

Brilliant!

Ιδέες που φωτίζουν τη ζωή



Ενισχύστε την υγεία σας!

5
καλύτερες ιδέες για να είστε
κάθε μέρα σε τέλεια φόρμα

ate Cook

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΙΣΟΡΡΟΠΟΝ

615.5
Coo
10952
2009

Προσοχή!

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι, όπως όλοι έτσι κι εσείς, επιθυμείτε μια, μεγάλη σε διάρκεια, γεμάτη χαρές ζωή, που να δικαιώνει τους κόπους σας! Πρέπει να ξέρετε πάντως, πως κάθε αλλαγή στη ζωή σας μπορεί να επηρεάσει την ποιότητά της, γι' αυτό, προτού αλλάξετε τη διατροφή σας, κάνετε οποιουδήποτε είδους αλλαγή στο πρόγραμμα γυμναστικής σας ή πάρετε κάποιο διατροφικό συμπλήρωμα, θα πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας...

Γενικά, αν έχετε οποιoδήποτε πρόβλημα υγείας –σωματικό, συναισθηματικό ή πνευματικό– είναι απαραίτητο να συμβουλευέστε πάντοτε (και μόνο) τους αντίστοιχους ειδικούς.

Παρόλο που το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου έχει ελεγχθεί με προσοχή, είναι γεγονός ότι ο κόσμος κινείται ταχύτητα και ο Παγκόσμιος Ιστός (Worldwide Web) ακόμη πιο γρήγορα. Αυτό σημαίνει ότι τόσο ο εκδότης όσο και ο συγγραφέας δεν μπορούν να εγγυηθούν για το περιεχόμενο κανενός από τους δικτυακούς τόπους που αναφέρονται στα κείμενα.

Τίτλος στα Ελληνικά: Ενισχύστε την υγεία σας!

Συγγραφέας: Kate Cook

Μετάφραση: Γιώργος Κυριαζής

Επιμέλεια: Μαίρη Καραχάηλου

Τίτλος πρωτοτύπου: Whole health

The Infinite Ideas Company Limited

1st published 2005

Copyright © 2005 για την ελληνική γλώσσα:

Εκδόσεις Ισόροπον Α.Β.Ε.

Αγ. Βαρβάρας 35, Χαλάνδρι

Τηλ.: 210-677-3851, φαξ: 210-672-0069

e-mail: isoropon@ath.forthnet.gr

www.isoropon.gr

Εκδότης-Διευθυντής:

Κωνσταντίνος Μιτρόπουλος

Υπεύθυνη Εκδόσεων:

Εμμανουέλα Νικολαΐδου

Πρώτη Ελληνική Έκδοση: Δεκέμβριος 2005

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή η αναπαραγωγή όλου, μέρους ή περίληψης του βιβλίου, με οποιονδήποτε τρόπο στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή σε άλλη διασκευή, χωρίς την προηγούμενη γραπτή έγκριση του εκδότη.

ISBN 960-88859-8-1

Σελιδοποίηση Ελληνικής Έκδοσης: Peak advertising

Εκτύπωση-βιβλιοδεσία: Pillar Printing, Ειδήδα

ΦΩΤΕΙΝΕΣ ΙΔΕΕΣ

Έξυπνα στοιχεία.....xiii

Εισαγωγή.....xv

1. Ό,τι εισάγεται... «εξάγεται».....7

Στοιχειώδες, θα λέγαμε. Μια γρήγορη ματιά στη λειτουργία της πέψης, που είναι βασική για την καλή υγεία, αλήθια και τρόποι για να σπάσετε τον πάγο στα πάρτι.

2. Πέψη – Μια πιο κοντινή ματιά7

Όταν το έντερο δεν λειτουργεί καλά, γίνεται αιτία αρκετών από τις βασικές εκφυλιστικές παθήσεις, αλήθια και του καρκίνου. Η καλή υγεία ξεκινά από την καλή πέψη. Ας ρίξουμε, λοιπόν, μια πιο κοντινή ματιά στη δική σας.

