

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τεύχος Νο. 2, Δεκέμβριος 2023

Διανέμεται Δωρεάν



MERRY
CHRISTMAS

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

ΒΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟΙ ΗΧΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ

ΕΥΤΥΧΙΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΜΑΣ

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

ΕΚΙΝΑΚΕΙΑ, ΤΟ ΒΟΤΑΝΟ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ!

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ

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



TABLE OF

CONTENTS

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

Page 04

ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟΙ ΗΧΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ

Page 08

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΟΥΝ

Page 10

ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ & ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Page 11

ΕΥΤΥΧΙΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΜΑΣ

Page 14

ΕΧΙΝΑΚΕΙΑ (Το Βότανο του Χειμώνα!)

Page 16

ΤΡΟΦΕΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Page 18

ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Page 19

ΦΑΚΕΛΟΣ ΤΑΙΝΙΕΣ “Tony Erdmann”

Page 20

ΓΝΩΜΙΚΟΛΟΓΙΚΟ

Page 22

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 εσώτερη, προϋπάρχουσα από τη παιδική του ηλικία ανάγκη για ψυχική εξέλιξη και εσώτερη γνώση άρχισε να υλοποιείται ενδελεχώς από τις αρχές του 2000 όπου και τον κέρδισαν οι θεραπείες ολιστικού χαρακτήρα, η ψυχολογία και η αυτοεξερεύνηση. Περιστρεφόμενος άλλοτε με τη φορά της Γης και άλλοτε αντίθετα άρχισε να την περιδιαβαίνει και να εκπαιδεύεται 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 και ολική αναπαραγωγή με
οποιοδήποτε τρόπο χωρίς την άδεια του συγγραφέα



Irritable Bowel Syndrome



Η σπαστική κολίτιδα που είναι γνωστή και ως σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου επηρεάζει περίπου το 20% των ενηλίκων με τη συντριπτική πλειοψηφία εξ' αυτών να είναι γυναίκες. Είναι μια πάθηση του εντέρου η οποία μπορεί να προκαλεί συμπτώματα όπως: πόνο, μετεωρισμό (κοιλιακή διάταση), ατελή κένωση, δυσκοιλιότητα ή διάρροια (ή εναλλαγή αυτών), φλεγμονές εντέρου καθώς και διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη κ.α.

Υπάρχουν βέβαια και κάποιες καταστάσεις που τα συμπτώματα τους μιμούνται αυτά του Σ.Ε.Ε. Αυτές είναι η κοιλιοκάκη (δυσκολία απορρόφησης της γλουτένης), διάφορες λοιμώξεις του γαστρεντερικού, καντιντίαση, παρασίτωση εντέρου όπως η λαμβλίαση, χρόνια λειτουργική δυσκοιλιότητα κ.α.

Το πιο σύνθετο (αν όχι το κύριο!) αίτιο της νόσου αυτής είναι το υπερβολικό και παρατεταμένο **άγχος και στρες, ο φόβος ή/και ο θυμός**. Χρειάζεται ο ασθενής να ενδοσκοπήσει βαθιά ώστε να βρει τους παράγοντες που τον κάνουν να στρεσάρετε ή να φοβάται ή να θυμώνει καθώς και τι κρύβεται πίσω από αυτούς. Μπορεί π.χ. να υπάρχει ενδόμυχος φόβος για την οικονομική μας ασφάλεια ή φόβος να συναντήσουμε ένα παιδικό μας τραύμα και θυμός διότι δεν μπορούμε να οριοθετήσουμε το προσωπικό μας χώρο ή να εκφράσουμε τις ανάγκες μας. Καλό είναι ο παθών να 'κοιτάξει' τα ερεθίσματα που είχε όταν πρωτοεμφανίστηκε το νόσημα αυτό και τα συναισθήματα που απορρέαν από αυτά. Και μετά να τα διαχειριστεί. Η σπαστική κολίτιδα μπορεί ακόμη να είναι απόρροια της μη σωστής χώνευσης επίπονων συναισθημάτων που η κατακράτηση τους προκαλεί σπασμούς!



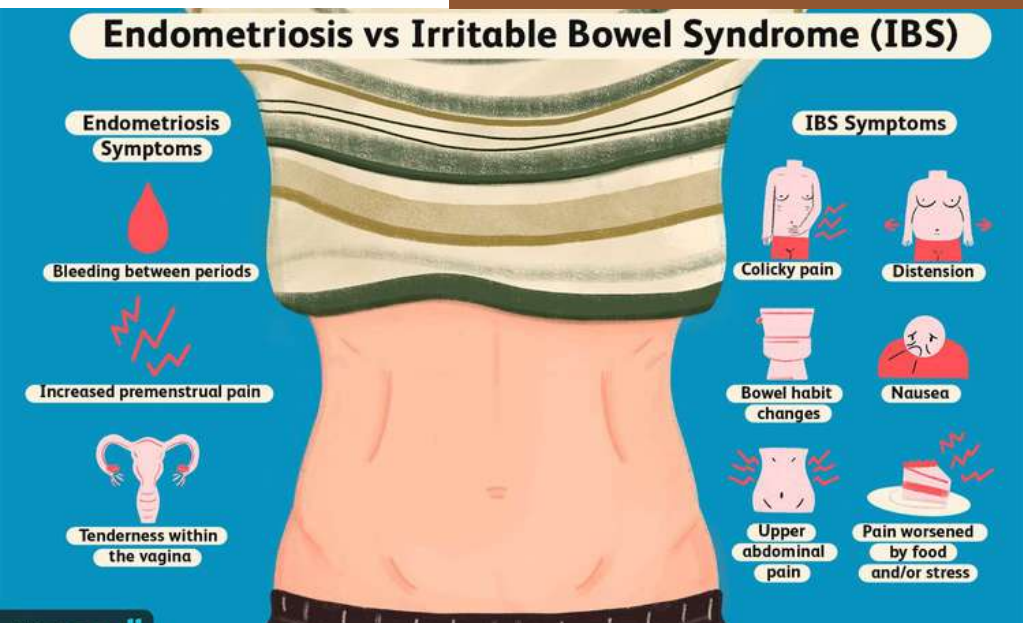
Είναι μια νόσος που σε προχωρημένο στάδιο μπορεί να επιφέρει δυσκολίες στις κοινωνικές επαφές του ατόμου λόγω των συμπτωμάτων της και απομόνωση αυτού. Κάτι το οποίο επιφέρει επιπλέον στρες (από το ήδη υπάρχον) στον οργανισμό.

