

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΟΛΙΣΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τεύχος Νο. 7 Ιούνιος-Αύγουστος 2024

Διανέμεται Δωρεάν

ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - Η ΖΩΟΔΟΤΡΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

ΑΝΕΚΠΑΗΡΩΤΗ ΖΩΗ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

ΣΕΡΡΑΠΕΠΤΑΣΗ (Το θαυματουργό ένζυμο)



Enjoy
Summer

talent



ΤΑΛΕΝΤΑ

Οι δομικές ύλες της επιτυχίας μας!

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



TABLE OF

CONTENTS

ΤΑΛΕΝΤΑ (Οι δομικές ύλες της επιτυχίας μας!)	<i>Page 04</i>
ΤΑΞΙΔΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ	<i>Page 08</i>
ΑΝΕΚΠΛΗΡΩΤΗ ΖΩΗ	<i>Page 09</i>
ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ	<i>Page 12</i>
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ	<i>Page 14</i>
ΣΕΡΡΑΠΕΠΤΑΣΗ (Το θαυματουργό ένζυμο)	<i>Page 15</i>
ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - Η ΖΩΟΔΟΤΡΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ	<i>Page 17</i>



ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ

ΒΙΚΥ ΠΕΝΤΑΓΙΩΤΗ (τ. Δικηγόρος / Σύμβουλος Σχέσεων & Επικοινωνίας, Συντονίστρια)
ΡΟΜΠΕΡΤ ΗΛΙΑΣ ΝΑΤΖΕΜΥ (Συγγραφέας 42 βιβλίων και ιδρυτής της "Αρμονικής Ζωής")
ΧΡΗΣΤΟΣ ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΗΣ (Ρεφλεξολόγος και υπεύθυνος σπουδών στις σχολές Reflexologia.gr & Olistiki.gr)
ΑΜΕΡΣΑ ΤΖΑΡΑ (Πολιτικός Μηχανικός - Ενεργειακή Θεραπεύτρια)

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ

Email :

bp.holistic@gmail.com

Facebook

Επιλογές Ολιστικής Θεραπείας

Telephone

6970 804181



2024

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



TALENTA

ΟΙ ΔΟΜΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ
ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΜΑΣ!

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ
Ολιστικός Σύμβουλος Υγείας &
Αυτοβελτίωσης - Φυσικοπαθητικός



TALENTA

**Ποια και τι είναι τα ταλέντα μας;
Τα γνωρίζουμε όλα;
Κι αν όχι πως μπορούμε να τα μάθουμε;**

Για να δημιουργήσουμε οτιδήποτε στη ζωή, χρειαζόμαστε κάποια υλικά αλλά και καθοδήγηση. Έτσι αν θέλουμε να φτιάξουμε ψωμί χρειαζόμαστε αλεύρι, νερό, αλάτι κ.α., καθώς και μια συνταγή. Αν θέλουμε να χτίσουμε ένα σπίτι χρειαζόμαστε άμμο, τσιμέντο, νερό, τούβλα, πρόκες, ξύλα κλπ. αλλά και ένα αρχιτεκτονικό σχέδιο. Η ίδια διαδικασία ακολουθείται και όταν θέλουμε να πετύχουμε ένα στόχο. Χρειαζόμαστε ένα πλάνο δράσης, με τους βηματισμούς που χρειάζεται να κάνουμε για να πετύχουμε το στόχο μας αλλά και υλικά. Μόνο που σε αυτή τη περίπτωση τα πιο σημαντικά μας υλικά είναι άυλα και είναι αυτά που απορρέουν από μέσα μας. Είναι τα ταλέντα μας, οι δεξιότητές μας. Χωρίς αυτά δεν μπορούμε να χτίσουμε το στόχο μας.

Ποια είναι όμως τα ταλέντα μας;

**Τα γνωρίζουμε;
Και αν όχι, πως μπορούμε να τα μάθουμε;
Ή γιατί κιόλας πολλές φορές δεν θέλουμε να τα γνωρίζουμε;**



Είναι σπάνιο φαινόμενο, δυστυχώς, οι γονείς ή άλλοι φροντιστές ενός παιδιού να βρίσκουν και να αναδεικνύουν τα ταλέντα του, να του δείχνουν εμπιστοσύνη και να του δίνουν χώρο ώστε να ανακαλύψει μόνο του κάποια από αυτά, να το ενθαρρύνουν σε όποιο δρόμο επιθυμεί να ακολουθήσει και να το επιβραβεύουν άσχετα με τα αποτελέσματα που φέρνει. Μεγαλώνοντας το παιδί μέσω ενός δρόμου ελλιπούς μάθησης και χαμηλής εμπιστοσύνης στις ικανότητες και δεξιότητες του αρχίζει να έχει σύγχυση προς τους εντοπισμούς των στόχων του, αδράνεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση και χαμηλή ικανότητα αναγνώρισης των ταλέντων του.

Και ότι δεν γνωρίζω, πολύ απλά δεν αξιοποιείται!

Και ότι δεν αξιοποιείται δεν δημιουργεί!

Αν γνωρίζουμε μερικώς ή δεν αναγνωρίζουμε κανένα από τα ταλέντα μας, πριν μπούμε στη διαδικασία της εύρεσης τους θα χρειαστεί να απελευθερωθούμε από ορισμένα ενδεχόμενα δεσμά. Αυτά είναι ο φόβος και το χαμηλό αίσθημα αξίας μας. Φόβος μπορεί να υπάρχει όχι μόνο στην αναγνώριση των ταλέντων μας αλλά και στην μετέπειτα εποχή. Διότι άμα τα αναγνωρίσω θα χρειαστεί να κάνω κάτι με αυτά και να αναλάβω περαιτέρω ευθύνη η οποία μπορεί να με φοβίζει. Ή μπορεί να με φοβίζει ακόμα η ίδια επιτυχία και οι όποιες πιθανές συνέπειες πιστεύω ότι μπορεί να κυοφορεί! Πολλοί από εμάς μπορεί να μην είμαστε ευτυχισμένοι με αυτό που κάνουμε αλλά προτιμάμε να εμμένουμε σε αυτή τη ζοφερή αλλά γνωστή κατάσταση παρά να πάμε στην άγνωστη, αυτήν της επιτυχίας. Ο φόβος είναι το αμεσότερο και δυνατότερο φρένο στον δρόμο της ευτυχίας και της επιτυχίας!

