

Μάρθα Ελ. Κώστα

κλινικός διαιτολόγος - σύμβουλος διατροφής
καθ/τρια φυσικής αγωγής

**διαίτοθεραπεία - ασκήσεις μακροζωίας -
γελωτοθεραπεία**



“ευζωία μακροζωία “

πολυάριθμες διατροφικές μελέτες έχουν δείξει αδιάψευστα
ότι το σώμα μας μπορεί να θεραπευτεί από την ασθένεια
αρκεί να παρέχονται στα κύτταρά του τα ακόλουθα 6:

- ζωντανή τροφή**
- οξυγόνο**
- νερό χωρίς τοξίνες**
- θετικό συναισθηματικό περιβάλλον**

- άσκηση για να φέρει τις θρεπτικές ουσίες από το αίμα σε όλα τα μέρη του σώματος

- άσκηση για την αποτελεσματική αποβολή τοξινών

διαιτοθεραπεία

Σήμερα λόγω της παραπληροφόρησης και της πλύσης εγκεφάλου που μας γίνεται από τα ΜΜΕ και τα συμφέροντα διατροφικών βιομηχανιών, καταναλώνουμε άχρηστες, επεξεργασμένες τροφές, πολλά ζωικά κορεσμένα λίπη και άφθονα χημικά (αντιβιοτικά, ορμόνες, συντηρητικά, χρωστικά κτλ) με αποτέλεσμα την πρόωτη γήρανση και ένα σωρό ασθένειες

"δίαιτα" = τρόπος ζωής

"διαιτώμαι" = διαβιώνω

Με τη σωστή διατροφή (λαμβάνοντας υπόψη χαρακτηριστικά όπως ηλικία, φύλο, φυσική δραστηριότητα, άγχος, ψυχολογική ένταση, ενδεχόμενη ύπαρξη ειδικών και παθολογικών καταστάσεων) μπορούμε να αλλάξουμε όχι μόνο βιολογικά αλλά και ψυχικά την ανθρώπινη ύπαρξη, έτσι ώστε να γίνει πιο λειτουργική και αποδοτική στις προκλήσεις του περιβάλλοντος και της καθημερινότητας.

Η σωστή διατροφή αποτελεί ένα φυσικό και ισχυρό θεραπευτικό μέσο.

Μη ξεχνάμε ότι ο Ιπποκράτης έλεγε ...

**...."η τροφή είναι το φάρμακό σου,
το φάρμακό σου είναι η τροφή σου"**

ασκήσεις μακροζωίας

ασκήσεις yoga

ασκήσεις που μπορούν να κάνουν όλοι, ανεξάρτητα με το βάρος, την ηλικία

φέρνουν ευεξία και ζωτικότητα σε όλο το σώμα

τεντώνουν καλά όλο το σώμα, λύνουν τις αρθρώσεις

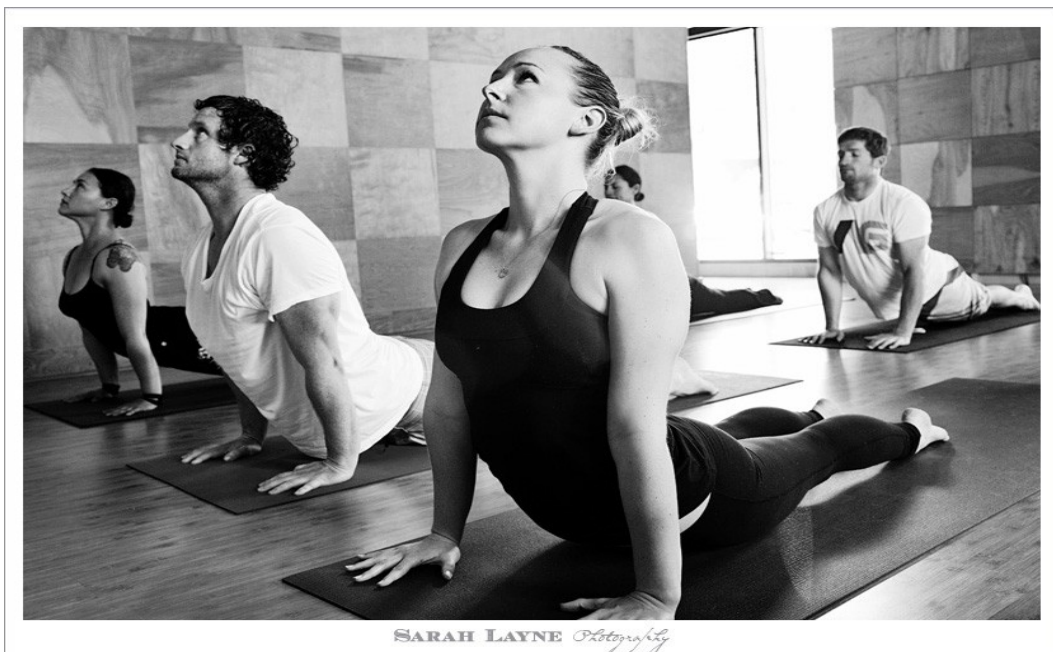
κάνουν ιδιαίτερα ευλύγιστη την σπονδυλική στήλη και σύμφωνα με την Γιόγκα η καλή υγεία της σπονδυλικής στήλης εξασφαλίζει την καλή υγεία όλου του σώματος