Εκτός από την αυτοανάλυση, αυτογνωσία ή/και ψυχοθεραπεία ώστε να αποκαλυφθούν και στην συνέχεια να θεραπευτούν τα βαθύτερα αίτια του συνδρόμου αυτού, μεγάλη βοήθεια μπορεί να δώσει η εξατομικευμένη **Ανθοϊαματική** και η **Ομοιοπαθητική** αγωγή.

Από τη **Φυτοθεραπεία** βότανα που μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση των συμπτωμάτων είναι τα άφουσα και αντισπασμωδικά που καταπραΰνουν το μετεωρισμό του εντέρου όπως είναι το Χαμομήλι, ο Μαραθόσπορος, το Κύμινο, το Μελισσόχορτο, τονωτικά των επινεφριδίων και προσαρμογόνα όπως ο Ελευθερόκοκκος, η Ροντιόλα, το Τζίνσενγκ, αποτοξινωτικά του ήπατος όπως το Ταραξάκο και η Αγκινάρα και ηρεμιστικά του νευρικού συστήματος, εφόσον κριθούν απαραίτητα, όπως είναι το Υπερικό, Το Μελισσόχορτο, η Βαλεριάνα, το Τίλιο κ.α. Σε περίπτωση που υπάρχει διάρροια ή δυσκοιλιότητα θα χρειαστεί να χορηγηθούν σκευάσματα που αυξάνουν και τονώνουν τον περισταλτισμό του εντέρου ή που τον μειώνουν αντίστοιχα.

Θα χρειαστεί να χορηγηθούν **προβιοτικά στελέχη** συγκεκριμένα για την περίπτωση αυτή όπως είναι τα *Acidophilus*, *Bifidobacterium* και *Lactobacillus reuteri* ώστε να συμβάλλουν στην υπερανάπτυξη των φιλικών βακτηρίων του γαστρεντερικού συστήματος, να διορθώσουν την κινητικότητα και να μειώσουν την εντερική διαπερατότητα. Έχει ανακαλυφθεί ότι ανάλογα με τα κυρίαρχα και επίμονα συναισθήματα που μας διέπουν έχουμε και αντίστοιχη μείωση συγκεκριμένων προβιοτικών στελεχών!

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ



Το **Βουτυρικό οξύ** είναι ένα λιπαρό οξύ και εξαιρετικό συστατικό για την καλύτερευση της νόσου επειδή μειώνει τις φλεγμονές, ηρεμεί τον βλεννογόνο του εντέρου, προσφέρει αυξημένη γαστροπροστασία και δρα παράλληλα κατά των ενοχλητικών φουσκωμάτων. Σε ένα επιβαρυνμένο ή τοξινωμένο εντερικό αυλό η ποσότητα αλλά και η ποιότητα του συγκεκριμένου οξέος είναι αρκετά μειωμένη. Εκτός από Σ.Ε.Ε. χορηγείτε και καταστάσεις όπως Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα.

HEALTHY EATING

AND IRRITABLE BOWEL SYNDROME

Life Living
DIETITIANS



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στον τομέα της **διατροφής** είναι χρήσιμο ο ασθενής να υποβληθεί σε τεστ δυσανεξίας τροφών και ειδικά στη γλουτένη και τη καζεΐνη ή να κρατήσει ένα ημερολόγιο με τις τροφές που βλέπει να τον ενοχλούν. Άλλωστε είναι μια εξατομικευμένη νόσος. Θα χρειαστεί παράλληλα να μειωθεί η τοξικότητα του οργανισμού από τη λήψη ανθυγιεινών τροφών. Μια επιτοπλείστων χορτοφαγική διατροφή, ελαφρά μαγειρεμένη δίχως λήψη γαλακτοκομικών, κρέατος, μαγιάς, καφεΐνης, ζάχαρης και γλουτένης μπορεί να βοηθήσει τα μέγιστα. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και διάφορα αντιφλεγμονώδη φάρμακα ή αντιβιώσεις δυσχεραίνουν το βίος του εντερικού σωλήνα, προκαλώντας υπερανάπτυξη εχθρικών βακτηρίων και καταστρέφουν το προστατευτικό σώμα του δημιουργώντας ένα άλλο σύνδρομο, αυτό του Διαρρέοντος Εντέρου. Η δίαιτα FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols) επίσης έχει δείξει καλά αποτελέσματα.

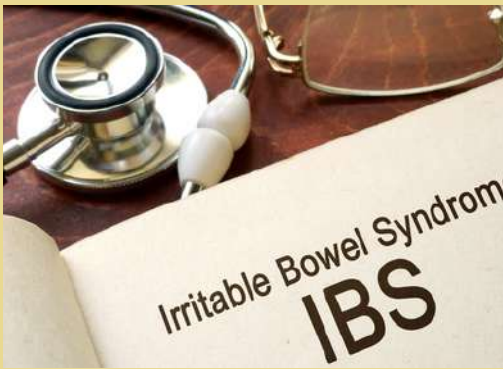
Άλλα **φυσικά προϊόντα** που μπορούν να συμβάλουν στη διαχείριση του Σ.Ε.Ε. είναι το αμινοξύ Γλουταμίνη, το Λινέλαιο, το Έλαιο Μαύρου Κύμινου, το Έλαιο Μέντας (όχι όμως όταν κάνουμε ομοιοπαθητική) ή Έλαιο Νυχτολούλουδου, εξειδικευμένα Πεπτικά Ένζυμα, χυμός Αλόης Βέρα και το **E.F.T** (Emotional Freedom Therapy).