ΠΟΙΑ ΚΑΙ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΤΑΛΕΝΤΑ ΜΑΣ; ΤΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΟΛΑ;



Όταν έχουμε τώρα χαμηλό αίσθημα αξίας, αυτό μας σαμποτάρει διότι έχουμε την πεποίθηση ότι δεν είμαστε άξιοι και ικανοί να έχουμε ταλέντα σαν τους άλλους που θεωρούμε ότι είναι καλύτεροι από εμάς. Εδώ χρειάζεται ενδελεχή δουλειά με το υποσυνείδητο όπου χρειάζεται να το βοηθήσουμε να διορθώσει την (εσφαλμένη) αντίληψη ότι δεν είναι άξιο, ικανό και το ίδιο καλό με τους άλλους.



ΤΑΛΕΝΤΑ

Πως ανακαλύπτουμε τα ταλέντα μας;

Πάρτε ένα χαρτί και γράψτε όλα τα αναγνωρίσιμα ταλέντα σας. Πηγαίντε μέχρι την παιδική σας ηλικία και σκεφτείτε οποιαδήποτε δεξιότητα είχατε. Μερικά από αυτά μπορεί να είναι ότι είστε καλός στη μαγειρική, στη ζωγραφική, στα ηλεκτρολογικά, στη χρήση ή επισκευή υπολογιστών, στη μουσική, σε κάποιο άθλημα, στο χορό, τη γεωγραφία, στη φωτογραφία, στο τραγούδι, στην εκμάθηση ξένων γλωσσών κλπ. Επίσης, με ότι καταπιάνεστε το φέρνετε εις πέρας, έχετε φαντασία, είστε έξυπνος, όμορφος, δημιουργικός, εφευρετικός, κοινωνικός, ευγενικός, εύγλωττος, δοτικός, οργανωτικός, εύστροφος, ενσυνείδητος κλπ. Μετά ρωτήστε τους κοντινούς και αγαπητούς ανθρώπους σας, τι ταλέντα πιστεύουν ότι έχετε. Είμαι σίγουρος ότι θα εκπλαγείτε θετικά με τις απαντήσεις τους. Οι άλλοι δεν μας βλέπουν με το σύστημα πεποιθήσεων που έχουμε εμείς για εμάς και άρα είναι πιο αντικειμενικοί. Δώστε λίγο χρόνο στο γράψιμο, κάποιες μέρες δηλαδή και όποιο ταλέντο σας έρχεται στο νου ή σας λένε οι άλλοι ότι πιστεύουν ότι το έχετε, το συμπληρώνετε στο χαρτί.



Αρχίστε να σκέφτεστε μετά που έχετε τις περισσότερες γνώσεις. Στον κινηματογράφο, στη μουσική, στην ιστορία, στη λογοτεχνία, στη ψυχολογία, στους υπολογιστές κλπ.

Γράψτε 5-6 γνωστά άτομα που θαυμάζετε (μπορεί να είναι φιλόσοφοι, συγγραφείς, καλλιτέχνες, πνευματικοί, πολιτικοί κλπ.) και ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους που σας ελκύουν. Κάποια από αυτά τα έχετε και εσείς μήπως;

Στις απαιτητικές καταστάσεις της ζωής σας που είχατε μέχρι τώρα με ποιο τρόπο τις ξεπεράσατε; Τι ταλέντα χρησιμοποιήσατε τότε (εσωτερική δύναμη, πίστη, ωριμότητα, θάρρος, αισιοδοξία κλπ.);

Τι ταλέντα πιστεύεται ότι είχαν οι γονείς σας; Μήπως έχετε κάποια από αυτά και εσείς;

Μην αδιαφορείτε για πράγματα που νομίζετε ότι δεν είναι ταλέντα (όπως δηλαδή το να παίρνετε εύκολα αποφάσεις, να εκφράζετε με ευκολία τα συναισθήματά σας, να έχετε ηγετικό χαρακτήρα, να έχετε χιούμορ, να τα πηγαίνετε πολύ καλά με τα παιδιά, το να είστε φιλόζωος κλπ.) και μην παραβλέψετε κάποιο ταλέντο του εαυτού σας μόνο και μόνο επειδή έχετε την πεποίθηση ότι δεν το έχετε (όπως ότι είστε όμορφος, δυναμικός, έξυπνος κλπ.).

Ο δημιουργός των αυτοκινήτων Ford είχε πει: «Είτε πιστεύεται ότι μπορείτε να τα καταφέρεται είτε όχι, έχετε δίκιο!». Εδώ θα το παραφράσουμε λίγο λέγοντας: «Είτε πιστεύεται ότι είστε είτε όχι έχετε δίκιο»

Αφού τώρα συγκεντρώσετε τα ταλέντα σας καλό είναι να τα υπενθυμίζετε καθημερινά στον εαυτό σας, με οποιοδήποτε τρόπο ώστε να τα εγκαταστήσετε όσο πιο βαθιά γίνεται, αναπρογραμματίζοντας έτσι τις παλαιότερες και μη θεμιτές εγγραφές στο νευρικό σύστημα και τη κυτταρική μνήμη.

Διότι οτιδήποτε πιστεύουμε ή έχουμε ως βαθιά ριζωμένη πεποίθηση αυτό και εκπέμπουμε.

Και ότι εκπέμπουμε έλκουμε!

- Αν πιστεύουμε, δηλαδή, ότι δεν είμαστε ικανοί και άξιοι να βρούμε την ιδανική δουλειά, σύντροφο κλπ. αυτό θα έλκουμε. Αν πιστεύουμε ότι είμαστε άκρως ενδιαφέροντα άτομα, πανέξυπνα και όμορφα και ικανά για το καλύτερο, τότε πάλι αυτό θα έλκουμε!
- Αναγνωρίστε, λοιπόν, τα ταλέντα σας, δουλέψτε κι άλλο επάνω τους (και ανακαλύψτε καινούρια!) και αξιοποιήστε τα δίχως ενοχή, ντροπή ή φόβο. Και τότε ανοίγει διάπλατα η λεωφόρος των θαυμάτων και το ανέφικτο μέχρι πρότινος γίνεται εφικτό...Π.Μ.



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 φάξιμο ενός χαμένου δίσκου βινυλίου στα νοτιομένα από ναργιλέ, φθηνή 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 παρέα με την Astrud Gilberto να ξεμοναχιάσει τους εσώτερους πυρήνες της ψυχικής νοημοσύνης 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 γκραφιτοβαμμένους δρόμους του Κρόιτσμπεργκ 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 ηπείρους νοηματοδοτούν την (υπέροχη) ζωή σε αυτό τον πλανήτη και πλανοθετούν τις υπαρξιακές αναζητήσεις με μοναδικό σκοπό αυτό που θέλει μόνο η ψυχή...

Την εξέλιξη...

ΤΑΞΙΔΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

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



ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ



Α Ν Ε Κ Π Λ Η Ρ Ω Τ Η Ζ Ω Η

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ «ΑΝΕΚΠΛΗΡΩΤΗ ΖΩΗ» ;

·Είναι οι πλευρές της ζωής που δεν έχουν ενσωματωθεί στην εμπειρία μας, είναι η αίσθηση του κενού, των ανικανοποίητων επιθυμιών και των ανεκπλήρωτων ονείρων. Είναι η εναλλακτική δυνατότητα αυτών που δεν επιλέξαμε να ζήσουμε και θέλουμε να προσεγγίσουμε.

·Ορισμένες φορές, νιώθουμε δυσaréσκεια, θυμό, θλίψη, ανία, έλλειψη ενέργειας νοήματος και σκοπού στη ζωή. Προέρχεται κατά κανόνα απο αυτό που έχει μείνει ανεκπλήρωτο στη ζωή και μας βασανίζει. Υπάρχουν ζωτικές πλευρές της ύπαρξης μας που χρειαζόμαστε να έρθουν στην επιφάνεια για να νιώσουμε ολοκληρωμένοι. Χρειαζόμαστε να αποκτήσουμε επίγνωση για τις ιδιότητες της «σκιάς» μας.

·Συχνά νιώθουμε σαν να υπάρχουν στη ζωή μας αντικρουόμενα καθήκοντα. Όταν κάτι επιλέγουμε, κάτι άλλο αφήνουμε. Ότι αφήσαμε στη σκιά, είναι αυτά με τα οποία κάποια στιγμή ερχόμαστε αντιμέτωποι και τα οποία μας προκαλούν ένταση και δυσφορία.

·Ρίχνοντας μια ματιά προς τα πίσω, σ' αυτά που επιλέξαμε και σε αυτά που αφήσαμε, αποκτάμε μεγαλύτερη επίγνωση για τη ζωή που δεν ζήσαμε. Είμαστε οι πράξεις αλλά και οι παραλείψεις μας. Τα «ΝΑΙ» και τα «ΟΧΙ» μας. Είμαστε εμείς και οι πράξεις μας, όπως υπάρχουμε σήμερα, αλλά ταυτόχρονα και όσα βρίσκονται στη σκιά μας, εκεί όπου βρίσκεται ο άλλος μισός εαυτός μας.



Μελετώντας τα ανεκπλήρωτα όνειρα μας, κατανοούμε τις συνθήκες μέσα από τις οποίες δράσαμε, τις δυνατότητες του εαυτού που δεν ολοκληρώθηκαν, τα «λάθη» που τότε δεν ήταν λάθη αλλά αυτό που χρειαζόταν ακριβώς να γίνει και τις υπερβάσεις που δεν κάναμε, γιατί τότε απλώς δεν μπορούσαμε. Βλέπουμε ότι έγινε. Αλλά αν δούμε και όσα δεν έγιναν και διέφυγαν, τότε αναγνωρίζουμε και τον «άλλον» εαυτό της σκιάς μας, η προσωπικότητα ολοκληρώνεται. **Το Εγώ και ο Ανώτερος Εαυτός συνενώνονται και συνεργάζονται.**

Επίσης όσο ανταποκρινόμαστε ασυνείδητα και αδιακρίτως υπηρετώντας τις φιλοδοξίες ή τα όνειρα, ή τους περιορισμούς ενός γονιού, παραμένουμε δέσμιοι του παρελθόντος, μη πραγματώνοντας το δικό μας δυναμικό.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΑΥΤΟΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

- 1) Είστε ικανοποιημένοι με τη ζωή σας σήμερα ; Τι την χαρακτηρίζει ;
- 2) Τι τίτλο θα της δίνετε ;
- 3) Ποια ήταν τα σημαντικά σταυροδρόμια στη ζωή σας;
- 4) Υπάρχει κάτι στη ζωή σας που θέλατε και δεν μπορούσατε να κάνετε και νιώθετε άσχημα ή μειονεκτικά; Υπάρχει κάτι που παραμένει ανεκπλήρωτο και συνεχίζει να σας απασχολεί;
- 5) Ποια είναι τα ανεκμετάλλευτα ταλέντα και οι ικανότητες σας ;
- 6) Ποιο νιώθετε ότι είναι το «κάλεσμα» σας ; Σε ποιόν τομέα ;

Αν κατανοήσουμε καλύτερα τους εαυτούς μας τότε ο καθένας από εμάς θα μπορέσει να ζήσει τη δική του ζωή. Τη ζωή που του αναλογεί.



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

ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΡΜΟΝΙΑ

Σεμινάρια Αυτογνωσίας & Πνευματικής
Εξέλιξης



Κεφαλληνίας 42 & Πατησίων/Αθήνα

Τηλ. Επικ: 6932 648779



Πως αντιμετωπίζουμε τις υψηλές θερμοκρασίες

Οι υψηλές θερμοκρασίες είναι αιτία θανάτου εκατοντάδων ανθρώπων κάθε χρόνο. Η υπερβολική ζέστη μπορεί να μας κάνει να αρρωστήσουμε, εάν το σώμα δεν μπορεί να το αντισταθμίσει και να μας δροσίσει σωστά.

Τα κύρια πράγματα που επηρεάζουν την ικανότητα του σώματός να κρυώσει κατά τη διάρκεια εξαιρετικά ζεστού καιρού είναι:

- **Υψηλή υγρασία.** Όταν η υγρασία είναι υψηλή, ο ιδρώτας δεν θα εξατμιστεί τόσο γρήγορα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το σώμα να μη μπορεί να απελευθερώσει θερμότητα όσο γρήγορα μπορεί να χρειάζεται.
- **Προσωπικοί παράγοντες.** Η ηλικία, η παχυσαρκία, η αφυδάτωση, οι καρδιακές παθήσεις, οι ψυχικές ασθένειες, η κακή κυκλοφορία, η χρήση συνταγογραφούμενων φαρμάκων και αλκοόλ μπορούν να παίξουν ρόλο στην αντιμετώπιση της ζέστης.

