



ΕΥΡΥΘΜΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ένας χρήσιμος οδηγός Θρέψης
ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΑ



Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με : κ. Εύα Λιναρδάκη
στο 2810335159/ Αθηνάς 12, Ηράκλειο, Κρήτη

ΕΥΡΥΘΜΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Η πρόσληψη τροφής είναι μια βιολογική ανάγκη, αλλά κυρίως προϋποθέτει κάποιου βαθμού επιθυμία και αντίληψη. Ορισμένες συμπεριφορές και κοινωνικά πρότυπα θέτουν σε δεύτερη μοίρα τη σημασία του αρχέγονου εθισμού στην επιθυμία πρόσληψης τροφής (π.χ. κίνδυνος/φόβος, εργασία κ.λπ.).

Μεγάλη επίδραση στην εποχή μας ασκεί η ενσυνείδητη στέρηση τροφής, δηλαδή η δίαιτα, η οποία πολύ συχνά εφαρμόζεται χωρίς να υπάρχει σοβαρός λόγος. Τα άτομα που βρίσκονται σε δίαιτα δεν υπακούουν στα ενδογενή ερεθίσματα όρεξης και κορεσμού αλλά σε ενσυνείδητο έλεγχο λήψης ή στέρησης τροφής.

Ο παρατεταμένος και αυστηρός έλεγχος της διατροφικής πρόσληψης συχνά οδηγεί σε σοβαρές διαταραχές διατροφικής συμπεριφοράς (τσιμπολόγημα, τάση για γλυκά, νυκτερινή υπερφαγία, βουλιμία, νευρογενή ανορεξία) και σε πλήρη απορρύθμιση των νευροορμονικών κυκλωμάτων και των επιπέδων υγείας.

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΘΡΕΨΗΣ

Ο εγκέφαλος δέχεται συνεχώς πληροφορίες από ειδικούς υποδοχείς για:

- τις ενεργειακές αποθήκες του οργανισμού (από τον λιπώδη ιστό),
- την τροφή που προσλαμβάνεται και χρησιμοποιείται (από το στομάχι)
- τις ενεργειακές ανάγκες κάθε οργάνου ή συστήματος (από το έντερο και το αίμα).

Από την άλλη μεριά, ο εγκέφαλος ελέγχει όργανα και ιστούς που παίζουν σπουδαίο ρόλο στην ενεργειακή ομοιόσταση, όπως το ήπαρ, τα νεφρά και οι μύες. Κατά συνέπεια, ο εγκέφαλος είναι ικανός να απαντάει ανά πάσα στιγμή στις συνεχείς μεταβολές της ενέργειας του οργανισμού και να διατηρεί τη βιολογική ομοιόσταση.

Το τμήμα του εγκεφάλου που ρυθμίζει την πρόσληψη τροφής είναι ο υποθάλαμος (συνδέεται άμεσα με την υπόφυση). Ενεργεί ως κέντρο συλλογής πληροφοριών για την εσωτερική κατάσταση του σώματος και τις χρησιμοποιεί για να ρυθμίσει την έκκριση ορμονών που παράγονται από την υπόφυση.

Άρα ο υποθάλαμος:

- αποτελεί το συνδετικό κρίκο μεταξύ των ανωτέρων κέντρων του εγκεφάλου και του ενδοκρινικού συστήματος.
- ρυθμίζει τις περισσότερες από τις αυτόματες λειτουργίες (καρδιακός ρυθμός, αναπνοή, θερμοκρασία σώματος, κ.α.)
- καθώς και μεγάλο μέρος της συναισθηματικής συμπεριφοράς.

ΟΙ ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Η διατροφή πρέπει να έχει **ρυθμό** και χαρακτηρίζεται από διαλείποντα και κυκλικά επεισόδια γευμάτων, τα οποία διακόπτονται από διαλείμματα. Σε αντίθεση με την πρόσληψη τροφής, η θρέψη δηλαδή η χρησιμοποίηση των ενεργειακών ουσιών από τα κύτταρα των διαφόρων ιστών (μύες, οστά, λιπώδης ιστός, κ.α.) γίνεται συνεχώς!

