

# ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τεύχος 01, Νοέμβριος 2023

Δωρεάν Διανομή

by  
Panagiotis  
Bekiaris

SPECIAL ARTICLES

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

Η ΤΕΧΝΗ, Η ΨΥΧΑΓΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΗ ΖΩΗ

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΝΘΩΪΑΜΑΤΑ

ΓΝΩΣΙΟΛΟΓΙΚΟ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΑΝΘΩΪΑΜΑΤΑ - ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΣΥΝΤΑΓΕΣ -  
ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - LIFE COACHING - ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ



TABLE OF

# CONTENTS

**ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ**

*Page 04*

**ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ**

---

**ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ**

*Page 09*

---

**ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΑ**

*Page 11*

---

**Η ΤΕΧΝΗ Η ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΗ ΖΩΗ**

*Page 13*

---

**MELISSA OFFICINALIS (ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ)**

*Page 16*

---

**ΤΑΙΝΙΑ ΟΚΙΑ**

*Page 17*

---

**ΤΑΞΙΔΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ**

*Page 18*

---

**ΓΝΩΜΙΚΟΛΟΓΙΚΟ**

*Page 19*

## ABOUT the Autor

Ο Παναγιώτης Μπεκιάρης γεννήθηκε στη Βιέννη και μεγάλωσε στην Αθήνα. Ασχολήθηκε με τις επιχειρήσεις για κάποια χρόνια ενώ σπούδασε παράλληλα εφαρμοσμένη ζωγραφική. Μια εσωτερη, προϋπάρχουσα από τη παιδική του ηλικία ανάγκη για ψυχική εξέλιξη και εσωτερη γνώση άρχισε να υλοποιείται ενδελεχώς από τις αρχές του 2000 όπου και τον κέρδισαν οι θεραπείες ολιστικού χαρακτήρα, η ψυχολογία και η αυτοεξερεύνηση. Περιστροφόμενος άλλοτε με τη φορά της Γης και άλλοτε αντίθετα άρχισε να την περιδιαβαίνει και να εκπαιδύεται σε συστήματα μικτών αυτοθεραπευτικών (ψυχικών & σωματικών) τεχνικών, αρχαίων & σύγχρονων επιστημών, ενεργειακών και συμπληρωματικών θεραπειών για την ενίσχυση και διατήρηση της καθολικής υγείας. Μετρά πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας τόσο στον τομέα της αυτοθεραπείας όσο και ως εισηγητής και συγγραφέας.

### FIND ME

Email :

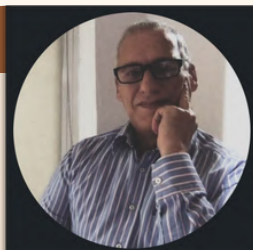
**bp.holistic@gmail.com**

Facebook

**Επιλογές Ολιστικής Θεραπείας**

Telephone

**6970 804181**



**2023**

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή η μερική-ολική αναπαραγωγή με  
οποιοδήποτε τρόπο χωρίς την άδεια του συγγραφέα

# What is Immunity ?

## How Ayurveda Can Help Boost Immunity



Ο Αγιουρβέδα (που στα σανσκριτικά σημαίνει «η επιστήμη της ζωής») είναι ένα από τα αρχαιότερα ολιστικά - Ιατρικά - Θεραπευτικά συστήματα, το οποίο «γεννήθηκε» και άκμασε στην ευρύτερη περιοχή που αποκαλούμε σήμερα Ινδία, εδώ και αρκετές χιλιάδες χρόνια. Η Ιατρική γνώση του Αγιουρβέδα επέδρασε δραστικά σε πολλές άλλες μεταγενέστερες αρχαίες Ιατρικές επιστήμες, όπως αυτή της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής, της Θιβητιανής, της Περσικής κ.α. Με την επεκτατική εκστρατιακή πορεία του Μεγάλου Αλεξάνδρου ήρθε σε επαφή και αλληλοεπίδρασε με τις διάφορες Ελληνικές Ιατρικές σχολές, έτσι ώστε ακόμη και σήμερα να συναντάμε πολλά νοσοκομεία και φαρμακεία στην Ινδία αλλά και στην ευρύτερη περιοχή (Ινδονησία, Ιράν, Πακιστάν κ.α.) με την ονομασία Yunan (η λέξη βγαίνει από την ελληνική Ίωνες που μας προσφωνούσαν οι Αραβικοί και Ασιατικοί λαοί). Άρα, δυστυχώς, ένα μεγάλο μέρος αυτής της Ιατρικής γνώσης που κατείχαμε έχει «μετακομίσει» από την Ελλάδα και διαμένει μόνιμα στην ευρύτερη περιοχή της Ασίας!

Η βασική διαφορά με τις παραδοσιακές Ιατρικές - Θεραπευτικές επιστήμες σε σχέση με τις πιο σύγχρονες, που απαντάμε στο λεγόμενο Δυτικό κόσμο, είναι ότι βλέπανε τον άνθρωπο σαν ολότητα, η οποία περιέχει μια αιώνια ψυχή, το νου και ένα προσωρινό όχημα, το σώμα, αλλά και σαν ιδιοσυγκρασιακή μοναδικότητα και ως τέτοιον τον αντιμετωπίζανε και όχι απλώς σαν σύμπτωμα ή ταμπελοποίηση μιας ασθένειας που τον στιγματίζει προσωπικά και κοινωνικά (π.χ. μανικοκαταθλιπτικός, καρκινοπαθής κλπ.). Οι μεν αρχαιότερες πρώτες εξετάζουν τον ασθενή ως Όλον και οι δεύτερες πιο σύγχρονες εξετάζουν την ασθένεια! Και για αυτό δεν υπήρχαν παλαιότερα γιατροί διαφόρων ειδικοτήτων, διότι δεν τους ενδιέφερε τόσο η ασθένεια όσο ο άνθρωπος σαν σύνολο, και πίστευαν ότι το σύμπτωμα (π.χ. ένας πόνος στην οσφυϊκή μοίρα) δεν είναι η ίδια η ασθένεια αλλά τα αίτια της ασθένειας κρύβονται μέσα στο Όλον. Σε αντιδιαστολή με σήμερα που κάθε ανθρώπινο οργανικό σύστημα έχει και την αντίστοιχη ειδικότητά του.



Αυτές οι διαφορές στον τρόπο της θεραπευτικής αντιμετώπισης επεκτείνονται σε όλους σχεδόν τους τομείς, ακόμη και αυτόν της ανοσολογίας και ανοσοενδυνάμωσης. Ας δούμε μερικές από αυτές τις διαφορές από την αρχή της δημιουργίας, δηλαδή της γέννησης. Στα παραδοσιακά Θεραπευτικά σχήματα προτεραιότητα έχει ο φυσικός τοκετός και η ακολουθία της Φύσης διότι αποχωρώντας το βρέφος από τον κόλπο της μητέρας του προσλαμβάνει όλα τα συμβιωτικά προβιοτικά του κόλπου της. Κατόπιν, μένει για λίγες ώρες ησυχικό μέχρι να «κατέβει» το πρωτόγαλα της μητέρας, στο οποίο διάστημα πεθαίνουν κάποια από τα εχθρικά βακτηρίδια του εντέρου. Το πρωτόγαλα περιέχει βιταμίνες, άλατα, ένζυμα, πολλά αντισώματα και άλλους ρυθμιστικούς παράγοντες που ενδυναμώνουν μαζί με τον φιλικό βακτηριακό πληθυσμό το ανοσοποιητικό του νεογνού.