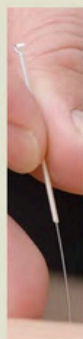
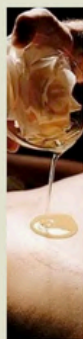
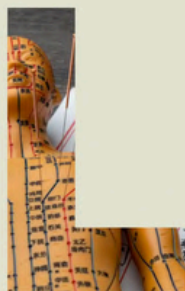
Εκείνοι που διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο είναι άτομα 65 ετών και άνω, παιδιά κάτω των δύο ετών και άτομα με χρόνιες ή ψυχικές ασθένειες. Εφόσον έχετε ανθρώπους που εξαρτώνται από εσάς για τη φροντίδα τους, σε περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες πρέπει να βεβαιωθείτε εάν: Πίνουν αρκετό νερό; Έχουν πρόσβαση σε κλιματισμό; Χρειάζονται βοήθεια για να παραμείνουν ψύχραιμοι;

Εκτός όμως από τις λεγόμενες ομάδες υψηλού κινδύνου, όλοι πρέπει να προσέχουμε κατά τη διάρκεια ενός καύσωνα για να αποφύγουμε δυσάρεστα περιστατικά. Μερικά από τα μέτρα που μπορούμε να πάρουμε είναι:

- Μένουμε σε κλιματιζόμενο εσωτερικό χώρο όσο περισσότερο μπορούμε.
- Πίνουμε πολλά υγρά ακόμα κι αν δεν διψάμε.
- Προγραμματίζουμε προσεκτικά τις υπαίθριες δραστηριότητες μας.
- Φοράμε φαρδιά, ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα και αντηλιακό.
- Κάνουμε δροσερά ντους ή μπάνια για να δροσιστούμε.
- Δεν αφήνουμε ποτέ παιδιά ή κατοικίδια σε αυτοκίνητα.
- Παρακολουθούμε τις τοπικές ειδήσεις για ενημερώσεις για την υγεία και την ασφάλεια.



Χρήστος Θεοδοσιάδης (Πεφλεξολόγος, Σχολή 'Olistiki')



Η Νο1 Σχολή στις Εναλλακτικές Θεραπείες

Πιστοποιημένη εκπαίδευση από Ελλάδα & Εξωτερικό



Olistiki.gr

Σχολή Εναλλακτικών Σπουδών

Θεσσαλονίκη

Μοναστηρίου 9 & Βάγκου 30



(30) 2316 016726

Αθήνα

Ελ. Βενιζέλου 120, Καλλιθέα



(30) 211 4188870

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

Γενικά τα μαθήματα ζωής χωρίζονται σε κάποιες κατηγορίες. Ας δούμε ποιες είναι αυτές:

1. Σε πολλές περιπτώσεις το μάθημα μας είναι **να αλλάζουμε τον εαυτό μας** και ότι υπάρχει μέσα μας που συμμετέχει ώστε να δημιουργηθεί αυτή η κατάσταση που δεν μας αρέσει. Ίσως χρειάζεται να απελευθερωθούμε από φοβίες, ενοχές ή προσκολλήσεις.

2. Άλλες φορές το μάθημα μας είναι **να δεχτούμε οτιδήποτε μας δίνει η ζωή αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή**, να δεχτούμε τη κατάσταση στην οποία αντιδρούμε και υποφέρουμε. Είναι ξεκάθαρο ότι αν έχει πεθάνει ένας αγαπημένος μας το μάθημα μας είναι να δεχτούμε τον θάνατο του. Είναι κάτι που δεν μπορούμε να αλλάξουμε.

Αν κάποιος δεν μας αγαπάει, δεν θέλει να είναι μαζί μας και φεύγει, πάλι είναι ξεκάθαρο ότι το μάθημα μας είναι να δεχτούμε αυτό που συμβαίνει.

3. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να είναι το αντίθετο. Να χρειαστεί να παλέψουμε, να κάνουμε μια πιο δυνατή προσπάθεια να αλλάξουμε τη κατάσταση, να πλησιάσουμε, **να επικοινωνήσουμε** με κάποιον, να δηλώσουμε πιο έντονα και πιο ξεκάθαρα τι χρειαζόμαστε και τι θέλουμε από τη ζωή.

Βλέπουμε λοιπόν ότι μερικές φορές το μάθημα μας είναι να δεχτούμε κάτι και να νιώθουμε καλά με αυτό που συμβαίνει και άλλες φορές το μάθημα είναι να αλλάξουμε αυτό που συμβαίνει με πιο ενεργό τρόπο. Ο καθένας θα δει ποιο είναι το μάθημα του κάθε φορά, αν πρέπει να δράσει ή να δεχτεί όπως είναι μια κατάσταση. Κάποιες φορές είναι ένας συνδυασμός του να δρούμε έντονα αλλά να δεχόμαστε κάθε στιγμή οποιοδήποτε αποτελέσματα υπάρχουν.



Ρόμπερτ Ηλίας Νατζέμυ, Συγγραφέας 42 βιβλίων, Ιδρυτής της Αρμονικής Ζωής (απο το βιβλίο "ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ")



ΣΕΡΡΑΠΕΠΤΑΣΗ



Η **Σερραπεπτάση (Serrapeptase ή Serratiopeptidase)** είναι ένα πρωτεολυτικό ένζυμο, δηλαδή ένα ένζυμο που βοηθάει τον οργανισμό να διασπάει τις πρωτεΐνες σε μικρότερα πολυπεπτίδια ή σε αμινοξέα ώστε να ευκολοαπορροφηθούν. Παράγεται από ένα μη παθογόνο εντεροβακτήριο, το *Serratia marcescens*, το οποίο εντοπίστηκε για πρώτη φορά στα τέλη της δεκαετίας του '60 στο σίελο του μεταξοσκώληκα. Χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια, ειδικά στην Ευρώπη και την Ιαπωνία για τη μείωση της φλεγμονής και του πόνου κυρίως, όπως και άλλα πρωτεολυτικά ένζυμα σαν την τρυψίνη και βρωμελαΐνη.

Δράσεις της Σερραπεπτάσης

Μια από τις κύριες δράσεις της είναι να εξολοθρεύει μη ζωντανούς σχηματισμούς όπως είναι τα πύγματα αίματος (θρομβώσεις) που μπορεί να σχηματιστούν στο εσωτερικό ενός αγγείου ή μιας φλέβας, λιπίδια του αίματος, διαφόρων ειδών κύστες, αρτηριακή πλάκα κ.α. Είναι ένα εξαιρετικό επιβοηθητικό εργαλείο σε φλεγμονώδεις ή/και οίδηματικές καταστάσεις. Απομακρύνει τα παθογόνα στοιχεία τα οποία προσκολλώνται στα κυτταρικά τοιχώματα και είναι απόρροια ενός τραύματος και μιας φλεγμονής, λειτουργώντας παράλληλα και ως ήπιο παυσίπονο. Χορηγείται, λοιπόν, σε αρθρίτιδες (ρευματοειδής αρθρίτιδα και οστεοαρθρίτιδα), οσφυαλγίες, ινομυαλγίες, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, διάφορους αθλητικούς τραυματισμούς κλπ., καθώς και σε καταστάσεις πονοκεφάλων, ημικρανιών, εξαγωγή δοντιών (έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση πρηξίματος του προσώπου μετά από χειρουργική επέμβαση και αφαίρεση φρονιμίτων ισάξια με τη λήψη κορτικοστεροειδών).