Σε γενικές γραμμές η πρόσληψη τροφής μπορεί να ρυθμίζεται είτε μέσω της ποσότητας της τροφής κατά τη διάρκεια του γεύματος, είτε μέσω του μεσοδιαστήματος 2 μικρότερων γευμάτων. Δεν ισχύει η άποψη ότι οι μεγαλύτερες καθυστερήσεις από το τελευταίο γεύμα έως το επόμενο οδηγούν σε μεγαλύτερη κατανάλωση τροφής.

Μηνύματα όρεξης ή κορεσμού μεταφέρονται από τους περιφερικούς ιστούς και τα αισθητήρια όργανα προς τον εγκέφαλο, όπου και γίνεται η επεξεργασία τους. Τα ερεθίσματα αυτά μπορούν να χωριστούν σε 2 μεγάλες κατηγορίες:

- I. Ερεθίσματα που γεννιούνται στο πεπτικό σύστημα κατά τη διάρκεια των γευμάτων και προκαλούν συνήθως το αίσθημα του κορεσμού, μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου και
- II. Ερεθίσματα που παράγονται από τον λιπώδη ιστό και εκκρίνονται ανάλογα με την ποσότητά του, που γεννούν το αίσθημα της πείνας.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ:

α) Η υπερπροσφορά τροφίμων: Η μετάβαση από τον παραδοσιακό τρόπο διαβίωσης (κυνήγι, αγροτικές καλλιέργειες, μαγείρεμα) στο δυτικό σύγχρονο τρόπο (Fast food, προμαγειρευμένα φαγητά) προκάλεσε μεγάλη και εύκολη αύξηση της προσλαμβανόμενης τροφής και οδήγησε στην επιδημία/νόσο της παχυσαρκίας.

β) Η σύσταση της τροφής: Τα κύρια μακροθρεπτικά συστατικά των τροφών που αποδίδουν ενέργεια είναι τα λιπαρά και η ζάχαρη. Τα λίπη όμως φαίνεται να κατακρατούν και να διατηρούν την ενέργεια συσσωρευμένη.

γ) Διάφορα νοσήματα: Λοιμώξεις, καρκίνος, φλεγμονές και μεταβολικές παθήσεις (π.χ. Σακχαρώδης διαβήτης) αυξάνουν ή μειώνουν την όρεξη για τη λήψη τροφής.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

α) Κοινωνικοί - οικογενειακοί

- Τρόπος ζωής,
- Ωράριο εργασίας,
- Τόπος διαμονής
- Οικογενειακές συνήθειες,
- Εκμάθηση διατροφικής συμπεριφοράς από την παιδική ηλικία
- Σωματικά πρότυπα

Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν το χρόνο, τη ρυθμικότητα και την ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής.

β) Ψυχολογικοί – συναισθηματικοί

- διάθεση,
- χρόνιο άγχος,
- κόπωση,
- ψυχολογικό stress

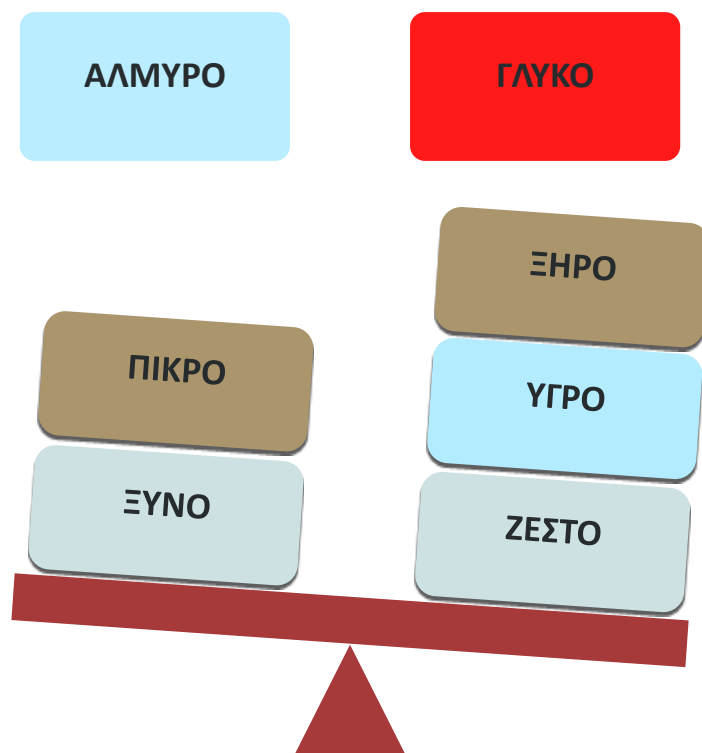
Αυτοί οι παράγοντες αλληλοεπιδρούν με τα αισθητηριακά μηνύματα λήψης τροφής (εμφάνιση - όραση, όσφρηση-ακοή, γεύση).