3. Ζωτική ενέργεια.....11

Χρειαζόμαστε ανεξάντλητα αποθέματα ενέργειας για να εκπληρώσουμε επιθυμίες και υποχρεώσεις. Ωστόσο, νιώθουμε συχνά την ανάγκη να πάρουμε... έναν υπνάκο.

4. Στη δίνη του στρες.....17

Σηάνια συνειδητοποιείτε πόσο στρεσορρασιμένοι είστε, μέχρι τη στιγμή που χυμάτε στον υπάλληλο του καταστήματος δια ασήμαντων αφορμή. Όταν, όμως, φτάσετε να χάνετε τον έλεγχο τόσο εύκολα, πρέπει να παραδεχτείτε ότι υπάρχει πρόβλημα.

5. **Τι βρίσκεται πού;**.....21
Ποιες τροφές θα σας εξασφαλίσουν καλή υγεία; Ένας γρήγορος οδηγός για τα συστατικά της τροφής σας.
6. **Πρόσω ολιγοταχώς βιολογικά**.....25
Με τους πηχάιους τίτλους στον Τύπο να αμφισβητούν την ασφάλεια των τροφών μας, είναι φυσικό να στραφούμε στις βιολογικές καλλιέργειες. Αξίζει, όμως;
7. **Υπερτροφές**.....29
Τι είναι ακριβώς οι υπερτροφές; Ήρωες κόμικ που έχουν αναλάβει την αποστολή να σώσουν τον κόσμο;
8. **Μη φοβάστε τα λιπαρά**.....33
Τα καταστήματα είναι γεμάτα με προϊόντα χαμηλών λιπαρών, από μπισκότα μέχρι γιαούρτι και τοφού. Το σώμα, όμως, τα έχει ανάγκη, αλλιώς μόνο τα σωστά.
9. **Μήπως σας βασανίζει κάτι;**.....37
Ποια νομίζετε ότι είναι τα τρία βασικά προβλήματα που καλούμαι ν' αντιμετωπίσω στην κλινική καθημερινά;
10. **Το δέρμα εκ των έndon**.....41
Με σωστή διατροφή και λίγη φροντίδα, θα καταφέρετε να αποκτήσετε υπέροχη επιδερμίδα σε χρόνο μηδέν.
11. **Νερό, το πολύτιμο!**.....47
Το 70% του πλανήτη καλύπτεται από νερό. Και εμείς, από τη στιγμή της γέννησής μας, αποτελούμαστε κατά 70% από νερό. Γιατί, λοιπόν, αμελείτε να πίνετε αρκετό;

12. **Αλλεργία ή δυσανεξία**51
Είναι ιδέα μου ή όλοι φαίνεται να πάσχουν στις μέρες μας από κάποιες μορφές αλλεργία;
13. **Έτοιμοι για αποτοξίνωση;**55
Η αποτοξίνωση είναι κάτι που συζητείται συχνά στις μέρες μας. Τι ακριβώς σημαίνει, όμως;
14. **Χημικός κόσμος**59
Δεν μπορούμε βέβαια να αποφύγουμε όλη τα χημικά. Μπορούμε, όμως, να επιλέξουμε εναλλακτικές λύσεις.
15. **Πάντα σε φόρμα**63
Απώλεια βάρους για πάντα και όχι μόνο μετά τις γιορτές.
16. **Για να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους**67
Έχει τύχει να κοιτάξετε την ετικέτα ενός προϊόντος και να αναρωτηθείτε πού περιέχεται το τρόφιμο;
17. **Αναλάβετε τη διατροφή σας**73
Πήρατε τη σπουδαία απόφαση να πάρετε στα χέρια σας την υγεία και τη διατροφή σας. Τώρα τι γίνεται;
18. **Πώς μπορεί να είναι η μέρα σας;**77
Είναι θαύμα ότι συνεχίζουμε ακόμα να τρώμε, σε σχέση με τις αντικρουόμενες πληροφορίες για το φαγητό και τη διαίτα. Πώς μπορούμε να ξεφύγουμε από αυτό το τέλημα, επιλέγοντας ένα λογικό πρόγραμμα διατροφής;
19. **Γερνώντας με αξιοπρέπεια**81
Ζούμε με την κουιτούρα που προβάλλει τα νιάτα, η τρίτη ηλικία, όμως, δίνει τη δική της μάχη.