Η **τακτική αεροβική άσκηση** ή το **έντονο περπάτημα** 'μαλάσσουν' το εσωτερικό των οργάνων, οξυγονώνουν το αίμα, εκκρίνουν ορμόνες κατά του στρες, διευκολύνουν την αφόδευση, μειώνουν την κοιλιακή δυσφορία και αποτοξινώνουν τον οργανισμό.



Ενδέχεται σε κάποιες των περιπτώσεων να χρειαστούν ορισμένοι υδροκαθαρισμοί παχέος εντέρου ώστε να αποβληθούν τυχόν συσσωρευμένες ενδοτοξίνες και χρόνια βλαβερές ουσίες. Θεραπευτικές τεχνικές όπως η Ρεφλεξολογία, το Σιάτσου και ο Βελονισμός συμβάλουν στη βελτίωση της νόσου.

Αν δεν ανακαλυφθούν πάντως τα πρωταρχικά αίτια που κατά κύριο λόγο ανήκουν στον συναισθηματικό κόσμο και στρεσάρουν συνειδητά ή ασυνείδητα τον ανθρώπινο οργανισμό μπορεί να μειωθούν κατά πολύ τα συμπτώματα αλλά όχι να εξαλειφθούν εντελώς.



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ

**Ολιστικός Σύμβουλος Υγείας & Αυτοβελτίωσης -
Φυσικοπαθητικός**



ΤΑΞΙΔΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ



**Ένα ταξίδι που
εκτείνεται σε τρεις
ηπείρους, όπου
συνηθισμένες
συναντήσεις ξετυλίζουν
τα μυστήρια της ζωής,
αφήνοντας έναν βαθύ
αντίκτυπο στην
επιδίωξη της ψυχής για
ανάπτυξη και ανύψωση
του πνεύματος**



**NEW
BOOK**

**ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
& ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ**

ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟΙ ΗΧΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ

Η μουσική και συγκεκριμένοι ήχοι είναι εξαιρετικά ισχυρά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενδυνάμωση, θεραπεία και ενίσχυση της ροής της ενέργειας μας.

Η μουσική είναι πολύ δυνατή! Μπορεί να μας κάνει να γελάσουμε, μπορεί να μας κάνει να χαρούμε, μπορεί να μας κάνει να χορέψουμε κ.α. Επομένως, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι μας εξισορροπεί και ενδυναμώνει.

Από την άλλη πλευρά βέβαια, μπορεί να μας κάνει να θυμώσουμε, να νιώσουμε οργή, να λυπηθούμε κλπ. Είναι στο δικό μας χέρι πως θα χρησιμοποιήσουμε αυτό το εργαλείο.

Η αρχαία Ινδική και Κινέζικη ιατρική έχουν ανακαλύψει πως κάθε ένα οργανικό σύστημα του ανθρώπου δονείται σε αντίστοιχα συγκεκριμένες συχνότητες. Αν συνοδευτούν και από συγκεκριμένες ασκήσεις 'ανοίγουν' ακόμα πιο εύκολα τα κανάλια ενέργειας. Αυτό συμβαίνει όταν ακούμε στο ραδιόφωνο ή στο ηχοσύστημα μας ένα τραγούδι αρεστό προς εμάς!

Το ίδιο γίνεται και με τους ήχους της φύσης ή με ήχους που βγάζουν διάφορα 'όργανα' (όπως τα Θιβητιανά Μπολ, τα Γκονγκ κ.α.) ή με τους ψαλμούς ή όταν ψέλνουμε εμείς. Υπάρχει άλλωστε και η τεχνική ηχομασάζ, η ηχοθεραπεία όπως και τα sound bath (μπάνιο με ήχους) με εξαιρετικά αποτελέσματα.

Οι ηχοδονητικές επιδράσεις αυτές στον ανθρώπινο οργανισμό έχουν ποικίλα οφέλη όπως:

Εναρμονίζουν τον οργανισμό, συμβάλλουν στη θεραπεία οργάνων και ασθενειών, βοηθούν στη ζωτική ενέργεια να ρέει καλύτερα, συνεργούν στην απομάκρυνση χαμηλοδονούμενων συναισθημάτων, δημιουργούν ευεξία και αίσθημα χαράς, ηρεμούν τον άναρχο νου, μειώνουν το στρες, καλυτερεύουν τον ύπνο κ.α.

Σκεφτείτε μόνο πόσο ηρεμείτε ακούγοντας τον παφλασμό της θάλασσας, τους ήχους του δάσους, το «Imagine» του John Lennon (το οποίο εκπέμπει κατευθείαν στο κέντρο της καρδιάς!), μουσική από Θιβητιανά μπολ, ηχητικό διαλογισμό, το γουργούρισμα της γάτας κλπ.

Το αντίθετο γίνεται όταν ακούμε μαρσαρίσματα από μηχανές ή αυτοκίνητα, κορναρίσματα, σκυλιά που γαβγίζουν αδιάληπτα, ανθρώπους να φωνάζουν με θυμό, βροντές και θυελλώδεις ανέμους, 'επιθετική' και 'άγρια' μουσική κλπ.