Η καισαρική χρησιμοποιούταν σαν έσχατη λύση και αφού είχαν εξαντληθεί όλα τα άλλα ενδεχόμενα φυσικού τοκετού. Σήμερα, η καισαρική έχει τον πρώτο λόγο με ανυπολόγιστες ζημιές στο βρέφος αλλά και τη μαμά. Και έπεται (δυσμενής) συνέχεια με τη λήψη ζωικών ασύμβατων προς τον άνθρωπο γαλάτων σε σκόνη, εμβολιασμών από τις πρώτες μέρες πλέον των νεογνών και υπερβολική λήψη αντιβιοτικών κατά την παιδική ηλικία. Στην μια εκδοχή, λοιπόν, έχουμε φυσική ανοσολογική ενδυνάμωση και στην άλλη αφύσικη αποδυνάμωση!

Το ανοσοποιητικό χτίζεται, επίσης, με την έκθεση του ανθρώπου σε διάφορους «μολυσματικούς» παράγοντες (κάτι το οποίο ξεκινάει από τη βρεφική μας ηλικία και από τα πρώτα μας μπουσουλιάρια) όπως χύμα, αερομεταφερόμενα σωματίδια, μη αποστειρωμένες επιφάνειες κλπ. αλλιώς «τεμπελιάζει» και αποδυναμώνεται (άραγε ο εγκλεισμός ενός υγιή ανθρώπου σε επιδημίες προστατεύει ή αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα;). Με την πάροδο του χρόνου ενδυναμώνεται ακόμη, από τη λήψη φυσικών τροφών που προάγουν την ευζωία, σωματική και πνευματικής άσκηση, τη σωστή αναπνοή και την παρουσία θεμιτών συναισθημάτων όπως αγάπη, χαρά, χιούμορ, αισιοδοξία, αυτοπεποίθηση κλπ. Εννοείται ότι αποδυναμώνεται από τα αντίθετα.



## ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

Στον Αγιουρβέδα η ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού σχετίζεται άμεσα και με τη ζωτική ενέργεια που ονομάζεται Ojas και είναι ιδιαίτερως αναπτυγμένη όταν ο μικρόκοσμος του ανθρώπου εναρμονίζεται με τον μακρόκοσμο της Φύσης. Η τροφή που λαμβάνεται περνάει από διάφορα 'στάδια' με τελικό αποδέκτη το στάδιο της Ζωτικής Δύναμης, του Ojas δηλαδή, το οποίο είναι αυτό που διοχετεύει τη ζωή στον οργανισμό και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Όταν το Ojas σταματήσει να είναι λειτουργικό, επέρχεται ο θάνατος. Η εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού λοιπόν, είναι αποτέλεσμα της πνευματικής, νοητικής και σωματικής ισορροπίας και του ανεμπόδιστου κατ' επέκταση σχηματισμού του Ojas, καθώς και μιας υγιούς πεπτικής λειτουργίας (στην Αγιουρβέδικη Ιατρική η πεπτική φωτιά - λειτουργία ονομάζεται Agni). Η υπερβολική δουλειά, τα συνεχόμενα ταξίδια, η μη ενασχόληση με την αυτογνωσία, η λήψη ανθυγιεινούς τροφής, η έλλειψη άσκησης, οι υπερβολικές ερωτικές επαφές, αρνητικά συναισθήματα και καταστάσεις (όπως οργή, θυμός, ενοχές κλπ.) είναι μερικοί από τους πιο βασικούς παράγοντες που εξασθενούν το ανοσοποιητικό.

Συστήνει, λοιπόν, τεχνικές, μεθόδους και προϊόντα τα οποία είναι σύμφυτα με την οικολογική μας Φύση:

### ❖ ΠΡΩΙΝΟ ❖

Ξυπνήστε, λοιπόν, το πρωί και κάνετε μπουκώματα με σησαμέλαιο το οποίο απορροφά όλες σχεδόν τις τοξίνες που έχουν επικαθίσει στην στοματική κοιλότητα. «Ξύστε» κατόπιν με ένα ξύλινο κουτάλι ή ειδικό εργαλείο την επικάλυψη της γλώσσας σας από μέσα προς το έξω και κατόπιν βουρτίστε τα δόντια σας με μια φυσική βοτανική οδοντόκρεμα. Μετά πιείτε ένα ποτήρι χλιαρό νερό με λίγο λεμόνι, το οποίο θα βοηθήσει στην αλκαλοποίηση του οργανισμού και θα προάγει την αποτοξίνωση του, η οποία έχει αρχίσει από τη «μίνι» νηστεία του βραδιού.

**ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ  
ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ  
ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**





## ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

Κάντε μετά την Pranayama ή την εναλλασόμενη αναπνοή, το λιγότερο 7 φορές, η οποία καθαρίζει και ενδυναμώνει το αναπνευστικό σύστημα, αποβάλλει τις τοξίνες, οξυγονώνει τον οργανισμό, απομακρύνει το φόβο, την όποια αίσθηση άγχους και ενδυναμώνει την ζωτική ενέργεια και το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου.

Κατόπιν κάντε διαλογισμό για να ξεκουράσετε τον νου σας, να διευρύνεται τη συνείδηση σας και να ανεβάσετε τα επίπεδα της ζωτικής σας ενέργειας, απαγγέλοντας μετά από λίγο ένα μάντρα (που μεταφράζεται ως «όργανο του νου»). Τα μάντρα περιέχουν δονήσεις που μας κάνουν να συντονιζόμαστε με το σύμπαν και με τις δονήσεις αυτού, κάτι το οποίο μόνο θετικές επιδράσεις μπορεί να έχει επάνω μας, όπως προαγωγή της χαράς και βοήθεια στην υλοποίηση των στόχων. Ένα μάντρα που χρησιμοποιείται πολύ στον Αγιουρβέδα είναι το «So - Hum» (Σο - Χαμ).

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι τροφές που καταστέλλουν την ποιότητα του Ojas και κατ' επέκταση μειώνουν τη ζωτικότητα του οργανισμού, επιφέρουν οξειδωτικό στρες, αποσυντονίζουν το νοητικό πεδίο και αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό είναι: Οι επεξεργασμένες και ραφιναρισμένες τροφές, τα junk foods, το κρέας, τα γαλακτοκομικά και το ψάρι, οι κονσέρβες, τα κατεψυγμένα, τα αναψυκτικά και το αλκοόλ, οι πολύ λιπαρές, οι πολύ όξινες και αλμυρές τροφές, καθώς και η υπερβολική λήψη τροφής.

Τροφές όπως φρέσκα εποχιακά λαχανικά και φρούτα, όσπρια, ολικής άλεσης δημητριακά, ξηροί καρποί, αγνό μέλι, βούτυρο ghee, σιρόπι σφενδάμου, σπόροι σουσαμιού ή ταχίνι, ρύζι μπασμάτι, γλυκοπατάτα, κολοκύθα, μάνγκο, καρότο, φύτρα, λεμόνι, κουρκουμάς και γενικά φυσικά και φυτικά φρέσκα προϊόντα ενδυναμώνουν τον οργανισμό και το ανοσοποιητικό.

### ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Η Βοτανοθεραπεία συγκαταλέγεται στις πιο αρχαίες θεραπείες και είναι η πιο διαδεδομένη. Περιέχει εμπειρία χιλιάδων ετών με πλήθος μελετών και ερευνών (παλαιών και σύγχρονων) ανά τον κόσμο σε αντιδιαστολή από τη χημική φαρμακευτική που έχει πορίσματα μερικών ετών και πληθώρα ανεπιθύμητων ενεργειών! Είναι απορίας άξιο γιατί η πλειοψηφία της κρατούσας και σύγχρονης Ιατρικής την ονομάζει επιδεικτικά!