20. **Διατροφή: βασικές αρχές**85
Τόσο πολλές δίαιτες και τρόποι διατροφής, είναι φυσικό να μας έχουν τελείως αποσυντονίσει. Να, λοιπόν, μια ισορροπημένη άποψη βασικών αρχών διατροφής.
21. **Και 1, και 2, και πάμε (!)**89
Μισώ τα γυμναστήρια. Τι εναλλακτικές λύσεις έχω;
22. **Καρδιά... ρολόι!**95
Μισείτε το τρέξιμο; Και αυτή την πηλαδαρή σάρκα που βλέπετε να ανεβοκατεβαίνει;
23. **Τρέξτε όλοι, τρέξτε!**99
Τρέξτε... για υγεία, κοινωνική ζωή, μέση-δαχτυλίδι, πνευματική διαύγεια. Όσοι δρομείς υπάρχουν, όλοι τόσο είναι και οι λόγοι για να τρέξετε. Από τη στιγμή που θα βρείτε το ρυθμό σας, τίποτα δεν θα σας κρατάει.
24. **Όλα για τη γυμναστική**103
Όσο κι αν απεχθάνεστε την ιδέα της γυμναστικής, παραμένει γεγονός αδιαμφισβήτητο ότι μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε σε φόρμα, χωρίς απαραίτητα να βαρεθείτε.
25. **Τεντωθείτε μέχρις εσχάτων**109
Οι διατάσεις είναι κάτι που ξέρουμε ότι πρέπει να κάνουμε, δεν ξέρουμε γιατί τις κάνουμε και δεν τις κάνουμε, όταν δεν μας βλέπει κανένας.
26. **... εναλλακτική γυμναστική**113
Γιατί να μη βελτιώσετε τη φόρμα σας εκμεταλλευόμενοι καθημερινές ευκαιρίες;

27. **Η περιπατητική σχολή**117
 Άσκηση δεν σημαίνει κατ' ανάγκην να στριμωχτείτε σ' ένα κορμάκι από λίκρα και να «χιτυπηθείτε» μπροστά από μπάρες με τηλεοπτικές οθόνες.
28. **Ίσια την πλάτη!**121
 Είναι αλήθεια ότι σας φώναζαν να κρατάτε ίσια την πλάτη και να μην καμπουριάζετε; Αν δεν το κάνατε, μάλλον θα υποφέρετε από πόνους στον αυχένα.
29. **Ζητήστε βοήθεια**125
 Είναι μεγάλος πειρασμός να τα κάνετε όλα τέλεια. Επειδή όμως δεν είστε υπερ-άνθρωποι, αυτό μπορεί να σας προκαλέσει μεγάλη ένταση.
30. **Αγώνες για όλους**131
 Σήμερα οργανώνονται πολλοί αγώνες, είτε για ψυχαγωγία είτε για φιланθρωπικούς σκοπούς. Πάρτε μέρος και μπορεί να σας προκύψει και κανένα μετάλλιο.
31. **Καβαλήστε το ποδήλατο**135
 Δύσκολα θα τραυματιστείτε κάνοντας ποδήλατο, γιατί οι ρυθμοί είναι γενικά χαλαροί. Επιπλέον, είναι ένας τρόπος να τονώσετε τα πόδια σας και να χαρείτε τη φύση.
32. **Γιόγκα**139
 Η γιόγκα αφορά μάλλον πώς νιώθεις και όχι τι κάνεις. Είναι μη ανταγωνιστική και δρα εξισορροπητικά για κάθε τύπο άσκησης που θα κάνετε στο γυμναστήριο.
33. **Πίσω στα εφηβικά χρόνια**143
 Αν η εποχή των σπορ και των ομαδικών παιχνιδιών τελείωσε για σας μαζί με την ακμή και τα