Στον παρακάτω πίνακα δίνεται μια απεικόνιση των επιδράσεων που έχουν οι θεραπευτικές συχνότητες στον οργανισμό και την ταύτιση τους με τα τσάκρα.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ

Ολιστικός Σύμβουλος Υγείας & Αυτοβελτίωσης - Φυσικοπαθητικός

ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟΙ ΗΧΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ

369 Hz	Απελευθερώνουν τον άνθρωπο από την ενοχή και επουλώνουν το σώμα.	1 ^ο Τσάκρα
417 Hz	Βοηθούν στην επίλυση δύσκολων καταστάσεων.	2 ^ο Τσάκρα
528 Hz	Συμβάλουν στην επιδιόρθωση του DNA και στην τόνωση των κυττάρων.	3 ^ο Τσάκρα
639 Hz	Αυτή η δόνηση σχετίζεται με τη καρδιά. Βοηθάει στην απελευθέρωση και την εκδήλωση της αγάπης που είναι το πιο δυναμωτικό συναίσθημα.	4 ^ο Τσάκρα
741 Hz	Αποτοξινώνει τα κύτταρα από την έκθεση τους σε ηλεκτρομαγνητικές εκπομπές. Βοηθάει την υλοποίηση στόχων.	5 ^ο Τσάκρα
852 Hz	Αφυπνίζει και ενεργοποιεί τη διαίσθηση.	6 ^ο Τσάκρα
963 Hz	Δίνει σήμα στην επίφυση και συμβάλει στην αποκατάσταση και εναρμόνιση του σώματος στην πρωταρχική του κατάσταση.	7 ^ο Τσάκρα



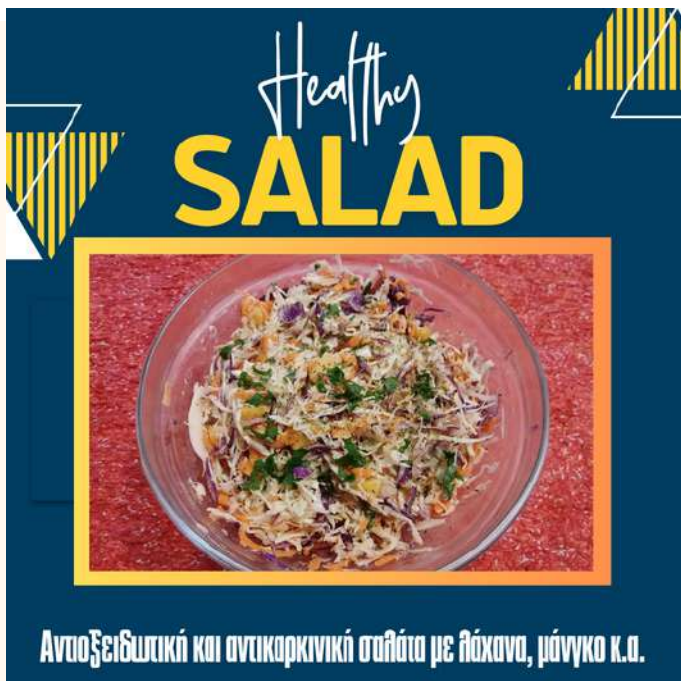
ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ

Όταν οι αγαπημένοι μας ή οποιοσδήποτε άλλος δεν ικανοποιεί τις ανάγκες μας καλό είναι να ψάξουμε να βρούμε που εμείς συνδημηγορούμε μια τέτοια πραγματικότητα. Ας θέσουμε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Είναι πιθανόν να **μην έχουμε εξηγήσει** τις ανάγκες μας, πως νιώθουμε όταν δεν ικανοποιούνται και γιατί είναι τόσο σημαντικές για εμάς;
 2. Μήπως υπάρχουν μέρη του υποσυνειδήτου μας που μπορεί να **εμποδίζουν την ικανοποίηση** αυτής της ανάγκης; (ίσως πιστεύουμε κρυφά ότι δεν αξίζουμε ή να φοβόμαστε να πάρουμε αυτο που θέλουμε επειδή μπορεί να χάσουμε κάτι άλλο; κλπ.)
 3. Θα μπορούσε η **συμπεριφορά** μας να εμποδίσει τους άλλους να συμμορφωθούν με τις ανάγκες μας; (ίσως η κριτική μας να τους εμποδίζει να ανοιχτούν ή η τάση μας να κάνουμε κάθε τι γρήγορα να τους εμποδίζει να συμμετέχουν ή μπορεί να μην δείχνουμε ενδιαφέρον να ικανοποιήσουμε τις δικές τους ανάγκες κλπ.)
 4. Μήπως είναι καιρός να **ξεπεράσουμε αυτή την ανάγκη**; (Ίσως έχουμε ένα κάρμα εδώ και χρειάζεται να μάθουμε να είμαστε ευτυχισμένοι χωρίς την ικανοποίηση αυτής της ανάγκης ώστε να αφήσουμε αυτή τη προσκόλληση, τη ψευδαίσθηση και τη πεποίθηση ότι δεν μπορούμε να είμαστε καλά αν δεν πάρουμε αυτό που θέλουμε και έτσι να πλησιάσουμε περισσότερο στη φύση της ψυχής μας, η οποία στην πραγματικότητα δεν έχει προσκολλήσεις.)
- Όταν οι ανάγκες μας και οι προσκολλήσεις μας δεν ικανοποιούνται από το σύντροφο, τους γονείς, τα παιδιά, τους φίλους, τους συνεργάτες, χρειάζεται να θέσουμε στον εαυτό μας αυτές τις ερωτήσεις και να ανακαλύψουμε πως μπορεί να συμβάλλουμε σε αυτή τη κατάσταση ή γιατί μπορεί να έχουμε επιλέξει αυτή την εμπειρία μάθησης και ποιο είναι το μάθημα μας.