Η Σερραπεπτάση, επίσης, θεωρείτε ένα εξαιρετο εργαλείο στην αντιμετώπιση της ίνωσης και για αυτό ενδείκνυται σε περιπτώσεις κυστικής ίνωσης, ινοκυστικής μαστοπάθειας, ινομυμάτων, ενδομητρίωση αλλά και σε περιπτώσεις αθηρωματικής πλάκας καθώς και των αμυλοειδικών πλακών που είναι υπεύθυνες για την πρόοδο της νόσου του Αλτσχάιμερ.



Προκαλεί ακόμη στον οργανισμό βλεννόλυση, ρευστοποιώντας τις βρογχικές εκκρίσεις, ενισχύοντας έτσι την εύρυθμη λειτουργία των πνευμόνων. Μπορεί να χορηγηθεί και σε Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), βρογχικό άσθμα, βήχα, βρογχίτιδα και άλλες παθήσεις των πνευμόνων.

Συμβάλει στον καθαρισμό των αιμοφόρων αγγείων βοηθώντας την αιματική κυκλοφορία και την καλύτερη οξυγόνωση του αίματος. Βοηθάει στην προστασία της καρδιάς. Μπορεί να δοθεί και σε διάφορες παθήσεις του πεπτικού συστήματος όπως είναι η νόσος του Κρον και το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ναυτία, στομαχικός πόνος και απώλεια όρεξης αλλά και ως υποβοηθητικό σε αυτοάνοσα νοσήματα (σκλήρυνση κατά πλάκας, ερυθματώδης λύκος κλπ.). Τελευταία, πιστεύεται ότι μπορεί να διασπάσει το εξωτερικό περίβλημα των καρκινικών κυττάρων ώστε να μπορέσει το ανοσοποιητικό να επιτεθεί στο κέντρο του καρκινικού όγκου. Χρειάζονται περαιτέρω έρευνες απάνω σε αυτό το θέμα, παρόλα αυτά πάντως μια ενζυματική αγωγή βοηθάει σε όλες τις καρκινικές καταστάσεις.

Δοσολογία - Αλληλεπιδράσεις

Συνήθως, η δοσολογία κυμαίνεται μεταξύ 20-60 mg ημερησίως, αλλά αρκετά σκευάσματα στο εμπόριο περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες διότι πιστεύεται ότι ένα ποσοστό της δεν απορροφάτε από τον οργανισμό.

Γενικά θεωρείτε ένα ασφαλές ένζυμο. Επειδή όμως σε μεγάλη δοσολογία ενδέχεται να επηρεάσει την πήξη του αίματος καλό είναι να μην χορηγείτε σε άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτική αγωγή ή έχουν διάφορες αιμορραγικές διαταραχές. Να διακόπτεται επίσης η λήψη της τουλάχιστον 2 εβδομάδες πριν από κάποιο προγραμματισμένο χειρουργείο.

Παναγιώτης Μπεκιάρης
Ολιστικός Σύμβουλος Υγείας & Αυτοβελτίωσης - Φυσιοκοπαθητικός





ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - Η ΖΩΟΔΟΤΡΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

(ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΛΛΙΠΗΣ Ή ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ ΣΕ ΑΥΤΟΝ, ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΤΕΧΝΗΤΟ ΜΑΥΡΙΣΜΑ, ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ)

Το καλοκαίρι έφτασε και με την έλευση αυτού, πληθύνανε στα ΜΜΕ οι διαφημίσεις για αντιηλιακά που προσφέρουν μέγιστη προστασία από τις καταστροφικές (!) ηλιακές ακτινοβολίες, γυαλιά ηλίου που και αυτά με τη σειρά τους φημολογείτε ότι προστατεύουν από την (επικίνδυνη;) έκθεση στον ήλιο, καθώς και διάφορα άλλα αξεσουάρ και έντυπα άρθρα που «πιστοποιούν την αναγκαία» αγορά των προηγούμενων προϊόντων. Τελικά ο Ήλιος είναι τόσο βλαβερός που προκαλεί καρκίνο δέρματος, δερματικές κηλίδες, πρόωγη γήρανση και άλλα πολλά ή είναι μια ωραία επινόηση που αποφέρει τεράστια κέρδη σε κάποιες εταιρίες που πουλούν προϊόντα προστασίας από αυτόν;

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Και δεν θα υπήρχε αρχή οποιαδήποτε μορφής ζωής (ακόμη και της πιο απλής) σε αυτόν τον πλανήτη αν δεν υπήρχε ο Ήλιος. Ο Ήλιος είναι αυτός που δημιουργεί την ανάπτυξη των φυτών μέσω της φωτοσύνθεσης (για αυτό άλλωστε και οι φυσικές τροφές που περιέχουν εγκλωβισμένη 'πυρηνική' ηλιακή ενέργεια είναι υπερτροφές για τον ανθρώπινο οργανισμό) και παρέχει ενέργεια σε οποιοδήποτε ζώντα οργανισμό (ζώο, φυτό ή μικρόβιο). Ρυθμίζει τις κλιματικές συνθήκες, τις εποχιακές αλλαγές και άλλα πολλά.

Τα κύτταρα μας λειτουργούν ως αποθήκες ηλιακού φωτός που προάγουν την ενέργεια του οργανισμού και χωρίς την τακτή έκθεση τους σε αυτόν θα αδειάζανε, με δυσμενή για εμάς αποτελέσματα. Δέστε για παράδειγμα τους λαούς που ζουν σε βόρειες χώρες με λιγότερη ηλιακή έκθεση. Έχουν πολύ μεγαλύτερα ποσοστά κατάθλιψης, αυτοκτονιών και άλλων ασθενειών που σχετίζονται με τον Ήλιο. Από την αρχαιότητα έως σήμερα σε κάποιες χώρες χρησιμοποιούν τον Ήλιο για θεραπευτικούς λόγους.

Για αυτό ονομάστηκε άλλωστε ηλιοθεραπεία (θεραπεία με τον ήλιο δηλαδή). Στην αρχαία Ελλάδα (Ήλιος Πανόπτης), αρχαία Ρώμη (Θεός Σολ) και Αίγυπτο (Θεός Ρα) ο Ήλιος ήταν προσωποποιημένος Θεός. Από το 500 περίπου π.Χ. οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν ηλιακά λουτρά και ηλιακές θεραπείες. Στην αρχαία Ρώμη τα ονομάζανε solaria. Στην πορεία του πολιτισμού η ηλιοθεραπεία χρησιμοποιήθηκε για ποικίλες ασθένειες όπως ραχitisμός, ελκώδεις καταστάσεις, δερματικές πληγές, κατάγματα οστών, φυματίωση, καρκίνο κ.α. Στις σημερινές μέρες στην Ταϊλάνδη αλλά και σε άλλες χώρες της Ασίας πραγματοποιούν ηλιοθεραπεία με τη βοήθεια μπανανόφυλλων. Βάζουν τον ασθενή σε 20λεπτη με 30λέπτη έκθεση στον ήλιο σκεπασμένο με φύλλα μπανάνας που έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, τις οποίες δυναμοποιεί ο Ήλιος και στη συνέχεια μεταφέρονται στον ανθρώπινο οργανισμό. Σε άλλες χώρες κάνουν λασπόλουτρο ή ιαματικά λουτρά με ταυτόχρονη έκθεση στον Ήλιο ή διάφορες ασκήσεις υπό το αιώνιο βλέμμα του .