- νεανικά μεθύσια, σίγουρα κάτι χάνετε.
34. **Οικιακό spa**147
Γιατί να ξεδεύεστε στα πισιτούτα καληλιονής, όταν μπορείτε να πετύχετε το ίδιο αποτέλεσμα στη βοήθ του σπιτιού σας; Ετοιμάστε το δικό σας spa, χαλαρώστε και απολαύστε.
35. **Παιδιά που «σκάνε» από υγεία**.....151
Πώς θα σκώσετε τα παιδιά από την τηλεόραση και θα τα πείσετε να φάνε υγιεινά.
36. **Για να πούμε τα σύκα, σύκα**.....155
Η επιδερμίδα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματός σας. Προβάλλει την εσωτερική σας υγεία και, σε ανάθεση με τα υπόλοιπα όργανα, αυτό φαίνεται.
37. **Ντυμένοι σωστά και κομψά**161
Τι σχέση έχει το κομψό ντύσιμο με την υγεία; Μεγάλη γιατί όταν λάμπετε από αυτοπεποίθηση, προβάλλετε την πνευματική και σωματική σας υγεία.
38. **Θέρετε τη ζωή στα μέτρα σας**.....165
Μερικές φορές, οι ταλαντούχοι, οι προικισμένοι, οι ξεχωριστοί άνθρωποι δεν φτάνουν πάντα στην κορυφή. Τι είναι, λοιπόν, αυτό που μας σταματάει;
39. **Αβίαστη ισορροπία**169
Αν νιώθετε ότι η ζωή φεύγει από τα χέρια σας, κάντε τον απολογισμό σας και αλλιάξε πορεία.
40. **Απαλλοαγείτε από τα περιττά**.....173
Μήπως έχετε μια αποθήκη γεμάτη κουτιά και ντουλίπια που ξεχειλίζουν από πράγματα; και παντού στοιβαγμένα ανακείμενα που θα προτιμούσατε να ξεχάσετε;

41. **Αυτοπεποίθηση στα ύψη**.....177
Γινώμαστε αυτό που είμαστε, μέσα από τις εμπειρίες μιας ζωής. Όταν είμαστε παιδιά, η αυτοπεποίθησή μας μπορεί να τονωθεί ή να καταρρεύσει, ανάλογα με τον τρόπο που ερμηνεύουμε τα πράγματα.
42. **«Εμπρός, καλή μου φαντασία!»**.....181
Θεωρήστε τη φαντασία σας τις οδηγίες χρήσης για το πιο δυνατό εργαλείο που διαθέτετε και δεν εκμεταλλεύεστε επαρκώς: το μυαλό σας.
43. **Βρείτε το στόχο σας**.....187
Ο δικός μου στόχος είναι να σας κάνω να νιώσετε καλύτερα. Ο δικός σας ποιος είναι;
44. **Είστε ο πιο σημαντικός άνθρωπος της ζωής σας**.....191
Ήρθε η ώρα να βάλετε τον εαυτό σας πάνω απ' όλα.
45. **Ζήστε κάθε μέρα σαν να είναι η τελευταία**.....195
Υπονομούμε καθημερινά τη ζωή μας, γιατί δεν ζούμε το παρόν. Γιατί να τρώγεστε με το πώς θα μπορούσε να ήταν ή με το τι θα μπορούσε να συμβεί αύριο;
46. **Ποια είναι η γνώμη των ειδικών**.....199
Τι θα μπορούσαν να μας διδάξουν;
47. **Οι καθημερινές συνήθειες...**.....203
... μπορούν να μας σκοτώσουν.
48. **Εισπνοή, εκπνοή!**.....209
Η σωστή αναπνοή μπορεί να είναι μια ξεχασμένη τέχνη για πολλούς ανθρώπους λόγω του στρες