Η σύγχρονη θεώρηση της σημαντικότητας της θρέψης, με την ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας μέσω του ρυθμού στη διατροφή μας, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η καλύτερη απορρόφηση των τροφών, έχει τις βάσεις της στις αρχές της Ιπποκρατικής Κάθαρσης.

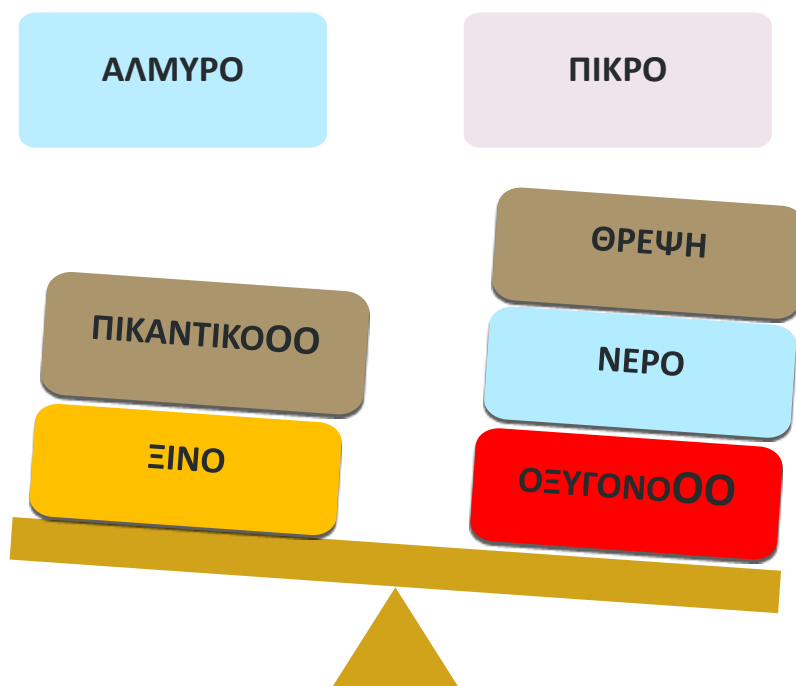
Ο Ιπποκράτης, υιοθετώντας τις παρατηρήσεις παλαιότερων ιατρών που εργάστηκαν με τη φυσιολογία και την ανατομία του ανθρώπου, διατύπωσε ως εξής τις αντιλήψεις του για την υγεία και την νόσο: « Εκείνο που διατηρεί την υγεία είναι η ισομερής κατανομή και η ακριβής μίξη μέσα στο σώμα (αρχές ισονομίας - ομοιόστασης) των δυνάμεων των τεσσάρων στοιχείων και γεύσεων ».

Στην **Ευρυθμική διατροφή** εφαρμόζεται η τριάδα της ομοιόστασης, **Ισορροπία, Συμμετρία, Αρμονία** και προτείνονται γεύματα που ακολουθούν ρυθμό ενώ υπάρχει ισονομία/ισοτιμία όλων των στοιχείων και γεύσεων : πικρού (Αιθέρας), αλμυρού (Νερό και Φωτιά), ξινού (Φωτιά και Αέρας), γλυκού (Αέρας και Γη), πικάντικου (Γη και Νερό), και των στοιχείων ξηρού (Γη), υγρού (Νερό), κρύου (Αέρας) και ζεστού (Φωτιά).