As δούμε μερικές από τις πολλές θεραπευτικές και θετικές ιδιότητες του:

Παρέχει καταρχήν στον οργανισμό τη λεγόμενη “βιταμίνη του Ήλιου”, τη βιταμίνη D δηλαδή, η οποία παράγεται φωτοχημικά, μέσω της εκτενής έκθεσης του δέρματος στο ηλιακό φως και πιο συγκεκριμένα στην υπεριώδη ακτινοβολία UVB. Η βιταμίνη D δεν περιέχεται σε επαρκείς ποσότητες σε τροφές και για αυτό είναι αναγκαία η πρόσληψη της από τον Ήλιο. Η έλλειψη της μπορεί να προκαλέσει οστεοαρθρίτιδα, ραχitis, μείωση της οστικής μάζας, αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, προβλήματα όρασεως, παρατεταμένη υπνηλία, κατάθλιψη, καρδιακές νόσους κ.α. Διάφορες έρευνες δείχνουν ότι η έλλειψη της παίζει σημαντικό ρόλο σε 17 διαφορετικούς είδους καρκίνου! Για να την παρέχουμε αρκετά στον οργανισμό μας χρειαζόμαστε 15-30 λεπτά καθημερινή έκθεση στον Ήλιο δίχως γυαλιά Ηλίου και με ακάλυπτο όσο μπορούμε περισσότερο το σώμα μας.

Τονώνει, θεραπεύει και αποκαθιστά επίσης τυχόν βλάβες των κυττάρων μας. Αυξάνει τα ενεργειακά, σωματικά και ψυχικά πεδία μας. Μειώνει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυξάνει την περιεκτικότητα (μαζί με την πλήρη αναπνοή) του οξυγόνου στο αίμα. Βελτιώνει τα επίπεδα των σεξουαλικών ορμονών (για αυτό και οι άνθρωποι έχουν περισσότερη σεξουαλική ζωή κατά τη θερινή περίοδο από ότι την χειμερινή). Ενδυναμώνει τις καρδιακές λειτουργίες και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Ρυθμίζει τον εμμηνορροϊκό κύκλο στις γυναίκες. Προλαμβάνει κάποια αυτοάνοσα νοσήματα. Δρα ενάντια στον καρκίνο και άλλα πολλά.

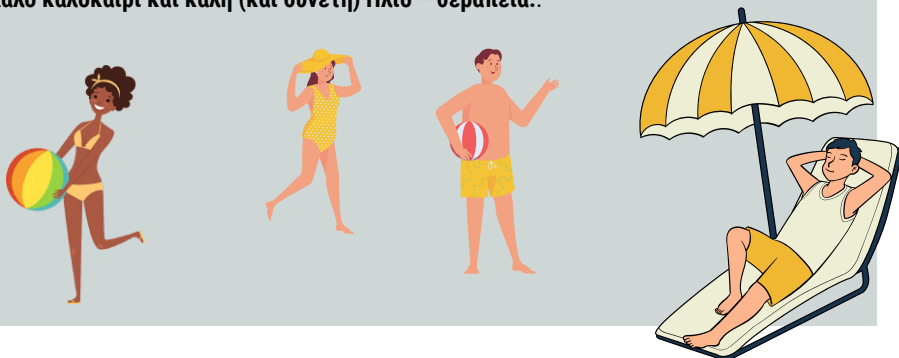
Όταν αλειφόμαστε τώρα με χημικά και αφύσικα για την ανθρώπινη υπόσταση αντιηλιακά, τα οποία περιέχουν πληθώρα ακατάλληλων ουσιών, αυτά διαπερνούν την επιδερμίδα και καταλήγουν να πλήξουν ζωντανούς ιστούς του οργανισμού. Ιδιαίτερα το δέρμα και το ήπαρ. Το δέρμα άλλωστε είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος μας και ότι εναποθέτουμε σε αυτό, περνάει και στο ενδότερο οργανικό σύστημα. Πιο πολύ μπορεί να συμβάλει στην δημιουργία καρκίνου του δέρματος η συνεχής και παρατεταμένη επάλειψη με ‘χημικά’ αντιηλιακά παρά η φυσική έκθεση στον Ήλιο! Τα γυαλιά Ηλίου επίσης δυσχεραίνουν την απορρόφηση της βιταμίνης D από τον οργανισμό και βοηθούν σε διάφορες πρόωρες οφθαλμικές παθήσεις όπως ο καταρράκτης, επιδείνωση της όρασης κ.α.