- της δουλειάς, της ζωής ή των σχέσεών τους. Επιπλέον στις μέρες μας, κρατάμε συχνά την ανάσα μας από... απίστευτο φόβο.
49. **Οι εισβολείς του χώρου μας**213
Δώστε στο νου σας χώρο να αναπνεύσει και κάντε το διαλογισμό καθημερινή συνήθεια.
50. **Δείτε την καλή πλευρά**217
Ήρθε η ώρα για να τα δείτε όλα ρόδινα...
51. **Ωρα για ύπνο**.....221
Η ώρα είναι 2.00 τα ξημερώματα κι εσείς συνεχίζετε να μετράτε προβατάκια. Έχετε ήδη φτάσει στα δύο εκατομμύρια πεντακόσιες χιλιάδες...
52. **Αποσυρθείτε!**227
Φτάνει πια! Η ζωή, η δουλειά, ο κόσμος όλος σας καταδυναστεύουν. Σταματήστε για λίγο και βγείτε από αυτή τη δίνη.
- Έξυπνες διευθύνσεις**233
- Το τέλος**236
Ή μήπως μια νέα αρχή;
- Τι βρίσκεται πού**238
Ευρετήριο



Whole Health σημαίνει, Υγεία 100%!

Κι όταν ήléμε Υγεία 100%, εννοούμε, πάνω απ' όλα, να είμαστε εμείς οι ίδιοι ευχαριστημένοι με τον εαυτό μας - το σώμα, το μυαλό και τη φυσική μας κατάσταση. Γιατί, όταν αυτά τα τρία λειτουργούν σωστά, τότε και οι αρρώστειες βρίσκουν την πόρτα τους κλειστή! Το θέμα είναι ότι, οι περισσότεροι από μας -δικαίως!- δεν τα πηγαίνουμε καθόλου καλά με τα σκληρά, αποτοξινωτικά προγράμματα, τις δίαιτες τύπου μισό μαρούλι μεσημέρι-βράδυ και τις... ολυμπιακών προδιαγραφών προπονήσεις!

Ξέρετε, λοιπόν • Γιατί η υπερβολή φέρνει το αντίθετο αποτέλεσμα;

- Ποιες είναι οι χειρότερες καθημερινές μας συνήθειες;
- Πώς μπορούμε ν' αποκτήσουμε ωραίο δέρμα σε χρόνο-ρεκόρ;
- Γιατί ήλέμε πως, ό,τι μπαίνει στο σώμα πρέπει και να βγαίνει;
- Πώς φέρνουμε, πραγματικά, τη ζωή στα μέτρα μας;

Στις σελίδες του βιβλίου **Ενισχύστε την υγεία σας!** θα βρείτε, τις απαντήσεις, όχι μόνο στις παραπάνω ερωτήσεις, αλλά και σε όλα τα θέματα που έχουν να κάνουν με την επιθυμία μας για μια καλύτερη ποιότητα ζωής! Οι συμβουλές του είναι απλές και προσιτές, καθώς, όπως ήλεί και η συγγραφέας, περιλαμβάνουν: «Μια διαφορετική προσέγγιση, που την εφαρμόζω στις φίλες και τις πελάτισσές μου και στηρίζεται, απλώς, στην... κοινή λογική! Αποτέλεσμα: νιώθουν όλες πιο χαρούμενες και υγιείς!».

Γιατί, οι καλές ιδέες φωτίζουν τη ζωή!

Φωτογραφία εξωφύλλου: Lucy Dickens
Φωτογραφία οπισθόφυλλου: Lucy Dickens

ISBN 960-88859-8-1



9 789608 885981