Robert Elias Natzemy (συγγραφέας 42 βιβλίων και ιδρυτής της “Αρμονικής Ζωής”). Απόσπασμα από το βιβλίο του **“Δείτε το Αλλιώς”**



Αντιοξειδωτική και αντικαρκινική σαλάτα με λάχανο, μάνγκο κ.α.

Υλικά

- 2 μέρη Λάχανο
- 1 μέρος Μοβ Λάχανο
- 1 μέρος Καρότο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- Αβοκάντο
- Μάνγκο
- Μαϊντανός
- Αλάτι Βοτάνων
- Για τη σως
- Λίγος χυμός από ώριμο Μάνγκο,
- ελαιόλαδο, λεμόνι, πιπέρι, λίγη ρίγανη.



Παρασκευή

Τρίβουμε τα λάχανα και το καρότο, κόβουμε σε μικρούς κύβους το αβοκάντο και το μάνγκο, προσθέτουμε λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό, το λιωμένο σκόρδο και ανακατεύουμε όλα τα υλικά με τη σως που έχουμε ήδη φτιάξει.

Οφέλη

Η συγκεκριμένη σαλάτα έχει εξαιρετική αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύει το καρδιαγγειακό, βελτιώνει την όραση, αλκαλοποιεί τον οργανισμό, του παρέχει απαραίτητες φυτικές ίνες, και τον προμηθεύει με απαραίτητες δομικές ύλες μεταξύ άλλων.

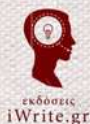
Τα λάχανα, το καρότο, το μάνγκο και το αβοκάντο είναι 'υπεύθυνα' για τις αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές δράσεις, λόγω των ποικίλων πολυφαινολών που περιέχει το μάνγκο και τα λάχανα, των καροτενοειδών (β-καροτίνη, λυκοπένιο, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη) που περιέχει το καρότο, το αβοκάντο, το μάνγκο και το μοβ λάχανο αλλά και της μεγάλης περιεκτικότητας σε βιταμίνες C & A που φέρουν. Το σκόρδο και η ρίγανη έχουν κι αυτά με τη σειρά τους αντικαρκινογόνο, αντιοξειδωτική αλλά και αντιπαρασιτική δράση για το έντερο και βοηθούν ακόμη τον οργανισμό να ανταπεξέλθει καλύτερα σε περιπτώσεις ιώσεων και κρυολογημάτων. Το αβοκάντο και το ελαιόλαδο παρέχουν ωφέλιμα λιπαρά οξέα και όλα μαζί παρέχουν μια μεγάλη γκάμα βιταμινών και ιχνοστοιχείων (όπως μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρο, φυλλικό οξύ, σύμπλεγμα βιταμινών B, E κ.α.).



ΤΑΞΙΔΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Ιστορίες ανακάλυψης, σύνδεσης & εξέλιξης από όλο το κόσμο

ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ



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 - 29 Οκτωβρίου 2023

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 σπίθα της εσωτερικής αναζήτησης απλά.... Απέτυχαν!!! Το βιβλίο αυτό όμως μας πείθει ότι όλα γίνονται και όλα είναι δυνατά και αληθινά!

ΕΥΤΥΧΙΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΜΑΣ



Οι άνθρωποι χρειάζονται να παίρνουν οι ίδιοι αποφάσεις για τη ζωή τους για να είναι ευτυχισμένοι, αφού αυτός είναι ο προορισμός τους στη ζωή.

As εξηγήσουμε, όμως, μερικές έννοιες :

Ευτυχία είναι μια κατάσταση που βιώνουμε όταν οι ανάγκες μας ικανοποιούνται και δεν νιώθουμε την πίεση ή τον πόνο μιας ανικανοποίητης ανάγκης. Μία ανάγκη μπορεί να είναι σωματική, υλική, συναισθηματική, κοινωνική, νοητική ή πνευματική. Μπορούμε να είμαστε το ίδιο δυστυχισμένοι από την έλλειψη ικανοποίησης των συναισθηματικών ή πνευματικών αναγκών όσο και των σωματικών αναγκών μας.

Οι ανάγκες μας μπορεί να αφορούν και σ' αυτά που θέλουμε για άλλους, όπως για την οικογένεια, τους φίλους, την κοινωνία, το περιβάλλον και τον πλανήτη.

Ελευθερία είναι η ικανότητα να κατευθύνουμε τις ενέργειές μας χωρίς εμπόδια προς την ικανοποίηση όλων των κατηγοριών αναγκών που αναφέρονται παραπάνω.

Μπορούμε να χωρίσουμε τα εμπόδια της ελευθερίας σε εξωτερικά και εσωτερικά. Εντούτοις, θα δούμε τελικά πως όλα είναι εσωτερικά εμπόδια, γιατί ένα εξωτερικό εμπόδιο μπορεί να περιορίσει την ελευθερία μας μόνον εφόσον φοβόμαστε τις συνέπειες αυτής της εξωτερικής πίεσης ή απειλής, όπως τη γνώμη των άλλων ή το να χάσουμε τη δουλειά μας. Στην πραγματικότητα τα μοναδικά εμπόδιά μας προς την ελευθερία, την ευτυχία και την αγάπη είναι ο φόβος και η ενοχή και, φυσικά, η πεποίθησή μας ότι δεν είμαστε ελεύθεροι.