ΑΡΧΕΣ ΙΣΟΝΟΜΙΑΣ – ΟΜΟΙΟΣΤΑΣΗ



ΕΥΡΥΘΜΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ- ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ- ΑΡΜΟΝΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

Με το ξύπνημα:

1 ποτήρι νερό θερμοκρασίας δωματίου και 1 κουτ. του γλυκού μέλι με κανέλλα και

1 ποτήρι νερό με μισό λεμόνι.

Ή 2 κουταλιές της σούπας μηλόξυδο σε ένα ποτήρι νερό.

Πρωινό:

ή ελαφρύ τσάι του βουνού ή αφέψημα βοτάνων με φρυγανισμένο ψωμί ολικής αλέσεως και μέλι ή μαρμελάδα σπιτική ή ταχίνη ή βούτυρο αβοκάντο.

ή φρουτοσαλάτα μεγάλη

ή σπιτική κομπόστα ένα μπολ

ή βρώμη με μέλι, αμύγδαλα και σταφίδες άσπρες

ή 2 αυγά βραστά ή ποσέ σε τοστ με ντομάτα

ή ρυζόγαλο ένα μπολ με κασικίσιο γάλα και κανέλλα

ή δημητριακά ένα μπολ με κασικίσιο γάλα

ή κρέμα με άνθος αραβοσίτου και κασικίσιο γάλα

ακολουθεί 1 ποτήρι νερό και ο καφές (όχι στιγμιαίος/Νες)

Δεκατιανό ή κολατσό:

ή 2 φρούτα μέτρια

ή Φρέσκο χυμό 3 φρούτων

ή 10-15 αμύγδαλα ανάλατα και χωρίς φλούδα

ή 7-10 καρύδια ανάλατα

ή 2 κουλούρια Θεσσαλονίκης

ή 1 μπάρα δημητριακών ή ξηρών καρπών

ή 1 σταφιδόψωμο

ή 1 τοστ με κασικίσιο τυρί και τομάτα

Ακολουθεί πάντα ένα ποτήρι νερό ή τσάι βοτάνων

Μεσημεριανό:

- ή Όσπρια
- ή Κηπευτικά μαγειρευτά
- ή Σούπα λαχανικών σκέτη ή με ρύζι ή κους-κους
- ή Πατάτες βραστές ή ψητές με την φλούδα ή πουρές με κασικίσιο γάλα και βούτυρο
- ή Ριζότο με λαχανικά και πρόβειο γιαούρτι
- ή Ζυμαρικά με σάλτσα λαχανικών και κασικίσιο τυρί
- ή Πίσα με λαχανικά και μοτσαρέλλα τυρί
- ή Ομελέτα με λαχανικά αν δεν έχουμε φάει αυγά το πρωί

Συνοδεύουμε το μεσημεριανό με ωμή ή φρέσκια σαλάτα εποχής, 1 μικρό ποτήρι κρασί και ελαφρύ τσάι βοτάνων αντί για νερό.

Απογευματινό:

- ή 1 ελαφρύς καφές ή τσάι βοτάνων
- ή 1 μικρή κομπόστα
- ή 1 χυμό 2 φρούτων
- ή 1 σταφιδόψωμο
- ή Λίγοι ανάλατοι ξηροί καρποί
- ή 1 μικρό παστέλι
- ή 2 φρυγανιές με ντομάτα και κασικίσιο τυρί
- ή 2 φρυγανιές με ελιές και κασικίσιο τυρί

Νερό όλο το απόγευμα μόνο όταν διψάμε!!! Σε περίπτωση γυμναστηρίου μισή ώρα πριν την άσκηση 750ml νερό!!!

Βραδινό μέχρι τις 21:00 μμ.

- ή Σούπα λαχανικών με ρύζι ή ζυμαρικό και κρουτόν
- ή Σαλάτα από χόρτα ή λαχανικά στον ατμό
- ή 2 πατάτες μέτριες ψητές με 1 κουταλάκι λάδι και λεμόνι

- ή 1 ομελέτα με 1 αυγό και λαχανικά
- ή Πίτα αραβική με ντομάτα, κατσίκισιο τυρί, και ελιές
- ή Ρυζόγαλο με κανέλλα και κατσίκισιο γάλα
- ή Ζυμαρικά με λαχανικά ή τραχανά με κατσίκισιο γάλα
- ή 2 κομμάτια πίτσα με μοτσαρέλλα και λαχανικά

Η ποσότητα του βραδινού να είναι μισή από αυτή του μεσημεριανού. Γενικά αποφεύγουμε το αλκοόλ και άλλα υγρά ή χυμούς.