Αντί λοιπόν να φοβόμαστε τον Ήλιο και να δυσχεραίνουμε την οικονομική μας κατάσταση αγοράζοντας πανάκριβα αντιηλιακά και κρέμες σώματος, γυαλιά Ηλίου, καπέλα, ομπρέλες, ρούχα και οτιδήποτε άλλο για να κρυφτούμε από αυτόν, ας τον απενοχοποιήσουμε και ας απολαύσουμε τις ευεργετικές του ικανότητες. Σύμφωνα με κάποιες οδηγίες όμως και δίχως υπερβολή. Καταρχήν όλοι οι άνθρωποι δεν έχουμε την ίδια ανοχή στις Ηλιακές ακτίνες. Άνθρωποι με μαύρο, σοκολατί ή σκουρόχρωμο δέρμα χρειάζονται περισσότερη έκθεση στον Ήλιο και έχουν περισσότερο ανοχή σε αυτόν από ότι άνθρωποι με ανοιχτόχρωμο ή λευκό δέρμα. Αυτοί που χρειάζονται περισσότερη προσοχή, σταδιακή έκθεση δηλαδή και καθόλου έκθεση σε αυτόν ιδίως τις μεσημβρινές ώρες (12-3 μ.μ. περίπου) είναι οι άνθρωποι που χαρακτηρίζονται από μια «πύρινη» ιδιοσυγκρασία. Είναι αυτοί που συνήθως έχουν κόκκινα ή ξανθά ή πολύ ανοιχτά καστανά μαλλιά, ανοιχτόχρωμα μάτια, ροδαλό δέρμα και ενίοτε με πολλές φακίδες. Οι υπόλοιποι καλό είναι να αποφεύγουν την πιο «πύρινη» καλοκαιρινή και ημερήσια περίοδο που είναι μεταξύ 12-2 μ.μ. Να ενυδατώνονται συχνά και να μην πίνουν διουρητικά ποτά όπως μαύρο τσάι, καφέ, ανθρακούχα ροφήματα διότι αφυδατώνουν τον οργανισμό τους με μεγάλες πιθανότητες να τον βλάψουν. Όχι επίσης στην κατανάλωση, έστω και της μικρότερης ποσότητας αλκοόλ κατά τη διάρκεια της ηλιοθεραπείας. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν επίσης φυσικά αντιηλιακά με βελτιωτικές και όχι καταστρεπτικές ουσίες για τον οργανισμό όπως ενδεικτικά αναφέρονται παρακάτω. Η παρατεταμένη και υπερβολική έκθεση στις ηλιακές ακτίνες, ιδίως τις μεσημεριανές ώρες, όπως άλλωστε κάθε υπερβολή στη ζωή ενός ανθρώπου, μπορεί να προκαλέσει ηλίαση, εγκαύματα ή κάποιες αλλοιώσεις της δερματικής στιβάδας. Αλλά ακόμη και τότε αν ο οργανισμός μας δουλεύει καλά μπορεί να αυτοίσαθεί εύκολα. Ακολουθώντας το ένστικτο μας θα έχουμε την απαραίτητη εσωτερική γνώση πόσο χρειάζεται να εκτεθούμε στον Ήλιο.

Επειδή τώρα επικρατεί η πεποίθηση ότι ένα σώμα με έντονο σοκολατί χρώμα φαίνεται πιο ελκυστικό και υγιές στα μάτια των άλλων ανθρώπων και σε μερικούς προσδίδει περαιτέρω αυτοπεποίθηση, πολλοί άνθρωποι παρατείνουν υπερβολικά την έκθεση τους στον ήλιο ή προβαίνουν σε τεχνητές μεθόδους μαυρίσματος όπως είναι διάφορες λάμπες, το σολάριουμ ή διάφορες κρέμες που υπόσχονται βαθύ μαύρισμα. Σύμφωνα με διάφορες επιτροπές (ανάμεσα τους και η Ευρωπαϊκή επιτροπή) και έρευνες που έχουν διεξαχθεί το σολάριουμ αλλά και οι λάμπες μαυρίσματος έχουν στοχοποιηθεί ως άκρως καρκινογόνοι μέθοδοι, οι οποίοι μπορούν να προκαλέσουν αύξηση του κινδύνου του μελανώματος και επιταχύνουν την πρόωρη γήρανση του δέρματος. Οι διάφορες 'ύποπτες' κρέμες που περιέχουν πληθώρα χημικών συστατικών, αφενός συμβάλουν στην περαιτέρω τοξίνωση και επιβάρυνση του οργανισμού και αφετέρου το θεμιτό αποτέλεσμα που υπόσχονται είναι μικρό σε διάρκεια αλλά και σε ποιότητα.

Καλό καλοκαίρι και καλή (και συνετή) Ήλιο – θεραπεία..



ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Λήψη τροφών που περιέχουν καροτενοειδή, τα οποία είναι φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν τον οργανισμό και το δέρμα από την υπαρξη περίσσειας ελευθέρων ριζών και είναι κατά του οξειδωτικού στρες, μεταξύ άλλων. Παρέχουν φωτοπροστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία, ενισχύουν τα μάτια και την όραση και είναι κατά του καρκίνου. Υπάρχουν πολλά είδη καροτενοειδών με πιο γνωστά το α & β-καροτένιο, το λυκοπένιο, τη ζεαξανθίνη και τη λουτεΐνη. Βρίσκονται στα καρότα, τα βερίκοκα, στο καρπούζι, στο γκρέιπφρουτ, στη ντομάτα (ιδίως στη φρέσκια σάλτσα της), στη γλυκοπατάτα, στην κόκκινη και τη κίτρινη πιπεριά κ.α.

Αποφυγή αλκοόλ και επεξεργασμένων - τρανς λιπαρών οξέων. Να παίρνουμε τα λιπαρά οξέα από φυσικές τροφές που προάγουν την υγεία μας και προστατεύουν τα δερματικά και όχι μόνο κύτταρα μας. Τέτοιες τροφές είναι τα καρύδια, τα αμύγδαλα, ο σπασμένος λιναρόσπορος, το λινέλαιο, οι σπόροι Chia κ.α.

Να πίνουμε πράσινο τσάι με λεμόνι και να ενυδατωνόμαστε συνέχεια με νερό ώστε να μην αφυδατωθούμε.

ΦΥΣΙΚΟ ΕΛΑΙΟ ΜΑΥΡΙΣΜΑΤΟΣ

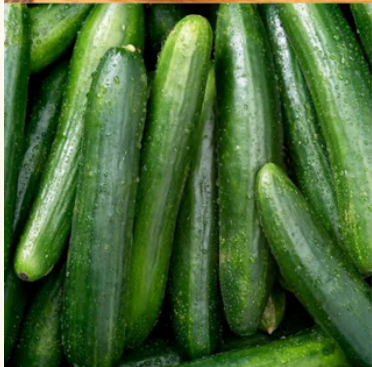
50 ml λάδι καρύδας
50 ml καροτέλαιο
20 ml λάδι Καλέντουλας
1 φακελάκι μαύρο τσάι
20 γρ. σπασμένους σπόρους αγριοτριανταφυλλιάς
Αιθέριο έλαιο λεβάντας

Ζεσταίνετε σε χαμηλή φωτιά σε μπεν-μαρί τα 3 λάδια και ρίχνετε μέσα το φακελάκι μαύρο τσαγιού και τους σπασμένους σπόρους αγριοτριανταφυλλιάς. Τα αφήνετε περίπου 1 ώρα και όταν το μίγμα κρυώσει, το σουρώνετε και το τοποθετείτε σε ένα σκουρόχρωμο μπουκαλάκι, αφού πρώτα ενσταλάξετε μερικές σταγόνες από το αιθέριο έλαιο λεβάντας. **Π.Μ.**





ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΦΡΟΥΤΑ ΙΟΥΝΙΟΥ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αρακάς, Βλίτα, Κολοκυθάκια,
Κρεμμύδια, Μαϊντανός,
Μελιτζάνες, Ντομάτες,
Πατάτες, Ραπανάκια, Σκόρδο,
Σπανάκι, Φασολάκια, Καρότα



ΦΡΟΥΤΑ

Αβοκάντο, Βερόκοκα, Βύσινα,
Καρπούζια, Κεράσια,
Μούσμουλα, Πεπόνια,
Ροδάκινα, Φράουλες,
Νεκταρίνια



ΦΑΚΕΛΟΣ ΤΑΙΝΙΕΣ “Οι Αντίπαλοι” 2024

Μια αθλητική φιλική αντιπαλότητα μετατρέπεται σε ρομαντική σύγκρουση για τα μάτια μιας γοητευτικής γυναίκας και το φιλέ του γηπέδου τένις προσπαθεί να συγκρατήσει τον έκδηλο ερωτισμό των τριών πρωταγωνιστών!