ΤΙ ΜΑΣ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ;

Ποιοι είναι αυτοί οι φόβοι και κάποια άλλα εμπόδια;

1. Φόβος για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μας και τους αγαπημένους μας.
2. Φόβος να χάσουμε τα χρήματά μας ή την πηγή των εσόδων μας.
3. Φόβος αποτυχίας σε κάποια προσπάθεια.
4. Φόβος να κάνουμε λάθος.
5. Φόβος να μείνουμε μόνοι στη ζωή.
6. Φόβος του θανάτου.
7. Φόβος απόρριψης ή κριτικής.
8. Φόβος ότι δεν αξίζουμε και φόβος ότι δεν αξίζουμε να έχουμε ό,τι χρειαζόμαστε ή θέλουμε.
9. Εθισμοί σε συγκεκριμένες πράξεις ή ουσίες όπως το κάπνισμα, το ποτό, ορισμένα είδη τροφής.
10. Εθισμοί σε συγκεκριμένες συναισθηματικές καταστάσεις ή εμπλοκές όπως σύγκρουση, απόρριψη, θυμό, πόνο όντας θύμα και πολλά άλλα.
11. Ανάγκη αποδοχής και αγάπης από συγκεκριμένα άτομα και πρότυπα ρόλων.
12. Διάφορες πεποιθήσεις, προγραμματισμοί και ταμπού για το τι μάς επιτρέπεται να κάνουμε και να έχουμε.
13. Πεποιθήσεις για το τι είμαστε ικανοί να πραγματοποιήσουμε.
14. Ο ρόλος του θύματος και του δυστυχισμένου, που δεν μας επιτρέπει να έχουμε ό,τι θέλουμε, γιατί τότε δεν θα ήμασταν το θύμα ή ο δυστυχισμένος.
15. Φόβος τιμωρίας αν δεν κάνουμε αυτό που θέλουν οι άλλοι.
16. Φόβος ότι θα χάσουμε την αξία μας αν κάνουμε ό,τι θέλουν οι άλλοι.
17. Φόβος ότι αν κάνουμε ό,τι ζητούν οι άλλοι από μας, τότε δεν θα είμαστε ελεύθεροι.
18. Φόβος να πούμε «όχι».

Η πραγματικότητα είναι ότι είμαστε και πάντα ήμασταν ελεύθεροι να κάνουμε ό,τι έχουμε επιλέξει σε κάθε περίπτωση. Κι αυτό επειδή κάθε στιγμή πήραμε και παίρνουμε αποφάσεις βασισμένες στις ανάγκες, τους φόβους και τους προγραμματισμούς μας. Στην πραγματικότητα **ποτέ δεν καταπιεστήκαμε από τους άλλους**. Καταπιεστήκαμε από τις ανάγκες, τους φόβους, τις πεποιθήσεις, τους προγραμματισμούς και τις προσκολλήσεις μας. Αυτές είναι οι δυνάμεις που μας καταπιέζουν και μας αναγκάζουν να κάνουμε επιλογές από ενοχή ή φόβο και μετά να νιώθουμε ότι δεν είμαστε ελεύθεροι και έχουμε καταπιεστεί.



Βίκυ Πενταγιώτη (τ. Δικηγόρος / Σύμβουλος Σχέσεων & Επικοινωνίας / Ιδρυτικό μέλος της ΑΜΚΕ "Ανθρώπινη Αρμονία" Συντονίστρια Ομάδων Αυτογνωσίας)

ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΡΜΟΝΙΑ



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ &
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

Με τη Βίκυ Πενταγιώτη

ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ 42 & ΠΑΤΗΣΙΩΝ

Τηλ. Επικοινωνίας: **6932 648779**



ΕΧΙΝΑΚΕΙΑ (ECHINACEA PURPUREA)



ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ: Τα ριζώματα καθώς και τα υπέργεια μέρη του βοτάνου.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Είναι ένα καλλωπιστικό θαμνώδες φυτό που φτάνει μέχρι και το 1 μέτρο και μας έρχεται από την Β. Αμερική. Το όνομα της προέρχεται από την Ελληνική λέξη «εχινός» (αχινός) διότι έχει αγκάθια ανάμεσα στα άνθη της.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ: Αντιϊκό βότανο, αντιμικροβιακό, ανοσοενισχυτικό με παράλληλη αντιβιοτική δράση, αντισηπτικό, τονωτικό του λεμφικού συστήματος, επουλωτικό, εφιδρωτικό.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: Βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα να παράγει λευκοκύτταρα και αναστέλλει το ένζυμο υαλουρομιδάση ώστε να καταπολεμήσει μια λοίμωξη που μπορεί να προέρχεται από έναν εισερχόμενο ιό, βακτήριο, παράσιτο ή μύκητα. Προκαλεί εφίδρωση μειώνοντας έτσι μια ενδεχόμενη μεγάλη πυρετική κατάσταση.

Είναι ιδανικό βότανο για ενδυνάμωση και πρόληψη του ανοσοποιητικού καθώς και σε περιπτώσεις κρυολογημάτων, γρίπης, αμυγδαλίτιδα, λαρυγγίτιδας, ιγμορίτιδας, πονόλαιμου, λοιμώξεις ουροποιητικού ή κολπικές λοιμώξεις, ωτίτιδα, έρπη κλπ.

Χορηγείτε μαζί με άλλα βότανα για την αποτοξίνωση του λεμφικού συστήματος. Οι Ινδιάνοι στην Αμερική χρησιμοποιούσαν τη ρίζα της για τη θεραπεία μολύνσεων, ως αντίδοτο σε δαγκώματα φιδιών και σε διάφορες βαριές ασθένειες. Όταν ήρθαν σε επαφή με τους πρώτες αποικιοκράτες μολύνθηκαν από ασθένειες που το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν είχε μάθει να αντιμάχεται.



Και σε αυτές όμως τις περιπτώσεις οι Ιθαγενείς της Αμερικής χρησιμοποίησαν την Εχινάκεια με επιτυχία. Στην Ευρώπη έφτασε στα μέσα του 18ου αιώνα και πρωτοχρησιμοποιήθηκε ως καλλωπιστικό φυτό λόγω των όμορφων λουλουδιών του. Σήμερα θεωρείται ένα από τα καλύτερα φυσικά αντιβιοτικά δίχως τις παρενέργειες των χημικών αντιβιώσεων.