Μπορείτε να ξεκινήσετε το πρωινό με ένα τσάι από φρέσκο Τζίντζερ, 1 ξυλάκι κανέλας, σπόρους κάρδαμου σπασμένους. Μόλις πάρουν 1-2 βράσεις, κατεβάζετε το μπρίκι από τη φωτιά και ρίχνετε λίγα φύλλα μέντας. Προαιρετικά, μπορείτε να βάλετε και λίγη γλυκέρριζα. Μετά από λίγο το σουρώνετε και πίνετε. Είναι ένα ρόφημα που ενισχύει το Ojas, προάγει την πέψη (σύμφωνα με τον Αγιουρβέδα όσο κρατάμε δυνατή την πεπτική «φωτιά» μας Agni είναι πολύ δύσκολο να νοσήσουμε) και έχει αντιμικροβιακή και αντιβίτικη δράση, βελτιώνοντας παράλληλα τη ροή του αίματος προς τους πνεύμονες. Είναι εξαιρετικό ρόφημα για ιώσεις και κρυολογήματα επίσης.

Το **Ashwagandha** είναι ένα εξαιρετικό τονωτικό, αναζωογονητικό, προσαρμογόνο βότανο που ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό αλλά και τη ζωτική ενέργεια Ojas. Παρέχει ακόμη αγχολυτικές και αφροδισιακές δράσεις στον οργανισμό. Λειτουργεί και ως τονωτικό του εγκεφάλου και της μνήμης. Τα τελευταία χρόνια φέυεται και στην Ελλάδα. Άλλα βότανα με αντίκχη και ανοσοενισχυτική δράση που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, είναι η **Γλυκέρριζα (Glycyrrhiza Glabra)**, ο **Κουρκουμάς (Curcuma Longa)**, το **Shilajit**, το **Amalaki** και το **Neem**.



Υπάρχουν επίσης Αγιουρβέδικα και Ύψανα σκευάσματα όπως το Sitopaladi churna, το οποίο περιέχει πυρίτιο από Bambou που δρα ευεργετικά σε ασθένειες πνευμόνων, Ινδικό μακρύ πιπέρι, Κάρδαμο, Κανέλα και κρυσταλλικά κομμάτια μαύρης ζάχαρης. Το συγκεκριμένο σκεύασμα έχει δράση ανοσοδιεγερτική, αντιμικροβιακή, αντιοξειδωτική, βρογχοδιασταλτική και προάγει τη πέψη. Η ημερήσια δοσολογία ανέρχεται στα 8-12 γρ.

Ένα άλλο εξαιρετικά δυνατό και κλασικό σκεύασμα είναι το Survana Vasant Malti. Χρησιμοποιείται σε κρυμάτα, εμπύρετες ιώσεις, γρίπη, βρογχίτιδα, χρόνια άσθμα κ.α. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό και προάγει την καλή υγεία του αναπνευστικού συστήματος και μειώνει τον πυρετό μεταξύ άλλων. Θεωρείται από τις ναυαρχίδες της Ινδικής Ιατρικής και η δοσολογία είναι: 1 κάψουλα x 2 (ή το πολύ 4 φορές σε επίμονες ιώσεις) φορές τη μέρα με άδειο στομάχι μαζί με λίγο αγνό μέλι και 1 πρέζα φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

## ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αιθέρια έλαια όπως το Sandalwood (σανταλόξυλο) , Cinnamon (κάνελα), Lotus (λωτός) ενδυναμώνουν το Ojas, ηρεμούν το μυαλό και κατευνάζουν το στρες. Μερικά πολύ καλά έλαια για απολύμανση των χεριών είναι το Teatree, η Κανέλλα, η Ρίγανη και το Γαρούφαλλο. Μπορείτε να ρίξετε σε ένα μπουκαλάκι των 100 ml,  $\frac{3}{4}$  αλκοόλη,  $\frac{1}{4}$  τζελ Αλόης, από 7 σταγόνες από τα παραπάνω αιθέρια έλαια και 1 κ.σ. φρέσκο χυμό λεμόνι.

Επίσης, μπορείτε να κάνετε καθημερινά μπουκώματα με σησαμέλαιο ψυχρής έκθλιψης και 1 σταγόνα από αιθέρια έλαια (επιλέξτε ένα από αυτά) ρίγανης, κανέλας ή γαρούφαλλου για να απολυμαίνετε το βλεννογόνο του στόματος και να παρέχετε μια έξτρα προστασία στον οργανισμό σας από τους ιούς. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε, επίσης, μια φυτική οδοντόπαστα με πρόσμιξη σκόνης κανέλας και γαρούφαλλου.



## ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ



Το μασάζ με αιθέρια έλαια έχει ποικίλα οφέλη στον οργανισμό. Μερικά από αυτά είναι ότι βελτιώνει τη ροή της ενέργειας στον οργανισμό, χαλαρώνει το πνεύμα και το σώμα και αποβάλλει το στρες και την όποια ένταση, ρυθμίζει την αιματική κυκλοφορία, απελευθερώνει συναισθηματικά και σωματικά μπλοκαρίσματα και ενδυναμώνει ολόκληρο τον οργανισμό. Υπάρχει και το μασάζ Shiro Dhara (στο οποίο ζεστό λάδι με αιθέρια έλαια ρέει από μια συσκευή στην κεφαλή) και το οποίο είναι ιδανικό για τη μέγιστη νευρική χαλάρωση, την απομάκρυνση του στρες και την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού.

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και το προπύργιο της αμυντικής λειτουργίας του οργανισμού και τα αιθέρια έλαια ταξιδεύουν μέσω αυτού ακόμη και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές του σώματος. Μπορεί να το κάνετε και μόνοι σας αν δεν έχετε την δυνατότητα να σας το κάνει κάποιος άλλος. Ένα ιδανικό, επίσης, λάδι βάσης που ταιριάζει σε όλους τους τύπους (Dasha) είναι το σησαμέλαιο.



## ΘΕΡΑΠΕΙΑ NASYA:

Η θεραπεία αυτή συστήνεται ειδικά σε ασθένειες κεφαλής, μύτης, ματιών και του ανώτερου αναπνευστικού. Χορηγείται στο κάθε ρουθούνι ξεχωριστά έτοιμο nasya oil. Καθαρίζονται οι ρινικοί αγωγοί με αποτέλεσμα να κυκλοφορεί καλύτερα το οξυγόνο και η ενέργεια (Prana) μέσω της αναπνοής. Βελτιώνει τις εγκεφαλικές μας λειτουργίες και προσφέρει προστασία από τα εχθρικά αεροσωματίδια που υπάρχουν στον αέρα που αναπνέουμε.

**ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Να αποφεύγεται το «πένθιμο» μαύρο χρώμα στα ρούχα, που μπλοκάρει την ενέργεια να ρέει. Από εκεί και πέρα ο κάθε σωματότυπος χρειάζεται διαφορετικά χρώματα για να ισορροπεί.

**ΛΙΘΟΙ:** Ο Αμέθυστος ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλει στην αποθεραπεία ασθενειών του αναπνευστικού. Η Ακουαμαρίνα προάγει την αυτογνωσία και τόνώνει τα λευκά αιμοσφαίρια του ανοσοποιητικού. Ο Σοδαλίτης αποτοξινώνει το λεμφικό, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό και θεωρείται ότι κατευνάζει τον πυρετό.

**ΓΙΟΓΚΑ:** Ενεργοποιεί και ενδυναμώνει όλα τα συστήματα του οργανισμού, καθώς και το ανοσοποιητικό, αυξάνει τις ενδορφίνες και τόνώνει τους πνεύμονες μεταξύ άλλων.

**ΑΣΚΗΣΗ:** Καθημερινή 30λεπτη ήπια σωματική άσκηση οξυγονώνει τα κύτταρα, συμβάλλει στον νευρομυϊκό συντονισμό, αυξάνει τα επίπεδα της ευτυχίας και λειτουργεί ως ανοσοδιεγερτικό.

**ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ:** Αυξάνει την ενσυνειδητότητα και τη συμπαντική ενότητα, μειώνει τα επίπεδα στρες στον οργανισμό και τη νοητική φλυαρία που ταραξίζει την ισορροπία μας, 'καθαρίζει' το μυαλό, επιβραδύνει τους καρδιακούς παλμούς, επιφέρει βαθιά επίπεδα χαλάρωσης και αυξάνει τις ορμόνες της χαράς μεταξύ άλλων.

Η βελτίωση και η διατήρηση της καλής υγείας είναι μια καθημερινή διαδικασία η οποία εξετάζει και προάγει τους παράγοντες της ψυχής, της νόησης και της ύλης. Διότι χρειάζεται να συμπλέουν αρμονικά αυτές οι τρεις πλευρές μεταξύ τους αλλά και με τον εξωτερικό κόσμο και το σύμπαν.

Η σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού είναι πολύ σημαντική διότι αποτρέπει παθογόνους οργανισμούς να εισβάλουν ενδότερα, αλλά και αν εισβάλουν τους εξουδετερώνει ευκολότερα καθώς παράλληλα προάγει την μακροβιότητα. Άμεσα συνδέεται στο ψυχικό επίπεδο με το συναίσθημα της Αγάπης (και τα επίπεδα στρες), διότι είναι το πιο δυνατό συναίσθημα που μπορεί να νιώσει ο άνθρωπος. Άνθρωποι που νιώθουν άνευ όρων αγάπη και αυτοαποδοχή, δεν έχουν φόβο και δύσκολα μπορεί να τους «μολύνει» κάποιο χαμηλοδονούμενο συναίσθημα (θυμός, οργή, ζήλεια, αίσθημα χαμηλής αυτοπεποίθησης κλπ.). Έχουν, δηλαδή, ένα γερό και ίσως απροσπέλαστο ψυχικό ανοσοποιητικό, το οποίο μεταδίδεται και στο σώμα!



### ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ

Ολιστικός Σύμβουλος Υγείας & Αυτοβελτίωσης - Φυσικοπαθητικός

## ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ & ΒΟΤΑΝΑ



### ΥΛΙΚΑ

250 γρ. βιολογικές φακές  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
2 καρότα  
2 φύλλα δάφνης  
1κ.γ. μαύρη ζάχαρη  
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας  
2-3 σκ. σκόρδο  
1 κ.σ. μαραθόσπορο  
1/2 κ.γ. σπόρους σιναπιού  
1 κ.γ. κύμινο  
½ κ.γ. κάρυ  
¼ κ.γ. κουρκουμά  
1 πρέζα πιπέρι καγιέν  
2-3 ντομάτες φρέσκιες (κομμένες σε κύβους)  
Σπιτικό ζωμό λαχανικών  
Νερό  
1 κ.γ. αλάτι βοτάνων  
Πιπέρι  
Ρίγανη  
Ελαιόλαδο  
Μηλόξυδο

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Ξεπλύνουμε τις φακές με μπόλικο κρύο νερό και τις σουρώνουμε καλά. Βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα (με μέτρια φωτιά) και μόλις ζεσταθεί λίγο, ρίχνουμε 1 κουταλιά σούπας μαραθόσπορο και 1/2 κ.γ. σπόρους σιναπιού. Μόλις τους ακούσουμε να 'σκάνε' βάζουμε τα κρεμμύδια. Μόλις μαλακώσουν λίγο, ρίχνουμε το καρότο κομμένο ροδέλες ή μικρά μπαστουνάκια.



Μετά από 2 περίπου λεπτά προσθέτουμε 1 κ.γ. μαύρη ζάχαρη, 2 φύλλα δάφνης και τα μπαχαρικά μας (κύμινο, κάρυ, κουρκουμά, καγιέν, πιπέρι), το πελτέ ντομάτας, τις φακές και τα σοτάρουμε όλα για 1 περίπου λεπτό (όχι παραπάνω για να μην καούν τα μπαχαρικά). 'Σβήνουμε' με τις κομμένες σε κύβους ντομάτες και το σπιτικό ζωμό μας (τον οποίο μπορούμε να έχουμε φτιάξει άλλη μέρα και να τον έχουμε βάλει σε θήκη με παγάκια) και λίγο νερό (να σκεπάζουν τα υγρά τις φακές).

Μόλις πάρει μια βράση, κατεβάζουμε λίγο τη φωτιά, κλείνουμε το καπάκι της κατσαρόλας και αφήνουμε τη σούπα μας να βράσει για περίπου 30-40 λεπτά, ανακατεύοντας μερικές φορές (ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν ανακατεύουμε τις φακές με μεταλλικά σκεύη μαγειρικής, αλλά μόνο με ξύλινη κουτάλα). Αν χρειαστούν κι άλλο λίγο νερό κατά τη διάρκεια της παρασκευής, το προσθέτουμε.



Λίγο πριν να τις κατεβάσουμε από τη φωτιά προσθέτουμε και το αλάτι βοτάνων μας. Μόλις γίνουν, απομακρύνουμε το σκεύος από τη φωτιά και ρίχνουμε λίγο υμό ελαιόλαδο, μπόλικη ρίγανη (της πάει πολύ της φακής) και αρκετό μηλόξυδο. Πασπαλίζουμε με λίγο φρέσκο μαϊντανό.

Μπορούμε να τις συνοδεύσουμε με λίγους ανάλατους καρπούς αμύγδαλου για να προσλάβουμε όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για τον οργανισμό.

## Οφέλη

Οι φακές αποτελούν μια εξαιρετική θρεπτική τροφή για τον οργανισμό καθώς περιέχουν υδατάνθρακες, υψηλή περιεκτικότητα και σε αζία πρωτεΐνη, ελάχιστα λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες και πληθώρα βιταμινών και ιχνοστοιχείων, όπως τις περισσότερες από τις βιταμίνες συμπλέγματος Β (και φυλλικό οξύ), C (η οποία ενισχύει και την απορροφητικότητα του σιδήρου), κάλιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, χαλκό, σίδηρο, ασβέστιο κ.α.

Ενδεικτικά αναφέρουμε ορισμένες παθήσεις που ενδείκνυται η κατανάλωση τους: Αναμία, σακχαρώδης διαβήτης, πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων, υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, δυσκολιότητα, οστεοπόρωση, παχυσαρκία, συνολική τόνωση του οργανισμού κ.α.

Ο μαραθόσπορος είναι άφυσος και λειτουργεί ως βοηθητικό της πέψης και κατά του τυμπανισμού. Το κύμινο είναι και αυτό βοηθητικό της πέψης και χορηγείται μεταξύ άλλων σε περιπτώσεις αρρυθμίας που οφείλεται όμως από φούσκωμα και κακή πέψη, η δάφνη είναι ευστόμαχη και δρα ως βελτιωτικό της καρδιάς, ο κουρκουμάς και το κάρυ έχουν εξαιρετικές αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, το αλάτι βοτάνων δρα κατά της υπέρτασης, το κρεμμύδι έχει ισχυρά αντιοξειδωτικά και βελτιώνει την οστική πυκνότητα μεταξύ άλλων, το σκόρδο και η ρίγανη είναι φυσικά αντιοξειδωτικά και αντιπαρασιτικά και το μηλόξυδο αλκαλοποιεί τον οργανισμό και προάγει την πέψη. Το πιπέρι καγιέν επιταχύνει το μεταβολισμό και ενισχύει τις λειτουργίες της καρδιάς. Τέλος οι βραστές ντομάτες περιέχουν μεγάλες ποσότητες λυκοπένιου που είναι ένα ισχυρό (καροτενοειδές) αντιοξειδωτικό με υψηλή δράση στις ελεύθερες ρίζες του οργανισμού. Δρα και ως ανασταλτικός παράγοντας του καρκίνου.

