

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

activated

Τόμος 20 • Τεύχος 10

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΣΑΣ

Ξεμένοντας από καύσιμα

Άσκηση και καθημερινότητα

Σε σταθερή βάση

Μια ατέλειωτη πηγή ενέργειας

Επιβιώνοντας μια
πτώση τάσης



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΤΟΥΣ ΘΕΣΗ

Έχετε παρατηρήσει πως σπάνια θα βρείτε κάποιον που να νοιώθει ειλικρινά ότι έχει εναρμονισμένες όλες τις καταστάσεις στη ζωή του: Εργασία, οικογένεια, πνευματική ζωή, καθημερινά καθήκοντα και προσωπικές ανάγκες;

Όλοι μας θέλουμε το είδος της ζωής που δεν απαιτεί να της προσθέτουμε συνεχώς και άλλη μια νέα δραστηριότητα, σε μια ήδη παραφορτωμένη μέρα. Μια ζωή που να μην απαιτεί να δίνουμε εξηγήσεις στα παιδιά, ξανά και ξανά, γιατί δεν μπορούμε να είμαστε μαζί τους αυτή τη στιγμή. Θέλουμε μια ζωή με άπλετο χρόνο, τόσο για την οικογένεια και τους φίλους αλλά και για τον Θεό επίσης. Θέλουμε να μπορούμε να κάνουμε τα πράγματα εκείνα που είναι σημαντικά, χωρίς να νοιώθουμε πάντα βιασύνη και φόρτιση. Με άλλα λόγια, θέλουμε ο κάθε τομέας της ζωής μας να έχει όσο χρόνο και προσοχή απαιτεί!

Όμως αυτό δεν συμβαίνει, επειδή ο κάθε τομέας της ύπαρξής μας απαιτεί περισσότερα, απ' ό,τι έχουμε να δώσουμε εμείς. Ο καθένας μας θα μπορούσε πολύ εύκολα να παίξει τον ρόλο του γονέα και του συζύγου, ή να βρίσκεται κάθε λεπτό της ημέρας στον τόπο της εργασίας του ή σε ό,τι μελέτες κάνει ή σε όποιες άλλες αναζητήσεις – και όμως να συνεχίζουμε να νοιώθουμε ότι δεν τα πάμε και τόσο καλά στον καθένα απ' αυτούς τους τομείς.

Όπως και να 'χει, η ζωή έχει να κάνει με τις επιλογές που κάνουμε. Μια και είμαστε μόνο ένας από εμάς και πρέπει να τα βγάλουμε πέρα για άλλους πέντε, πρέπει να μάθουμε να βάζουμε προτεραιότητες στις ανάγκες και τις απαιτήσεις όσον αφορά τον χρόνο μας και τις δυνατότητές μας.

Το ίδιο ισχύει και για την υγεία μας. Σε πολλές περιπτώσεις, η υγιής διαβίωση είναι αποτέλεσμα των συνεχών σωστών επιλογών που κάνουμε, όσον αφορά το τι τρώμε και το πόσο δραστήριοι είμαστε. Και εδώ όμως, δεν υπάρχει τρόπος να είμαστε πάντα εντελώς συνεπείς σε κάθε τομέα της υγείας μας, όμως όλοι μας μπορούμε να κάνουμε βασικά πράγματα ώστε να διατηρήσουμε το σώμα μας δυνατό και την ανθεκτικότητά μας υψηλή.

Το καλό είναι ότι ο Θεός είναι με το μέρος μας, επειδή μας έχει δώσει ένα σώμα με αξιοσημείωτη ανθεκτικότητα και ενσωματωμένους αμυντικούς μηχανισμούς έγκαιρης προειδοποίησης. Επίσης μας έχει δώσει κοινή λογική και τη συλλογική εμπειρία από άνδρες και γυναίκες της επιστήμης. Και μπορεί επίσης, να μας δώσει και την προσωπική διορατικότητα και ιδέες για τις προσωπικές μας συνθήκες αν μόνο Του το ζητήσουμε εμείς.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν.

Για περισσότερες πληροφορίες για το Activated, επισκεφτείτε μας στον ιστότοπό μας ή γράψτε μας.

<http://activated-europe.com>

Activated Hellas

Email: hellas@activated-europe.com

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.

Enterprise Way

Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom

+44 (0) 845 838 1384

Email: activatedEurope@activated.org

Activated Ministries

P.O. Box 462805

Escondido, CA 92046-2805, USA

Toll-free: 1-877-862-3228

Email: info@actmin.org

www.activatedonline.com

ΕΚΔΟΤΗΣ

Ronan Keane

ΣΧΕΔΙΟ

Gentian Suci

© 2019 Activated. All Rights Reserved

Τα εδάφια που χρησιμοποιούνται είναι προσαρμοσμένα κυρίως από την μετάφραση της Βίβλου στη δημοτική του Σπύρου Φίλου.