Έχει βρεθεί ότι μπορεί να χορηγηθεί και σε διάφορες μορφές καρκίνου αλλά και ως υποστηρικτικό σε χημειοθεραπείες.

Ως αλοιφή έχει δείξει ότι έχει θεραπευτικά αποτελέσματα σε φλεγμονές του δέρματος (δερματίτιδες, εκζέματα κλπ.), σε δήγματα εντόμων, απλό έρπη, εγκαύματα (ηλιακά και μη), επιφανειακούς τραυματισμούς και φλεβικά έλκη.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης σε μορφή βάμματος για γαργάρες στην περίπτωση αποστήματος των δοντιών ή ουλίτιδα

Αντενδείξεις: Καλό είναι να μη χρησιμοποιείται σε άτομα με παθήσεις όπως AIDS, σκλήρυνση κατά πλάκας και σε παρεντερική χορήγηση. Επίσης η διάρκεια χορήγησης της να μην ξεπερνάει τις 4-6 συνεχόμενες εβδομάδες. Μετά από αυτό το χρονικό διάστημα καλό είναι να γίνεται μια παύση πριν την ξαναχρησιμοποίηση της.

Συνταγογράφηση: Για ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού μπορεί να συνδυαστεί με τα βότανα Pau D' Arco (λαπάχο), Allium Sativum (σκόρδο), Ribes Nigrum (φραγκοστάφυλο) κ.α.

Εξωτερικά μαζί με Hypericum Perforatum (βαλσαμόλαδο), Calendula Officinalis (καλέντουλα)



ΤΡΟΦΕΣ ΔΕΚΕΜΡΙΟΥ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Αγκινάρα, αντίδια, καροτα, άνηθος, κουνουπίδια, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μαρούλι, παντζάρια, μπρόκολο, πράσα, πατάτες, σέλινο, ραδίκια, σέσκουλα, σπανάκι, φινόκιο

ΦΡΟΥΤΑ: Αβοκάντο, αχλάδια, λεμόνια, γκρέιπφρουτ, μανταρίνια, πορτοκάλια, μήλα

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ: Κάστανα

ΑΒΟΚΑΝΤΟ

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Σε προζυμωμένο ψωμί ολικής άλεσης ή πολύσπορο βάζουμε:

- μια λεπτή στρώση βούτυρο αμυγδάλου ή κάσιους,
- πασαλείβουμε κατόπιν με πολύ ώριμου αβοκάντο και
- από πάνω βάζουμε φέτες βιολογικής ντομάτας με λίγο αλάτι βοτάνων.

Το ψήνουμε στη τοστιέρα και είναι έτοιμο.

ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΣΕ ΦΕΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Αλέθουμε στο μπλέντερ:

- 1 αβοκάντο,
- 1 μικρή σκελίδα σκόρδο,
- 1 μικρή καυτερή πιπεριά (προαιρετικό),
- 1/2 μελιτζάνα κομμένη σε μικρά κομμάτια,
- 1 κ.σ. διατροφική μαγιά,
- 1 κ.σ. λεμόνι,
- λίγο παρθένο ελαιόλαδο,
- αλάτι βοτάνων,
- πιπέρι,
- 1/2 κ.γ. Κάρυ,
- λίγο κύμινο.

Κόβουμε σε μερικές χονδρές φέτες μια μεγάλη βιολογική ντομάτα. Τοποθετούμε το μείγμα μας επάνω τους και αφηγνόμαστε στην απόλαυση!



UNLOCK YOUR HEALTH

Οφέλη του AVOCADO



✓ Περιέχει πληθώρα βιταμινών & ιχνοστοιχείων (Α, Κ, C, B1, B2, B5, B6, Σίδηρο, Μαγνήσιο, Φώσφορο, Χαλκό, Κάλιο, 18 σημαντικά αμινοξέα κ.α.)

✓ Είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα Ω3 λιπαρά και φυτικές ίνες

✓ Διευκολύνει την αιματική ροή προς τον εγκέφαλο, τονώνοντας τον και ενισχύει τη μνήμη λόγω της ριφοβλαμίνης που περιέχει

✓ Προάγει την υγεία των ματιών λόγω της λουτεΐνης που προσφέρει αντιοξειδωτική δράση

✓ Ρυθμίζει την πίεση του αίματος και υποβοηθάει στη δυσκοιλιότητα

✓ Είναι εξαιρετικό φρούτο για την εγκυμοσύνη (το καταδεικνύει άλλωστε το σχήμα του) και ιδανικό το έλαιο του για το δέρμα

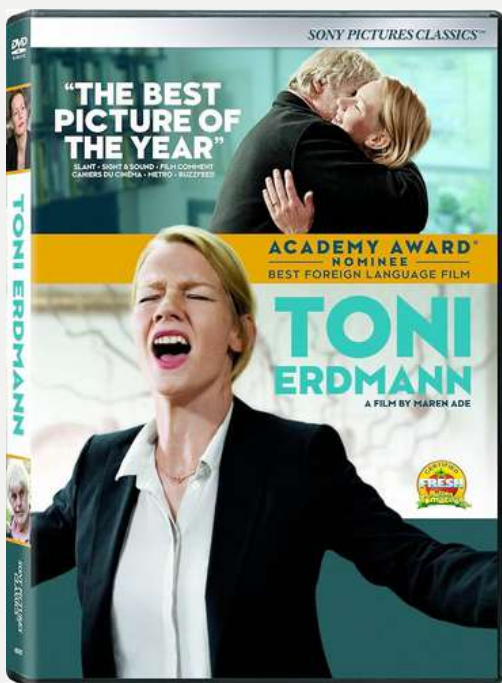
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ
Ολιστικός Σύμβουλος Υγείας & Αυτοβελτίωσης - Φυσικοπαθολόγος