Όλα αυτά τα υλικά μαζί προσφέρουν ένα άκρως γευστικό, τονωτικό, θρεπτικό, ανοσοενισχυτικό και αντιοξειδωτικό φαγητό στον οργανισμό του ανθρώπου.

# ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΑ

Τα ΑνθοΪάματα δεν 'καπελώνουν' ούτε κρύβουν τα συναισθήματα που μας δυσκολεύουν. Λειτουργούν σαν το άνοιγμα του παντζουριού που αφήνει τον ήλιο να γεμίσει φως το μέχρι πρότινος σκοτεινό δωμάτιο, όπως λέει και ο Δρ. Μπαχ.

Το νόημα άλλωστε της ολιστικής θεραπείας είναι ότι χρειάζεται προσωπική δουλειά και ανάπτυξη σε όλα τα επίπεδα της ανθρωπίνης υπόστασης. Διότι ακόμα και αν κάνουμε υγιεινή διατροφή και ασκούμεθα ικανοποιητικά, αυτό θα ενισχύσει το σωματικό μας επίπεδο, αν ασχολούμαστε με τη φιλοσοφία και τη μελέταίμε, αυτό θα μας βοηθήσει στη νοητική εξύψωση και στην απόκτηση περαιτέρω γνώσης, αν κάνουμε διαλογισμό ή προσευχόμαστε αυτό θα μας βοηθήσει στο να είμαστε πιο ήρεμοι και στην ενδυνάμωση της πίστης.

Αλλά δεν είμαστε μόνο αυτά.

Υπάρχουν δυσλειτουργικές πεποιθήσεις που απορρέουν από παιδικά τραύματα και εμφανίζουν συναισθήματα τα οποία εμποδίζουν την ευημερία και παρακωλύουν την ευτυχία.

Χρειάζεται λοιπόν μια πολύπλευρη θέαση της πρόληψης ή της αποκατάστασης του ανθρώπινου δυναμικού. Ευτυχώς όμως έχουμε πλέον και πάρα εργαλεία στη διάθεση μας για την επίτευξη αυτού. Τα ΑνθοΪάματα όπως και η Ενεργειακή Ψυχολογία υπάρχουν μέσα σε αυτά και αλληλοσυμπληρώνονται.

Η ΑνθοΪαματική επίσης λόγω της εξαιρετικά βοηθητικής της δράσης και υποστήριξης του ανθρώπινου δυναμικού όχι μόνο ταιριάζει με όλων των ειδών τα θεραπευτικά σχήματα, είτε αυτά εντάσσονται υπό τη "σκεπή" της εναλλακτικής ιατρικής είτε της συμβατικής είτε της ψυχοθεραπείας αλλά και τα ενισχύει παράλληλα διότι όπως τόνιζε ο Δρ. Ε. Μπαχ «Η ασθένεια δεν θα θεραπευτεί με υλιστικές μεθόδους διότι οι ρίζες της υπόκεινται στο αποτέλεσμα της σύγκρουσης μεταξύ ψυχής και νου και άρα δεν μπορεί να εκριζωθεί παρά μόνο με πνευματική και νοητική προσπάθεια!»

Εσείς έχετε 'δοκιμάσει' τα θεραπευτικά σφέλη της ΑνθοΪαματικής;

Μερικά από αυτά μπορεί να είναι:

Απομάκρυνση από δυσλειτουργικά και δυσάρεστα συναισθήματα που δρουν ως επιφάνεια για ανάπτυξη ασθενειών όπως φοβίες (γνωστές και άγνωστες), ντροπαλότητα, θλίψη ή απόγνωση, λύπη, οργή, εκδικητικότητα, χαμηλή αυτοπεποίθηση, αποθάρρυνση, απάθεια και πολλά άλλα..

Απομάκρυνση από το άγχος και το στρες καθώς και τους υποσυνείδητους προγραμματισμούς που κρύβονται πίσω από αυτά.

Βοηθούν σε καταστάσεις όπου ο άνθρωπος δεν μπορεί να επιλέξει μεταξύ δύο καταστάσεων ή πραγμάτων, σε μη δυνατή οριοθέτηση του προσωπικού χώρου του ανθρώπου με αποτέλεσμα να μην μπορεί να αρνηθεί ποτέ, όταν κάποιος δεν γνωρίζει τι θέλει να κάνει στη ζωή του κλπ.

Συμβάλουν δραστικά σε παιδικά τραύματα και σακαριστικά γεγονότα που έχουν αφήσει αποτυπώματα στη ψυχή του ανθρώπου (μετατραυματικό στρες και διαταραχές).

Μπορεί να βοηθήσουν στην υπογονιμότητα αλλά και στην εγκυμοσύνη.

Αντιμετωπίζουν εις βάθος τα αίτια της αϋπνίας.



Συμβάλουν στην πνευματική ευεξία, στη ψυχική και σωματική τόνωση.

Μπορούν να βελτιώσουν τη φωνή μνήμη και να καλυτερέψουν την ομιλία μπροστά σε ακροατήριο και..

..Άλλα πολλά!

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ενήλικες, παιδιά, ηλικιωμένους, σε ζώα, φυτά αλλά και εξωτερικά σε μορφή αλοιφής ή έμπλαστρου δίχως καμία παρενέργεια.

# ΤΑΞΙΔΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ιστορίες ανακάλυψης, σύνδεσης & εξέλιξης από όλο το κόσμο

ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ



εκδόσεις

iWrite.gr



## Έχουν πει για αυτό:

Κατερίνα – 5 Νοεμβρίου, 2023

Εξαιρετικό!!

Το συνιστώ ανεπιφύλακτα!!

Σε ταξιδεύει σε διάφορα μέρη του κόσμου αλλά και της ψυχής!!

Ένας πρωτόγνωρος συνδυασμός βαθιάς ουσίας και ανάλαφρης ατμόσφαιρας!!

Με χιούμορ, μοναδική γραφή, μουσικές και κινηματογραφικές πινελιές καταφέρνει να διεγείρει και τις 5 αισθήσεις!!

Σοφία - 15 Νοεμβρίου, 2023

Είναι κάτι ανάμεσα σε Indiana Jones , Αποκάλυψη Τώρα και Ημερολόγια Ταξιδιού με μπόλικη αυτογνωσία, θεραπεία και διανθισμένο με χιούμορ!!!

i Write

Μέσα από ταξίδια ανά τον κόσμο και αμέτρητη συλλογή εμπειριών και μαθημάτων ζωής, δημιουργήθηκε το απόλυτο βιβλίο αυτογνωσίας!

Βίκυ - 21 Νοεμβρίου, 2023

Δεν θα σας πω μια περιλήψη γιατί το βιβλίο είναι εξαιρετικό και θα το αδικούσα. Να το πάρετε και να το διαβάσετε, να το απολαύσετε, να μορφωθείτε γεωγραφικά και πολιτιστικά και για κάποιους θα είναι σίγουρα ένα ερέθισμα πνευματικής αφύπνισης, αν μέχρι σήμερα τα βιβλία που προσπαθούσαν να τους μεταδώσουν τη στίβα της εσωτερικής αναζήτησης απλά.... Απέτυχαν!! Το βιβλίο αυτό όμως μας πείθει ότι όλα γίνονται και όλα είναι δυνατά και αληθινά!

# Η ΤΕΧΝΗ, Η ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΗ ΖΩΗ

Μερικές σκέψεις για την ανάγκη του γέλιου και της ψυχαγωγίας μέσα από την τέχνη



Πολλοί πιστεύουν ότι ο πόνος και οι επώδυνες καταστάσεις είναι ο βασικότερος δρόμος που οδηγεί στην Αυτογνωσία και την Απελευθέρωση.