A-GR-MG-AM-225-X

Σε κάθε περίπατο στη φύση κάποιος κερδίζει περισσότερα απ' όσα αναζητά. — Τζον Μούρ (1838–1914)

Το περπάτημα είναι το καλύτερο φάρμακο του ανθρώπου. — Ιπποκράτης (460-370 ΠΧ)

ΟΜΟΡΦΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΠΟΔΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΪΣ ΣΑΤΙΝ

ΠΡΩΤΟΣΥΝΑΝΤΗΣΑ ΤΗ ΦΙΛΗ ΜΟΥ ΤΗ ΛΩΡΑ ΟΤΑΝ ΗΜΟΥΝ 13 ΧΡΟΝΩΝ, όταν κάποιος γείτονας την είχε φέρει στο σπίτι μας. Ανταλλάξαμε τηλεφωνικούς αριθμούς και πολύ γρήγορα γίναμε φίλες. Το να έχω μια καλή φίλη ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία για μένα. Με ενθουσίαζε το γεγονός και μόνο ότι κάποιος ήθελε να είναι ο καλύτερός μου φίλος – όχι απλά ένας οικογενειακός φίλος ή η φίλη της μεγαλύτερης αδελφής μου ή κάποιος που γνώρισα στην εκκλησία ή το σχολείο, αλλά κάποια την οποία μπορούσα να τηλεφωνώ, να συνομιλώ και να βρίσκομαι μαζί της κάθε Σαββατοκύριακο.

Στην αρχή η μητέρα μου συμφώνησε να με πηγαίνει στο σπίτι της. Περνούσαμε το Σαββατοκύριακο μαζί, συχνά φροντίζοντας τα μικρότερα αδέρφια της για λίγες ώρες, ενώ κατόπιν ήμασταν ελεύθερες να πάμε βόλτα. Το βράδυ κοιμόμουν εκεί και το πρωί θα πήγαινα στην εκκλησία με την οικογένειά της, ενώ στη συνέχεια επέστρεφα με τους γονείς μου σπίτι.

Μετά από λίγες βδομάδες, τα σχέδια μου για το πρωί του Σαββάτου ναυάγησαν. Η μητέρα μου είπε ότι έπρεπε να κάνει γενική καθαριότητα στο σπίτι εκείνη την ημέρα και έτσι δεν μπορούσε να με πάει. Ήθελα απεγνωσμένα να δω τη φίλη μου, όμως όλα μου τα δάκρυα και οι ικεσίες δεν έφεραν αποτέλεσμα. Στο τέλος η μητέρα, μου είπε πως αν ήθελα πραγματικά να δω την Λάουρα, θα έπρεπε να πάω στο σπίτι της με τα πόδια. Όταν με είδε να ετοιμάζομαι για να πάω να δω τη φίλη μου, αυτό την ξάφνιασε κάπως.

Ο πρωινός αέρας ήταν μια ανάσα φρεσκάδας και καθώς περνούσα απ' τα αγροκτήματα των γειτόνων μας, άρχισα να παρατηρώ όλα εκείνα τα αγριολούλουδα που μεγάλωναν δίπλα στον δρόμο και τον τρόπο που οι συστάδες των δέντρων σκιαγραφούσαν τα λιβάδια και τους αγρούς και ενώ γίνονταν όλα αυτά, ξέχασα το πόσο θυμωμένη και αποθαρρυσμένη ένοιωθα λίγο πιο πριν.

Εκείνη την εποχή, σκεφτόμουν πως το να πρέπει να πάω με τα πόδια στο

σπίτι της φίλης μου εκείνο το Σάββατο το πρωί ήταν το «χειρότερο» πράγμα που μπορούσε να μου συμβεί. Στην πραγματικότητα όμως, ήταν ό,τι καλύτερο θα μπορούσε να μου είχε συμβεί, επειδή με το να βρω τη λύση εκείνο το πρωινό, ανακάλυψα μια συνήθεια ζωής, που με έχει βοηθήσει να αντιμετωπίσω τις αποθαρρύνσεις και τις έγνοιες που με εύρισκαν στο πέρασμα της ζωής. Με βοήθησε να μετατρέπω τις σκέψεις μου σε έναν περίπατο προσευχής και αυτό μου έχει αποφέρει τόση πολύ γαλήνη – χωρίς να αναφέρω τη δωρεάν άσκηση με το περπάτημα. Έτσι λοιπόν, μέσα απ' το περπάτημα, οι σκέψεις μου έχουν μετατραπεί σε μελωδίες, οι ανησυχίες μου έχουν μετατραπεί σε προσευχές και η σιωπή μου έχει μετατραπεί σε στοχασμό.