ΦΑΚΕΛΟΣ ΤΑΙΝΙΕΣ “Tony Erdmann”

**Μια αριστουργηματικά
χιουμοριστική δραμεντί με
αυτογνωσιακά μηνύματα και
‘εμβολιασμένη’ κατά της
σοβαροφάνειας!**

Ο Γουίνφριντ, είναι ένας καθηγητής μουσικής που αρέσκεται να βάζει ψεύτικες μασέλες, ατημέλητες περούκες και να καταφεύγει σε κάθε είδους μεταμφιέσεις, σκαρώνοντας συνέχεια φάρσες. Έχει επιλέξει αυτό τον ιδιόμορφο και χιουμοριστικό τρόπο επικοινωνίας επειδή πιστεύει ότι το χιούμορ είναι η συγκολλητική ουσία που ενώνει τους ανθρώπους δημιουργώντας τους εντοβάθεια σύνδεση και γιατί είναι η σωτήριος λέμβος του από τη θάλασσα της κατάθλιψης όπου ένα κομμάτι του πλέει.

Όταν χάνει τον τελευταίο μαθητή του και πεθαίνει ο σκύλος του, αποφασίζει να ταξιδέψει στο Βουκουρέστι που ζει πλέον η κόρη του και η οποία είναι μεγαλοστέλεχος πολυεθνικής με σκοπό να επανασυνδεθεί μαζί της υποδυόμενος μια νέα του εκδοχή, τον Toni Erdmann! Η επανασύνδεση αυτή όμως θα γίνει δίχως να χάσει ίχνος της ταυτότητας του και μέσω του ιδιόμορφου χιούμορ του. Αυτό δημιουργεί ξέφρενες και χασοτικές καταστάσεις που φέρνουν την κόρη του στο χείλος της σοβαροφάνειας της (και την αναμέτρηση μαζί της).



TONY ERDMANN, 2016

Την κάνουν να αγχωθεί, να θυμώσει, να πανικοβληθεί, να ντραπεί αλλά και να αναρωτηθεί, να ενδοσκοπήσει, να χαμογελάσει, να αποδεχτεί, να επαναστατήσει και να ειρωνευτεί το όχημα του καθωσπρεπεισμού που τόσο καλά είχε να μάθει να οδηγεί τόσο καιρό.

Βαθμολογία: 4,5/5

Ο παλιμπαιδισμός, ο 'καταιγιστικός' και ιδιόμορφος χαρακτήρας του και η αχόρταγη όρεξη για πλάκα του Toni Erdmann/ Γουίνφριντ παρασέρνει στο διάβά του τόνους εγκαταστημένων πεποιθήσεων και καταδυναστευτικών 'πρέπει' που με κόπο έχει χτίσει η κοινωνία σήμερα. **Είναι ο πατέρας που ενδεχομένως κανείς να μην ήθελε να έχει αλλά συνάμα είναι ο πατέρας που όλοι θα χρειαζόμασταν να είχαμε!**

Ο Toni Erdmann είναι μια ταινία που πρωτοστατεί το χιούμορ ως μέσο αυτογνωσίας(!), αλλαγής και υπέρβασης, μια ελεγεία αγάπης, μια γλυκόπικρη κωμωδία όπου το χιούμορ και το δράμα πορεύονται σαν συμφιλιωμένα σιαμαία αδελφάκια και συνάμα μια βαθιά τρυφερή ταινία που συγκινεί, διασκεδάζει, σοκάρει και δρα με μια βαθιά ψυχοθεραπευτική προσέγγιση σε αόρατες ψυχικές χορδές. Οι δε πρωταγωνιστές Πίτερ Σιμόνιτσεκ και Σάντρα Χούλερ καταθέτουν απλόχερα το έξοχο και άκρως απολαυστικά ερμηνευτικό ταλέντο τους και ξεγυμνώνουν (κυριολεκτικά!) το εκφραστικό τους σαρκίο καθώς ενηλικιώνουν τους χαρακτήρες τους! Εν ολίγης είναι μια **αριστουργηματική ταινία** προερχόμενη από την Αυστρία που δυστυχώς (και αδίκως κατ' εμέ) το 2016 πήρε το βραβείο των κριτών στο φεστιβάλ των Καννών και όχι αυτό της καλύτερης ταινίας.



ΓΝΩΜΙΚΟΛΟΓΙΚΟ

ΠΡΙΝ ΞΕΣΤΟΜΙΣΕΙΣ ΚΑΤΙ, ΕΛΕΓΕ Ο ΣΟΚΡΑΤΗΣ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΠΕΡΑΣΕΙΣ ΑΠΟ 3 ΦΙΛΤΡΑ:

1. ΤΟ ΦΙΛΤΡΟ ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ: ΕΙΣΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΟΤΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΠΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ;
2. ΤΟ ΦΙΛΤΡΟ ΤΗΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ: ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΠΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ;
3. ΤΟ ΦΙΛΤΡΟ ΤΗΣ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑΣ: ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΠΕΙΣ ΘΑ ΦΑΝΕΙ ΧΡΗΣΙΜΟ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ; **“ΣΟΚΡΑΤΗΣ”**

“Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΓΛΑ ΜΙΑ ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ, ΑΝ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΕΠΙΜΟΝΗ!” **ΑΛΜΠΕΡΤΟ ΑΪΝΣΤΑΙΝ**

“ΟΛΑ ΟΣΑ ΜΑΣ ΕΝΟΧΛΟΥΝ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΑΣ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ.” **ΚΑΡΛ ΓΙΟΥΝΓΚ**

Happy New Year

A circular wreath made of dark green leaves, positioned in the center of the page, partially overlapping the text "Happy New Year".