Η Χαρά και η Ευχαρίστηση έχουν πλήρως υποτιμηθεί και αντιστραφεί ως κίνητρα ζωής και δράσης. Συχνά, το γέλιο και η ευχαρίστηση υποβαθμίζονται, σαν να στερούνται σοβαρότητας και πνευματικότητας.

Η ιστορία κατέληξε ώστε οι ψαγμένοι και «πνευματικοί» άνθρωποι να είναι αγέλαστοι έως απελπισμένοι, οι δε υπόλοιποι δυστυχισμένοι και καταθλιπτικοί, αφού πρώτα χρειάζονται κάτι να έχουν, κάτι να κάνουν, για να είναι ευτυχισμένοι και όχι πρώτα να είναι ευτυχισμένοι και μετά να κάνουν και να αποκούν.

Ίσως, γι' αυτό, το τελευταίο διάστημα, οι άνθρωποι στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους παραμένουν σκυθρωποί και αγέλαστοι, πρωταγωνιστές οι ίδιοι στο δράμα της ζωής τους.

Υπάρχουν πολύ ισχυρές προσκολλήσεις, δόγματα και αξίες που αρνούμαστε να αφήσουμε και να προχωρήσουμε. Αρνούμαστε εμμονικά να αφήσουμε δυσλειτουργικούς τρόπους αντίληψης και συμπεριφοράς και να υιοθετήσουμε νέους και πιο λειτουργικούς, αφήνοντας πίσω την δυστυχία. Αντίθετα, φαίνεται, η κατάθλιψη και η δυστυχία να έχουν γίνει τα νέα ήθη και έθιμα του αιώνα μας.

Από αυτή την σκοπιά καθιερώθηκε να είναι επικρατέστερη ιδέα, θα έλεγα και «πόζα», στην εποχή μας να είναι η κατάθλιψη και η δυστυχία, ενώ αποσιωπάται και συστηματικά αποθαρρύνεται κάθε προσπάθεια για την όμορφη πλευρά της ζωής, που είναι διαρκώς παρούσα και χωρίς προϋποθέσεις, χωρίς επιτυχίες και μεγαλεπήβολα οράματα και πλάνα.

Ένα καταθλιπτικό πέπλο δυστυχίας καλύπτει χώρες και κοινωνικές ομάδες, ένα αίσθημα αποτυχίας και ματαιότητας ξεχειλίζει από παντού και στη συνέχεια κυριαρχεί η απουσία και το νόημα ζωής, που σκεπάζει την ανθρωπότητα τις τελευταίες δεκαετίες.

Λείπει το γέλιο, η ευχαρίστηση και η αισιοδοξία από τη ζωή των ανθρώπων.

Μπορεί κάποιες φορές ο λόγος της θλίψης να είναι βάσιμος και αντικειμενικός. Όμως, αυτό σπάνια συμβαίνει και διαρκεί για λίγο. Ο μόνιμος λόγος της δυσφορίας των ανθρώπων, κατά κανόνα, είναι εικονικές και αχρείαστες στην πραγματικότητα επιθυμίες και ανάγκες. Επίσης, ανεκπλήρωτα όνειρα, ειδικά εκείνα που καλλιεργούνται συστηματικά, για την αποδυνάμωση της μεγάλης πλειοψηφίας των ανθρώπων και η συγκριτική μείωση με εκείνους τους ελάχιστους, αλλά υπερβολικά προβεβλημένους, που τα έχουν καταφέρει.

**Η Χαρά και η Ευχαρίστηση έχουν πλήρως υποτιμηθεί και αντιστραφεί ως κίνητρα ζωής και δράσης**

Δεν αγνοούμε ότι υπάρχουν και αντικειμενικοί λόγοι δυστυχίας και πίκρας στη ζωή. Όμως, όπως είπαμε, δεν διαρκούν πολύ και η ταχύτητα της ψυχικής θραύσης και αναδιπλώσης εξαρτάται από τον τρόπο σκέψης κάθε ανθρώπου. Από το πόσο αισιόδοξος θέλει να είναι και να βλέπει και την θετική πλευρά των πραγμάτων που πάντα συνυπάρχει. Συνήθως, όμως, όταν επιλέγουμε αλλαγή πλεύσης, αλλαγή τρόπου ζωής και σκέψης, η αλλαγή αυτή δεν είναι, στην αρχή, τουλάχιστον, μια ελεύθερη επιλογή, μια ευχάριστη διαδικασία συναισθηματικής Απελευθέρωσης και Αλλαγών. Γίνεται μόνο προς αποφυγή του πόνου. Αλλά μόνο μ' αυτό τον τρόπο μπορεί να προχωρήσουμε στη ζωή ;;

Οχι μόνο έτσι και όχι αποκλειστικά με αυτόν τον τρόπο!

Υπάρχει και ο δρόμος της Ψυχαγωγίας και της Απόλαυσης μέσα από την Τέχνη !

Ένα γενικός ορισμός της Ψυχαγωγίας είναι το να νιώθουμε ευχαρίστηση, ξεκούραση, αποφόρτιση γενικά μια αρμονική κατάσταση, κυρίως μέσω της επαφής μας με την τέχνη, και σίγουρα και με ένα σωρό άλλους τρόπους, αλλά για την τέχνη, θα μιλήσουμε εδώ.

Αλήθεια, όμως, πως γίνεται αυτό και γιατί το χρειαζόμαστε ;;; Τι συμβαίνει μέσα από την ευχαρίστηση που παίρνουμε από καλλιτεχνικές - ψυχαγωγικές δραστηριότητες ; Η 'καλλιτεχνική' ενασχόληση μας είναι μία διαδικασία, όχι αποκλειστικά και μόνο ένα καλλιτεχνικό προϊόν, που οδηγεί με σιγουριά σε μεγαλύτερη Αυτογνωσία και Απελευθέρωση.

► Είναι μια διαδικασία δημιουργίας, προβληματισμού, πειραματισμού, εξερεύνησης και ανακάλυψης έξω από τα καθιερωμένα μοντέλα της καθημερινότητας.

► Είναι μια διαδικασία ξένοιαστη, με καλλιτεχνική ελευθερία και συναισθηματική έκφραση. Γι' αυτό μπορεί να συμβάλλει στη αύξηση της δημιουργικότητας μας, στην διευκρίνιση των τρόπων που επικοινωνούμε, την εστίαση σε θετικούς στόχους και ένα σωρό άλλες θετικές παραμέτρους.

► Πρακτικά αυτό σημαίνει, ότι μαθαίνουμε μέσα από την επαφή με την τέχνη, να εκφράζουμε τον εαυτό μας, τις ιδέες μας, τις σκέψεις μας και τις προσδοκίες μας με τρόπους πρωτότυπους και συνολικότερους!

► Δηλ. εκφράζουμε περισσότερα κομμάτια του εαυτού μας με περισσότερους και διαφορετικούς τρόπους.

► Καταλαβαίνουμε καλύτερα τους άλλους και οι άλλοι εμάς.

► Αυξάνει η ενουαισθήση και γινόμαστε λιγότερο επικριτικοί και αυστηροί. Αυξάνεται και η δική μας αυτοπεποίθηση, αφού εκδηλώνουμε προς τα έξω τον συναισθηματικά μοναδικό μας εαυτό, χωρίς κίνδυνο σωστού ή λάθους!