Η ΤΖΟΪΣ ΣΑΤΙΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΟ ΣΑΝ ΑΝΤΟΝΙΟ ΤΩΝ ΗΠΑ. ΔΕΙΤΕ ΤΟ ΜΠΛΟΓΚ ΤΗΣ ΣΤΟ [HTTPS://JOY4DAILYDEVOTIONALS.BLOGSPOT.COM/](https://joy4dailydevotionals.blogspot.com/). ■

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΗΤΕΡ ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΝΑΟΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ,¹ και ο Θεός μας έχει αναθέσει να το φροντίζουμε σωστά και πιστά. Ο Ιησούς πλήρωσε το υπέρτατο τίμημα για να μας κάνει δικούς Του, έτσι λοιπόν πρέπει κι εμείς να δείχνουμε την ευγνωμοσύνη μας με το να επενδύουμε στην υγεία μας. Το να φροντίζουμε σωστά το σώμα μας και την υγεία μας είναι μια φυσική συνέπεια του να αγαπάμε τον εαυτό μας και να εκτιμάμε το δώρο της ζωής που μας έδωσε ο Θεός.

Ίσως και να μπίτε στον πειρασμό να νομίσετε ότι δεν θα μπορέσετε να μελετήσετε αυτές τις συμβουλές, είτε επειδή έχουν κάποιο τίμημα είτε επειδή απαιτούν κάποια επένδυση σε χρόνο. Το ίδιο νοιώθω κι εγώ μερικές φορές.

1. βλ. Κορινθίους Α' 3:16-17
2. "Obesity quadruples to nearly one billion in developing world," BBC News, 3 Ιανουαρίου 2014.
3. Galatians 6:9 ESV
4. Η παραπάνω λίστα βασίζεται στο βιβλίο του Ρικ Γουόρεν, *The Daniel Plan: 40 Days to a Healthier Life* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2013), 41.
5. *Ibid.*, 163, βασισμένο στο ακόλουθο άρθρο: James Vlashos, "Is Sitting a Lethal Activity?" *The New York Times*, 14 Απριλίου, 2011.

Όμως στην πορεία, η προσπάθεια να διατηρήσετε καλή την υγεία σας, θα μπορούσε να αποτρέψει ένα μελλοντικό κλονισμό της υγείας σας, κάτι το οποίο θα μπορούσε να επιφέρει περισσότερη αναστάτωση και έξοδα.

Ας ρίξουμε μια ματιά σε πέντε βασικά σημεία που έχουν να κάνουν με την καλή υγεία και την καλή φυσική κατάσταση. Αν και πάντα θα υπάρχουν διαφορετικές γνώμες όσον αφορά τα θέματα υγείας και ο καθένας μας θα πρέπει να πάρει τις δικές του αποφάσεις βασιζόμενος στο τι βοηθάει εμάς και το σώμα μας και λαμβάνοντας υπ' όψιν τις ιδιαίτερες συνθήκες μας και τις προσωπικές ανάγκες μας για την υγεία μας.

ΝΟΥΜΕΡΟ 1. ΚΑΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ.

Ένα απ' τα μυστικά της καλής υγείας και της καλής φυσικής κατάστασης, είναι το φαγητό που τρώτε. Στο παρελθόν υπήρξαν πολλές δημοφιλείς δίαιτες και φιλοσοφίες διατροφής, όμως με κάποιες επιπλέον έρευνες που έγιναν, μερικές απ' αυτές έχουν αναθεωρηθεί ως όχι και τόσο αποτελεσματικές.

Για παράδειγμα, είχε δοθεί πολύ έμφαση σε δίαιτες με χαμηλά λιπαρά, το οποίο είχε ως αποτέλεσμα πολλοί άνθρωποι να καταναλώνουν



περισσότερη ζάχαρη και επεξεργασμένες τροφές και σιταρικά (όπως ψωμί, μακαρόνια, κτλ) όλα τα οποία είχαν φτωχά αποτελέσματα.

Αν λοιπόν θέλετε να κάνετε σωστές και ισορροπημένες διατροφικές επιλογές, θα πρέπει:

- Να τρώτε μια ποικιλία από τροφές τις οποίες ετοιμάζετε εσείς ο ίδιος ή κάποιος άλλος για εσάς. Αυτό σημαίνει να αποφεύγετε τις επεξεργασμένες τροφές και τα έτοιμα γεύματα.
- Να αποφεύγετε τη ζάχαρη, το σιρόπι από καλαμπόκι με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη καθώς και τα συνθετικά γλυκαντικά.
- Να τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά διαφόρων χρωμάτων.
- Να καταναλώνετε υγιεινά έλαια με ωμέγα-3, όπως αυτά που προέρχονται από ξηρούς καρπούς, σπόρους και αβοκάντος, καθώς επίσης παρθένο ελαιόλαδο και παρθένο καρυδέλαιο.