Πρωϊνό, κολατσιό και απογευματινό Ευρυθμικής διατροφής.

Η αναλογία για τα δύο είναι 3 μέρη το πρωϊνό/2 μέρη το δεκατιανό και μισό το απογευματινό (2^η – 3^η εβδομάδα) μπορούμε να προσθέσουμε:

Λιπαρά/Ζωικές πρωτεΐνες: βούτυρο, τυρί, μπέικον, αυγά, γάλα (κατσίκισιο, πρόβειο), γιαούρτι, ζαμπόν, καπνιστά κρέατα, ψάρι, κ.α.

Ζάχαρη/Υδατάνθρακες: ψωμί (σταρένιο, ολικής, κ.α.), μέλι, μαρμελάδα, φυστικοβούτυρο, δημητριακά, κρέμες ή βούτυρα από αβοκάντο, φουντούκια, σουσάμι, χαρούπια, κ.α.

Ξηροί καρποί/Φρούτα/Χυμοί: 10 αμύγδαλα ανάλατα χωρίς την φλούδα, 5 καρύδια ψίχα ανάλατα, ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους ανάλατους, φρούτα εποχής, χυμούς με την πούλπα τους, κ.α.

Μεσημεριανό και βραδινό

με αναλογίες 1 μέρος το μεσημεριανό και μισό το βραδινό(1^η – 3^η εβδομάδα):

Πάντα μαγειρεμένο φαγητό!!!!

Μεσημέρι: ψητά, στον ατμό, και στο τηγάνι με μία σταγόνα λάδι, σαλάτες ωμές, και χόρτα ελάχιστα βρασμένα 1^η εβδομάδα, το κρέας με μέτρο (2-3 φορές την 2^η – 3^η εβδομάδα), ψάρι, ζυμαρικά και ρύζι με σάλτσες λαχανικών, 1 φέτα ψωμί, όσπρια, φρέσκα κηπευτικά, κ.α.

Βράδυ: Σούπες χωρίς κρέας, λαχανικά και σαλάτες ελαφρά βρασμένα, ομελέτα, ριζότο και ζυμαρικά στην μισή ποσότητα από το μεσημέρι, ψωμί με ντομάτα και τυρί, τσάι με αρωματικά βότανα και φρυγανιά, ρυζόγαλο, κρέμες, κ.α.

Ακολουθούμε τα 5 γεύματα της πρώτης εβδομάδας, προσθέτοντας την 2^η εβδομάδα γαλακτοκομικά περισσότερο και 1-2 φορές ψάρι και την τρίτη εβδομάδα κρέας ή ψάρι 2-3 φορές και λιγότερα γαλακτοκομικά .

Την πρώτη εβδομάδα επιτρέπονται τα αυγά και εάν μεγάλη ανάγκη για γάλα, μόνο στο πρωινό, ελεύθερο λακτόζης ή κατσίκισιο.

Το νερό αποτελεί το μέσο και την ουσία που στηρίζεται η ζωή.

Φροντίζουμε λοιπόν να κρατούμε την ενυδάτωση του σώματος πάντα σε ισορροπία, γιατί κάτι τέτοιο προσδίδει άμεσα δροσιά στην ψυχή και ευδαιμονία στον νου.

Οι ώρες που το νερό συγκρατείται στα κύτταρα είναι κυρίως από το πρωί μέχρι το μεσημέρι.

Συστήνουμε λοιπόν με το ξύπνημα 2 ποτήρια νερό δροσερό, και 1 ακόμη με μισό λεμόνι σε θερμοκρασία δωματίου πριν το πρωινό.

Ακολουθεί ένα ακόμη ποτήρι νερό μετά το πρωινό και στην συνέχεια ο καφές ή το τσάι μας.