► Αν ο καθένας μπορεί να προσεγγίζει και να εκφράζει την πραγματικότητα από την δική του μοναδική οπτική γωνία, τότε δεν καταργείται το στερεότυπο σωστό/λάθος και ο κίνδυνος αρνητικής κριτικής, που τόσο φοβόμαστε οι περισσότεροι ; δεν είναι τόσο πολύ απελευθερωτικό αυτό ;

### **Μέσα από την επαφή μας με την Τέχνη και την καλλιτεχνική μας εκπαίδευση γινόμαστε πιο ελεύθεροι σε νέες ιδέες και συμπεριφορές**

► Και σε τι μας χρειάζεται αυτό ;

► Μας χρειάζεται, γιατί, καθώς νιώθουμε πιο ελεύθεροι να εκφραστούμε και να δράσουμε, γινόμαστε πιο δημιουργικοί, πιο καινοτόμοι και εφευρετικοί στην επίλυση προβλημάτων.

► Μαθαίνουμε να βλέπουμε περισσότερες πλευρές ενός ζητήματος και να μην κολλάμε.

► Είμαστε πιο τολμηροί και αναλαμβάνουμε ευκολότερα ρίσκο στις αποφάσεις μας, με μεγαλύτερη διάκριση και λιγότερο φόβο, ακριβώς όπως συμβαίνει όταν ασχολούμαστε με καλλιτεχνικές δραστηριότητες. Στην τέχνη, δεν συμβαίνει κάτι «λάθος», κάτι ασυγχώρητα κακό. Όλα σχεδόν είναι αποδεκτά, άλλα λιγότερο, άλλα περισσότερο.... Αυτό δεν χρειαζόμαστε στις «δύσκολες» στιγμές της ζωής μας ; αποφάσεις, δράσεις και αποτέλεσμα.

► Αυτή τη δύναμη, τη φόρα και τη χάρη χρειάζεται να προσφέρουμε ως βοήθεια στον εαυτό μας. Γιατί όχι ;

### **Αυξάνει η νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου μας.**

► Αυτό σημαίνει ότι οι νευρώνες του εγκεφάλου (θα λέγαμε απλά τα εγκεφαλικά κύτταρα) φτάνουν νέες συνδέσεις και συνδέονται με άλλους νευρώνες στον εγκέφαλο μας.

► Δηλ. από την μια πλευρά καταργούνται τα καλωδιωμένα μεταξύ τους δίκτυα στον εγκέφαλο (δηλ. αυτά τα δίκτυα που δημιουργούν τις πάγιες πεποιθήσεις, τις αντιλήψεις, συνήθειες, εμμονές και τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα).

► Και από την άλλη πλευρά δημιουργούνται νέες συνδέσεις.

► Και «νέες συνδέσεις» σημαίνει: Μπορούμε να αλλάξουμε το είδος των πεποιθήσεων, των συμπεριφορών και των χαρακτηριστικών προτύπων, που έχουμε ενστερνιστεί. Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα. Μπορούμε να αλλάξουμε συνήθειες. Μπορούμε να κερδίσουμε ελευθερία στον τρόπο που σκεπτόμαστε, στον τρόπο που συμπεριφερόμαστε, στον τρόπο που νιώθουμε και αντιδράμε. Και αυτό μπορεί να γίνει εύκολα και ευχάριστα.

► Η νευροπλαστικότητα αυξάνει με το γέλιο! Και αν το πρώτο συστατικό της μάθησης είναι η δυνατότητα του εγκεφάλου να έχει ευπλαστούς νευρώνες, τότε μαθαίνουμε ευκολότερα και καλύτερα μέσα από ένα καλό γέλιο! Μαθαίνουμε και εξελισσόμαστε!!!



**Με την συμμετοχή μας σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες εξισορροπούνται τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου μας για να είμαστε ακόμη περισσότερο λειτουργικοί στη ζωή μας.**

#### **Γιατί συμβαίνει αυτό ;**

- Διότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος αποτελείται από δύο μέρη, το αριστερό και το δεξί ημισφαίριο.
- Το αριστερό ημισφαίριο χρησιμοποιείται στη λογική σκέψη και στις αναλυτικές διαδικασίες. Αυτό το κομμάτι του εγκεφάλου είναι συνήθως αυτό που εκπαιδεύεται στο σχολείο μαθαίνοντας ανάγνωση, γραφή, μαθηματικά κλπ.
- Από την άλλη πλευρά, το δεξί ημισφαίριο χρησιμοποιείται στις συναισθηματικές λειτουργίες, στη φαντασία και στη δημιουργικότητα. Είναι αυτό το μέρος του εγκεφάλου που το σχολείο και η οικογένεια, γενικά η κοινωνία αμελεί να εκπαιδεύσει ή δίνει λιγότερη αξία.
- Χρειάζεται λοιπόν και αυτό το μέρος του εγκεφάλου να καλλιεργηθεί με την συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες και μέσω του μεσολόβιου να δίνει πληροφορίες και να εμπλουτίζει το δεξί μέρος του εγκεφάλου με τις δικές του «πληροφορίες».
- Και τι θα μπορούσε να συμβεί με την ισορροπημένη ανάπτυξη των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου μας και την μετάδοση πληροφοριών από το ένα στο άλλο, με τον Νου και το Συναισθημα σε αρμονική σχέση;
- Για παράδειγμα το δεξί ημισφαίριο οραματίζεται τι θέλει να φτιάξει και το αριστερό ημισφαίριο εκτελεί ακόμη πιο δημιουργικά.
- Επίσης, όταν υπάρχει σχετική ισορροπία στον εγκέφαλο μας, τότε μπορούμε να οραματιστούμε, να βάλουμε νέους στόχους, να κάνουμε πλάνα αλλαγής πλεύσης σε ότι δεν πάει καλά.
- Να πραγματοποιούμε στόχους.
- Να βάλουμε σε πράξη τα οράματα μας.
- Να μην αφήνουμε να κάνουν οι άλλοι σχέδια για τη ζωή μας και εμείς απλώς να τα εκτελούμε. Γιατί αυτό δεν είναι ζωή, είναι διεκπεραίωση της ζωής. Όσοι έχουμε περάσει από ένα τέτοιο στάδιο ξέρουμε πόσο άγονη, οδυνηρή και τελματωμένη ήταν αυτή η φάση της ζωής μας!!!
- Σίγουρα, λοιπόν, αποκτάμε καλύτερη διάθεση, αντιμετωπίζουμε θετικότερα τη ζωή και γινόμαστε πιο δημιουργικοί κι ευρηματικοί σε θέματα που μας απασχολούν, όταν και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου μας λειτουργούν ισορροπημένα και μεταδίδουν πληροφορίες το ένα προς το άλλο!
- Ισορροπεί η λογική με το συναίσθημα!



**Βίκυ Πενταγιώτη** (τ. Δικηγόρος / Σύμβουλος Σχέσεων & Επικοινωνίας / Βασική Συντονίστρια στο σωματείο "Ανθρώπινη Αρμονία")

**ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΡΜΟΝΙΑ**

SEMINARIA ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ & ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

Κεφαλληνίας 42 & Πατησίων (Κέντρο Αθήνας)  
Τηλ. Επικοινωνίας: 6932 648779

SELF AWARENESS

INVEST IN YOURSELF

# MELISSA OFFICINALIS (ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ)



**ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ:** Τα φύλλα της.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Είναι ένα όμορφο πολυετές και θαμνώδες φυτό με μέγιστο ύψος τα 80 cm., που φύεται στις Μεσογειακές χώρες και την Κορσική και το οποίο έχει μια χαρακτηριστική μυρωδιά λεμονιού.

**ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:** Χωνευτικό, αντιφυσηκτό, ηρεμιστικό, σπασμολυτικό, αντιφλεγμονώδες, εφιδρωτικό.

**ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Είναι ένα χαλαρωτικό και αντιστρεσογόνο βότανο με ευχάριστη λεμονάτη μυρωδιά, το οποίο χρησιμοποιείτε για χαλάρωση του νευρικού και του πεπτικού συστήματος αλλά και για καλύτερευση της χώνεψης. Χορηγείτε μαζί με άλλα για διάφορα προβλήματα του πεπτικού όπως τυμπανισμούς, σπαστική κολίτιδα, δυσπεψία κλπ. Χορηγείτε επίσης σε ελαφριά αϋπνία νευρικής αιτιολογίας λόγω της ηρεμιστικής και καταπραυντικής δράσης που παρέχει στο νευροφυτικό σύστημα αλλά και σε καταστάσεις στρες ή ήπιας κατάθλιψης. Λόγω των παραπάνω ιδιοτήτων του μπορεί να χορηγηθεί και σε προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, ακανόνιστη περίοδο ή σε έντονους πόνους περιόδου καθώς και σε πονοκεφάλους - ημικρανίες νευρικής φύσεως.

Βοηθάει στην αναγέννηση των γερασμένων κυττάρων του οργανισμού.

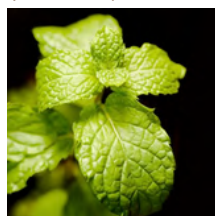
Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εξωτερικά για πλύσεις σε διάφορες δερματικές φλεγμονές, κοψίματα, τσιμπήματα.

Στις Η.Π.Α. το χορηγούνε και για την τόνωση της μνήμης και το Αλτσχάιμερ.

**Αντενδείξεις:** Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει καταγεγραμμένη κάποιια. Θεωρείτε ασφαλές βότανο.

**Συνταγογράφηση:** Για αϋπνία μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαζί με Βαλεριάνα.

Το αιθέριο έλαιο του θεωρείται είναι ένα πολύ καλό γενικό τονωτικό και είναι ιδανικό για την ηρεμία του νευρικού συστήματος, για πονοκεφάλους, για την ηρεμία του νευρικού συστήματος και για πονοκεφάλους.



## “Okja”

**Ένα μαγικά κινηματογραφημένο  
οδοιπορικό ενηλικίωσης με  
οικολογικό χαρακτήρα και πολύ  
τρυφερότητα!**

Ο δημιουργός του μετέπειτα Οσκαρικού "Parasites" Κορεάτης Μπονγκ Τζουν-Χο, το 2017 υπογράφει το "Okja", ένα τρυφερό όσο και κυνικό, ένα κωμικό όσο και σκληρό παραμύθι για μικρούς και μεγάλους, με οικολογικό μήνυμα!

Για 10 περίπου χρόνια η Μίγια, ένα νεαρό κοριτσάκι, μεγαλώνει ένα τεράστιο κλωνοποιημένο άκακο ζώο σε κάποιο βουνό της Ν. Κορέας, περνώντας ανέμελες και ευχάριστες μέρες με τον τετράποδο φίλο της. Αυτό θα αλλάξει άρδην όταν η ιδιοκτήτρια μιας πολυεθνικής εταιρίας που ειδικεύεται στην κτηνοτροφία πάρει το συμπαθέστατο ζώο, έχοντας τη δική της ατζέντα, να το προωθήσει δηλαδή ως το νέο best think της κτηνοτροφίας και να πλασαριστεί ως το νέο χοιρινό κρέας!

Η μικρή του φίλη ξεκινάει ένα μεγάλο ταξίδι από την Κορέα στην Αμερική με τη βοήθεια μιας μερίδας ακτιβιστών, με μοναδικό σκοπό να σώσει τον μοναδικό της φίλο. Ένα all-star καστ ηθοποιών παισιώνουν την αξιολάτρευτη μικρή Seo-Hyeon Ahn, όπως η (Οσκαρική) Tilda Swinton, ο Paul Dano, η Lilly Collins (κόρη του τραγουδιστή Phil Collins), ο Giancarlo Esposito, ο Bill Nighy και ο (εξαιρετικός στο ρόλο ενός παντελονάκια) Jake Gyllenhaal.

Η πρώτη vegan friendly ταινία ήρθε για να μας συνεπάρει με την συγκινητική της κινηματογραφική πλοκή αλλά και να μας προβληματίσει για το αναφαίρετο δικαίωμα των ζώων σε αυτό τον κόσμο.



## OKJA - 2017



# ΤΑΞΙΔΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Μπορεί μια ρουτινιάρικη επίσκεψη σε ένα καφέ υπό την καθοδηγητική ματιά της Ακρόπολης να είναι ένα ταξίδι περιπέτειας, αυτογνωσίας και εκπλήξεων; Μπορεί μια ποδηλατόβολτα να είναι μάρτυρας ενός θαύματος; Μπορεί το ψάξιμο ενός χαμένου δίσκου βινυλίου στα νοτισμένα από ναργιλέ, φθινηή κολόνια και πνευματική ευωδία στενοσόκακα του Καΐρου να δρα ως γητευτής της ψυχής; Μπορεί ένα αξέχαστο ταξίδι στον ξεχασμένο σοκολατόχρωμο ποταμό Μεκόνγκ της Ασίας, που γαργάλησε διηλεκώς και ανεπιτήδευτα τις χορδές της ευτυχίας, να δρα ισάξια στην άτυπη ζυγαριά της ζωής με μια απλή ερώτηση σε μια γυναίκα στην Αγγλία, που επιφέρει συθέμελες ψυχικές αλλαγές; Μπορεί ένα τσάι από φρέσκια ρίζα κουρκουμά στην αγκαλιά της Λουάνγκ Πραπάνγκ παρά με την Astrud Gilberto να ξεμοναχιάσει τους εσώτερους πυρήνες της ψυχικής νοσημοσύνης με την ίδια ευκολία που μπορούν να πεταχτούν μερικοί τόνοι εγκατεστημένων παρατημένων σκέψεων στην πολύβουη Βαβέλ των οσμών, Κεράλα της Ινδίας; Ή μπορεί οι εσωτερικοί διάλογοι που γεννήθηκαν στους γκραφίτοβαμμένους δρόμους του Κρόϊτσπεργκ στο Βερολίνο να αποτάξουν το βαρύ κουστούμι της ενοχής τόσο εύκολα όσο η ζωντανή μαρτυρία ενός τυφώνα στο Βιετνάμ να εμφανίσει την πληρότητα της αγάπης; Μπορεί το χιούμορ να ντύσει τη ζωή πιο όμορφα και φωτεινά και η συναισθηματική 'ομηρία' από σαγηνευτικούς ανθρώπους και τόπους να άρει τις αυτοπεριοριστικές ψυχικές ακροχορδόνες; Αυτοβιογραφικές ζωικές συρραφές από 3 ηπειρώτους νοσηματοδοτούν την (υπέροχη) ζωή σε αυτό τον πλανήτη και πλανοθετούν τις υπαρξιακές αναζητήσεις με μοναδικό σκοπό αυτό που θέλει μόνο η ψυχή...

Την εξέλιξη...



Contact me if you have any question.  
bp.holistic@gmail.com

# ΓΝΩΜΙΚΟΛΟΓΙΚΟ

«ΟΥΤΕ ΕΝΑΣ ΤΟΝΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΔΕΝ ΙΣΟΥΤΑΙ ΜΕ ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑΡΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ» (ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΠΑΡΟΙΜΙΑ)

«ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕΙΣ ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕ ΖΩΗ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΣΟΥ». (BLAISE PASCAL)

«Η ΖΩΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΖΟΥΜΕ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΡΡΩΣΤΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΘΑΝΑΤΟ» (ΚΑΡΛ ΓΙΟΥΝΓΚ)

«ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΠΩΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΑΣΧΗΜΑ ΟΣΟ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΤΑ ΒΛΕΠΕΙΣ» (ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΩΝΑΣΗΣ)

«ΕΜΕΙΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΕΡΜΗΜΕΥΟΥΜΕ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ» (ΡΟΜΠΕΡΤ Η. ΜΑΤΖΕΜΥ)

Να είσαστε τέλεια καλά!