διεγείρουν και εξισορροπούν όλα τα συστήματα, όπως το ορμονικό, το κυκλοφορικό, το αναπνευστικό και το πεπτικό σύστημα

τονώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα

μαλάσσουν τα εσωτερικά όργανα

βοηθάν στην αποβολή τοξινών από τα όργανα και το σώμα



ασκήσεις αντιστρές

ασκήσεις που βοηθάνε να ξεμπλοκάρει αρνητική ενέργεια από το σώμα μας. Είναι για όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως σωματικής δύναμης,

ευλυγισίας και κινητικότητας...

βοηθάν στην ομαλή ροή της ενέργειας στο σώμα μας, σπάνε νευρομυικούς κόμπους, ειδικά στην περιοχή της λεκάνης που μπλοκάρει - στανιάρει συνήθως η ενέργεια

ΤΟΝΩΝΟΥΝ - δυναμώνουν τα όργανα και τους **ΜΥΣ** της λεκάνης παίρνουν την μπλοκαρισμένη ενέργεια από την σπονδυλική στήλη ενεργοποιούν τους **ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ**, την **ΚΑΡΔΙΑ**, καλυτερεύουν το **ενδοκρινικό/ορμονικό** σύστημα

τεχνικές αναπνοών – pranayama

Η αναπνοή είναι μια φυσική διαδικασία της ζωής μας που πολύ λίγο προσοχή δίνουμε σε αυτήν. Είναι μια αυτόνομη λειτουργία του σώματος την οποία εκτελούμε ακόμα και αν δε συγκεντρωθούμε σε αυτή.

Με τις τεχνικές αναπνοών μαθαίνουμε το σωστό τρόπο να αναπνέουμε.

Έχουμε συνηθίσει να αναπνέουμε συνήθως από το θώρακα χρησιμοποιώντας μόνο ένα μέρος των πνευμόνων, χωρίς να γνωρίζουμε ότι αυτός ο αφύσικος και ανθυγιεινός τρόπος μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες επιπλοκές.

Οι τεχνικές αναπνοής αυξάνουν την ικανότητα των πνευμόνων, περισσότερο οξυγόνο εισρέει στον οργανισμό και έτσι έχουμε καλύτερη υγεία

μειώνουν τις **ΤΟΞΙΝΕΣ** και αλλά κατάλοιπα μέσα από το σώμα μας

βοηθούν τη καλή λειτουργία της πέψης

βελτιώνουν το μεταβολισμό

αναπτύσσουν την ικανότητα συγκέντρωσης και εστίασης

καταπολεμουν το άγχος και χαλαρώνουν το σώμα

γελωτοθεραπεία

το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο
φυσικό αντίδοτο ενάντια στο άγχος και την κατάθλιψη
τονώνει και ενισχύει το ανοσοποιητικό
συμβάλει στη καλή λειτουργία του γαστροπεπτικού
αποτοξινώνει τα όργανα και το σώμα
εξαιρετική καρδιοσωματική άσκηση:
1 λεπτό γέλιου ισοδυναμεί με 10 λεπτά κωπηλασίας
ενεργοποιεί τον μεταβολισμό
τονώνει αναπνευστική λειτουργία

Η “yoga του γέλιου” είναι μια διασκεδαστική μορφή άσκησης. Στηρίζεται στο επιστημονικά αποδεδειγμένο γεγονός ότι είτε γελάμε αυθόρμητα είτε γελάμε προσποιητά τα παραπάνω οφέλη είναι τα ίδια.



Δεν είναι απαραίτητο να έχουμε καλή διάθεση ή όρεξη για γέλιο, γελάμε σαν άσκηση, προσποιητά στην αρχή, αλλά επειδή διατηρούμε οπτική επαφή με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, το γέλιο γίνεται αυθόρμητο και μεταδοτικό!

Η “yoga του γέλιου ξεκίνησε από τον Δρ. Κατάρια στη Βαμβάη, Ινδία με μόλις 5 άτομα και σήμερα υπάρχουν πάνω από 6,000 club γέλιου σε όλο τον κόσμο!!

κάθε Δευτέρα 8 το βράδυ....γελάμε....δωρεάν!!

1ο club γέλιου Ιωαννίνων

διαβάστε περισσότερα στο www.piperoriza.com

Μάρθα Ελ. Κώστα
κλινικός διαιτολόγος - σύμβουλος διατροφής
καθ/τρια φυσικής αγωγής

διαιτοθεραπεία - ασκήσεις μακροζωΐας -
γελωτοθεραπεία

πτυχιούχος πανεπιστημίων Ιταλίας
Istituto Superiore di Educazione Fisica di Perugia
Dietologia e Dietetica Applicata di Perugia
μετεκπαίδευση
Texas Medical Center, Children's Nutrition Research Center, USA
Hubei TCM college, Traditional Chinese Dietotherapy, China