Μέχρι το μεσημέρι 6-8 ποτήρια νερό ρυθμικά ανάμεσα στα γεύματα. Από το μεσημέρι και μετά μόνο εφόσον διψάμε!!!

Σε περίπτωση γυμναστικής 500-750ml νερό μισή ώρα πριν την άσκηση και κατά την διάρκεια της περίπου 500-1000ml/ανά ώρα πάλι σταδιακά.

Πολλές φορές ένα ντους 10 λεπτών μπορεί να ενυδατώσει το σώμα με 1,5 lit νερό.

Η ισορροπημένη ενυδάτωση συνεπάγεται και καλή λειτουργία του εντέρου και των νεφρών γεγονός που γενικά προάγει την λειτουργία της θρέψης.

Κάτι τέτοιο στην συνέχεια ανυψώνει τα επίπεδα υγείας και ανατάσσει ολιστικά τον άνθρωπο.





Ο ύπνος είναι ένα δυναμικό εργαλείο τόσο για το αμυντικό όσο και για το αντιγηραντικό σύστημα του σώματος.

Για δε το ψυχονοητικό μέρος ο ύπνος αποτελεί δυναμικό στοιχείο αναγέννησης και αρμονίας.

Καλό θα είναι να ακολουθεί τους ρυθμούς της ημέρας / νύχτας και να διαρκεί από 6-8 ώρες.



1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔ Α	ΠΡΩΙΝΟ	ΚΟΛΑΤΣΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥ ΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΥΝΟ	
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΕΛΑΦΡΥ ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ Η ΑΦΕΨΗΜΑ ΒΟΤΑΝΩΝ ΜΕ ΦΡΥΓΑΝΙΣΜΕΝΟ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ ΚΑΙ ΜΕΛΙ Η ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΣΠΙΤΙΚΗ Η ΤΑΧΙΝΗ Η ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟ.	ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ 3 ΦΡΟΥΤΩΝ	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΚΕΤΗ Ή ΜΕ ΡΥΖΙ Ή ΚΟΥΣ-ΚΟΥΣ	1 ΜΙΚΡΗ ΚΟΜΠΟΣΤΑ	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΡΥΖΙ Η ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΑΙ ΚΡΟΥΤΟΝ	ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΣΑΛΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕΓΑΛΗ	2 ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚ ΗΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ	1 ΕΛΑΦΡΥΣ ΚΑΦΕΣ Η ΤΣΑΙ ΒΟΤΑΝΩΝ	ΠΙΤΑ ΑΡΑΒΙΚΗ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ, ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ	ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ Η ΛΑΧΑΝΟ Η ΠΡΑΣΙΝΗ
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΣΠΙΤΙΚΗ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΕΝΑ ΜΠΟΛ	1 ΣΤΑΦΙΔΟΨ ΜΟ	ΟΣΠΡΙΑ	7-10 ΚΑΡΥΔΙΑ ΑΝΑΛΑΤΑ Ή 1 ΧΥΜΟ 2 ΦΡΟΥΤΩΝ	2 ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕΤΡΙΕΣ ΨΗΤΕΣ ΜΕ ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΣΑΛΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΕΝΑ ΜΠΟΛ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ ΚΑΙ 2 ΦΡΟΥΤΑ	10-15 ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΑΝΑΛΑΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΦΛΟΥΔΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΕΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ	1 ΜΙΚΡΟ ΠΑΣΤΕΛΙ	1 ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ 1 ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ Η ΠΡΑΣΙΝΗ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	1 ΜΠΟΛ ΒΡΩΜΗ ΜΕ ΜΕΛΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΑΣΠΡΕΣ	2 ΦΡΟΥΤΑ ΜΕΤΡΙΑ	ΚΗΠΕΥΤΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ	1 ΣΤΑΦΙΔΟΨ ΩΜΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΑΠΟ ΧΟΡΤΑ Η ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ	ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΣΑΛΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ	ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΕΝΑ ΜΠΟΛ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ	1 ΤΟΣΤ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ ΜΕ ΦΛΟΥΔΑ Ή ΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΒΟΥΤΥΡΟ Ή ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	2 ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ	2 ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ Η ΛΑΧΑΝΟ Η ΠΡΑΣΙΝΗ
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΑΥΓΑ ΠΟΣΕ ΣΕ ΤΟΣΤ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ Ή 2 ΑΥΓΑ ΒΡΑΣΤΑ ΜΕ ΜΙΑ ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ	1 ΜΠΑΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚ ΩΝ Ή ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ	4 ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ ΤΥΡΙ	2 ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ Η ΤΡΑΧΑΝΑ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ	ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΝΤΟΜΑΤΑ ΓΑΡΥΦΑΛΛΟ

