νέες και τους νέους σαν να είναι «κόρες» και «γιοι» τους. Δεν οφείλουμε συνεπώς τη ζωή μας μόνο στα πιθανά βιολογικά εγγόνια μας, αλλά σε όλα τα παιδιά των επερχόμενων γενεών!

Το καθήκον της ποιοτικής μακροζωίας προς χάριν των σημερινών και των μελλοντικών παιδιών, μας αφορά όλους, ανεξαρτήτως ποια είναι η τρέχουσα ηλικία μας. Όλοι ερχόμαστε σε αυτή τη ζωή, για να προσφέρουμε την Περίσσια Ζωή – που μας προσφέρεται αδιάκοπα από τη στιγμή της σύλληψής μας – πάντοτε κατά το παράδειγμα του Δημιουργού της ζωής:

«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

Τακτικοί Αρθρογράφοι:
Ευστράτιος Παπαναγιώτου
Σπάρτακος Μαρινάκης
info@spartacus.gr

Σχεδιασμός - Σελιδοποίηση:
Βασίλης Παπαναγιώτου
vasilis_p@ymail.com

Τεύχος 10 - Σεπτέμβριος-Οκτώβριος 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 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



52



60

6 Εξωτερικές Αντιδράσεις και Εσωτερική Δράση

12 Lifestyle Medicine

– Το Θεραπευτικό Πρόγραμμα του δρα Dean Ornish

30 Το Ενιαίο της Παθολογίας

37 Πώς μας Προστατεύει το Σώμα μας από την Ασθένεια

40 Η Διατροφική Αντιμετώπιση του Καρκίνου



30



37



40



64



76



81

52 Η Αιτία και η Αντιμετώπιση του Καρκίνου

60 Ο Παμφάγος Άνθρωπος

64 Καρκίνος – Μία Ασθένεια του Πολιτισμού

76 Ανάποδα Βαλμένος Κόσμος

81 Μεγάλωσες...

*“Όλα τα συμπτώματα όλων των
λεγόμενων ασθενειών έχουν μία
προέλευση. Όλες οι ασθένειες είναι
μία. Η ενότητα σε όλα τα πράγματα
αποτελεί το σχέδιο της φύσης”.*

Dr John H. Tilden – Τοξιναιμία