Ο σκηνοθέτης Luca Guadagnino είναι ένας σαγηνευτής συναισθημάτων, όπως άλλωστε έχει δείξει και στις προηγούμενες ταινίες του. Στο συγκεκριμένο έργο του ‘παρακολουθεί’ ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο ερωτικό τρίγωνο που αποτελείται από 2 άντρες και μια φιλόδοξη και γοητευτική γυναίκα με φόντο τον κόσμο του τένις.

Δύο παιδικοί φίλοι και συναγωνιστές ερωτεύονται την ίδια κοπέλα, μια ταλαντούχα νεαρή αθλήτρια του τένις με αποτέλεσμα η φιλία τους να περνάει σκληρές δοκιμασίες και να επιδίδονται σε αθέμητο ανταγωνισμό.

Το μήλο της έριδος (η εξαιρετική και άκρως ταλαντούχα Zendaya) κινείται μεταξύ τους με την ευλυγισία μιας μπάλας του τένις παίζοντας διαρκώς μαζί τους ένα ατέλειωτο σετ! Ταλαντευόμενη στο θυμό της για μια ‘ατυχία’ στη ζωή της, που την εμπόδισε να πραγματοποιήσει τα όνειρα της, τον επιδέξιο χειρισμό των 2 αγοριών-αντρών, την άκρατη φιλοδοξία της αλλά και την εσωτερική ανωριμότητα της παίζει επιδέξια ένα παιχνίδι εφάμιλλο του τένις που παρακολουθείται με άκραιο ενδιαφέρον.



Ούτε η αφήγηση θα μπορούσε να ξεφύγει από τον τενιστικό χαρακτήρα, που μια πάει στο τερέν του παρελθόντος και μια στου παρόντος δίχως όμως να κουράζει ούτε λεπτό! Άλλωστε «Όλα είναι τένις» όπως αναφέρει η πρωταγωνίστρια.



Βαθμολογία: 3,5/5

Ζωντανά χρώματα, σφιχτοδεμένο μοντάζ, ενδιαφέρον σενάριο, τρεις πολύ καλές ερμηνείες και ένα σάουντρακ που παραπέμπει (όπως και η τεχνοτροπία της βασικής αφίσσας της ταινίας) στη δεκαετία των '80ς και δρα ως συμπρωταγωνιστής, δομούν μια απολαυστική ταινία που κρατά αμείωτο το ενδιαφέρον του θεατή δίχως να κάνει «κοιλιά» σε κανένα σημείο της. **Π.Μ.**



28/06/24
ώρα 19:30-21:00

ΠΟΤΕ;

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ
ΤΑΞΙΔΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

iWrite | Ιστορίες ανακάλυψης, σύνδεσης & εξέλιξης από όλο το κόσμο!

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Οι εκδόσεις iWrite και ο συγγραφέας Παναγιώτης Μπεκιάρης σας προσκαλούν για εκ βαθέων συζήτηση, γνωριμία και υπογραφή του βιβλίου, με τίτλο **“Ταξίδια Αυτογνωσίας”**

ΠΟΥ;

36"
ΕΚΘΕΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ
14-30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2024
19:00-23:00
ΠΑΣΑΛΙΜΑΝΙ



Διεθνής Ομαδική Έκθεση Φωτογραφίας από την
Moments Collective
Συμμετέχουν 190 φωτογράφοι από 39 χώρες
3 Ιουνίου 2024 - 22 Ιουνίου 2024



Piraeus Port Film Festival
στον Κινηματογράφο Ζέα (Χαριλάου Τρικούπη 39,
Πειραιάς)
6 Ιουνίου 2024 - 9 Ιουνίου 2024



Όρεν καλοκαίρι στο River West
Μια όαση διασκέδασης για όλη την οικογένεια! Ένα
συναρπαστικό, πρόγραμμα γεμάτο μουσική, χορό,
θέατρο, σινεμά, αθλητισμό και δημιουργικά
εργαστήρια που θα σας μαγέψουν! Κάθε μέρα, δωρεάν!

3 Ιουνίου 2024 - 29 Ιουνίου 2024



36η Έκθεση Βιβλίου στο Πασαλιμάνι



15 Ιουνίου (12:00-16:00)

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ

Τηλ: 211 4188870, 2316016726

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



ACTA QTL (Τεχνολογικός του Α.Π.Θ)
IPHM (International Practitioners of
Holistic Medicine)

ΕΓΓΡΑΦΗ
ΤΩΡΑ!

Βοτανοπωλείο

ΜΕΛΙΣΣΟΒΟΤΑΝΟ

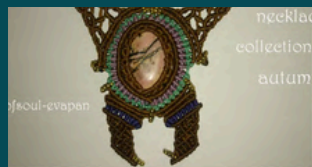
Αριστοδήμου 107, Καλαμάτα

Τηλ: 27210 91142

<http://www.melissovotano.gr/>

ΒΟΤΑΝΑ - ΒΑΜΜΑΤΑ - ΤΣΑΪ -
ΑΙΘΕΡΙΑ & ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

Αποστολή σε όλη την Ελλάδα



ARTofSOUL
evapan

Hand made Jewelry & macrame

f ART of SOUL - evapan



ΓΝΩΜΙΚΟΛΟΓΙΚΟ

ΟΛΟΣ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΥΠΗΡΞΕ ΕΝΑ ΣΤΡΕΙΔΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ, ΑΛΛΑ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΑ ΛΑΘΟΣ ΠΙΡΟΥΝΙ.
ΟΣΚΑΡ ΟΥΑΪΛΝΤ

ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ
ΕΝΑ ΤΙΠΟΤΑ.
ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΓΥΡΙΣΩ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ.
ΑΛΤΑΝ (ΙΤΑΛΟΣ ΚΟΜΙΣΤΑΣ)

“ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΟΥ ΣΥΝΕΒΗ. ΕΙΜΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ
ΕΠΕΛΕΞΑ ΕΓΩ ΝΑ ΓΙΝΩ”
ΚΑΡΛ ΓΙΟΥΝΓΚ