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΥΡΥΘΜΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Θεραπευτική μέθοδος κάθαρσης και εξισορρόπησης τόσο της ψυχής όσο και του σώματος.

Εντελώς φυσική τεχνική, φιλική προς τον άνθρωπο, που βασίζεται σε

συγκεκριμένους αναλλοίωτους θεραπευτικούς νόμους.

Η Ομοιοπαθητική θεραπεύει μόνιμα, ήπια και χωρίς παρενέργειες. Στοχεύει στην ενδυνάμωση του ίδιου του οργανισμού ενεργοποιώντας το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, αποκαθιστώντας την διαταραγμένη του υγεία. Φέρει τις ρίζες της στην ρήση "όμοια ομοίοις εισίν ιάματα", που ήταν θεραπευτικό αξίωμα του μεγάλου Έλληνα ιατρού, Ιπποκράτη.

Η Ομοιοπαθητική έχει να κάνει με οτιδήποτε αφορά στην υγεία. Έτσι, φυσικά, συνδέεται και με τη διατροφή.

Αλλά, τελικά, ποιος αποφασίζει τι είναι υγιεινή διατροφή για τον καθένα μας;

Ένας άνθρωπος που είναι υγιής πάντα θα επιλέγει μια διατροφή που είναι υγιεινή για τον οργανισμό του.

Το κύριο στοιχείο για την κακή διατροφή βρίσκεται σε λάθη που εντοπίζονται στην ίδια την κατάσταση της ύπαρξής μας.

Όταν το άτομο νιώθει ευτυχία μέσα του και συνάμα το περιβάλλον στο οποίο κινείται και διαμορφώνεται είναι θετικό, δεν μπορεί παρά να τρέφεται υγιεινά.

Έτσι, η έμφαση που δίνεται στην Ομοιοπαθητική αφορά στην ίδια την υγεία. Υπάρχει ένα κομμάτι μέσα στην ψυχή του κάθε ανθρώπου, το οποίο, όταν σταθεί σωστά, τότε φαίνεται σαν να τον προστατεύει από τα

πράγματα και τις καταστάσεις που θα μπορούσαν να του προκαλέσουν κακό.

Το φαγητό αποτελεί τεράστια πηγή ικανοποίησης. Στον κόσμο μας οι άνθρωποι ψάχνουμε να νιώσουμε γεμάτοι τις στιγμές που νιώθουμε άδειοι εσωτερικά και θλιμμένοι, σαν να ψάχνουμε κάτι και δεν ξέρουμε τι.

Ο καθένας μας κουβαλά την αίσθηση του ανικανοποίητου, του ανεκπλήρωτου, μια βαθιά αίσθηση φόβου.

Τέτοιες διαταραχές οδηγούν σε λανθασμένες επιλογές διατροφής. Το φαγητό μοιάζει να είναι ένας τρόπος για να ικανοποιήσουμε τον εαυτό μας. Οι τρομαγμένοι άνθρωποι, οι άνθρωποι που καταπίνουν τα συναισθήματά τους, άνθρωποι με αγχώδεις διαταραχές, παιδιά που πάσχουν από σύνδρομο υπερδραστηριότητας, παιδιά που προέρχονται από διαταραγμένες οικογένειες τελικά καταφεύγουν σε ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές.

Έτσι, αν θέλουμε πραγματικά να δούμε τη διατροφή από μία ολιστική πλευρά, χρειάζεται να κατανοήσουμε τα βαθύτερα ψυχικά αίτια που οδηγούν σε ανθυγιεινές επιλογές μέσω αυτογνωσίας, και η ομοιοπαθητική μπορεί πραγματικά να βοηθήσει σε αυτή την κατεύθυνση.