- Να προστατεύετε την υγιή χλωρίδα του εντέρου με το να αποφεύγετε την υπερβολική ή περιττή χρήση αντιβιοτικών και να έχετε μια ισορροπημένη διαίτα που να είναι χαμηλή σε ζάχαρα και ραφινάρισμα τροφές, κάτι το οποίο περιλαμβάνει φυσικά προβιοτικά (καλά βακτήρια), όπως είναι το άγλυκο γιαούρτι και άλλες τροφές ζύμωσης αυτού του είδους που θα διατηρήσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα δυνατό.
- Να πίνετε αρκετό καθαρό νερό, 6-8 ποτήρια ημερησίως.
- Να ελαττώσετε την καφεΐνη και το αλκοόλ.
- Και βέβαια να μην καπνίζετε.

ΝΟΥΜΕΡΟ 2. ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ.

Αν είστε κάποιος με υπερβολικό βάρος ίσως και παχύσαρκος, τότε να ξέρετε ότι έχετε να αντιμετωπίσετε ένα σοβαρό πρόβλημα. Το αυξημένο

σωματικό βάρος έχει και πολλά προβλήματα. Σύμφωνα με μια εκπομπή του BBC, από το 1980 και μετά η παχυσαρκία έχει τετραπλασιαστεί.²

Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα έχουν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές ασθένειες (κυρίως καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά επεισόδια) διαβήτη, μυοσκελετικές διαταραχές (ειδικότερα την οστεοαρθρίτιδα – μια εκφυλιστική ασθένεια των αρθρώσεων), συν μερικούς τύπους καρκίνου.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία θα μπορούσαν να αποφευχθούν. Το να γίνει αυτό δεν είναι εύκολο, όμως με τη χάρη του Θεού και τη δική Του βοήθεια, όλα είναι δυνατά. Η Βίβλος μας υπόσχεται, «Ας μη αποκάμνουμε πράττοντας το καλό· επειδή, αν δεν αποκάμνουμε, θα θερίσουμε στον πρέποντα καιρό».³

ΝΟΥΜΕΡΟ 3. ΝΑ ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ.

Η άσκηση είναι ουσιώδης για να διατηρείτε το βάρος σας σε ένα υγιές επίπεδο – ενώ βοηθά επίσης στην καλή υγεία και με άλλους τρόπους. Αυξάνει την ενέργεια, βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, τον τόνο και την αντοχή. Σας κάνει να νοιώθετε πιο χαρούμενοι, ελαττώνει το άγχος, την ανησυχία και την κατάθλιψη. Σας βοηθά να δείχνετε και να νοιώθετε πιο νέοι. Ελαττώνει το σωματικό πάχος και δυναμώνει τα οστά. Αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση και την παραγωγικότητα, ενώ διεγείρει τη δημιουργικότητα. Προάγει

ξεκούραστο ύπνο, βελτιώνει την οικειότητα και τις σχέσεις. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυξάνει την κινητικότητα των αρθρώσεων, βελτιώνει τη στάση του σώματος ενώ θεραπεύει και αποτρέπει πάνω από 40 χρόνιες παθήσεις.⁴

Το μυστικό βρίσκεται στο να είστε δραστήριοι, να κινείστε και να κινείστε συχνά. «Σύμφωνα με την Κλινική Μάγιο, η καθιστική ζωή είναι τώρα η νέα μορφή καπνίσματος. Το να καθόμαστε μέχρι τρεις και τέσσερις ώρες τη φορά, είναι ισοδύναμο με το να καπνίζουμε ενάμιση πακέτο τσιγάρα την ΗΜΕΡΑ».⁵

ΝΟΥΜΕΡΟ 4. ΕΛΑΤΤΩΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ.

Το άγχος υπεισέρχεται στη ζωή μας ως αποτέλεσμα διαφόρων προβλημάτων, όπως ασθένειες, χρόνιοι πόνοι, οικονομικά προβλήματα, θέματα εργασίας, δυσκολίες στις σχέσεις, γονικά θέματα και πολλά άλλα.

Αν μείνει ανεξέλεγκτο, το συνεχιζόμενο υψηλό άγχος μπορεί να μετατραπεί σε μια μακροχρόνια κατάσταση, που θα δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα στην υγεία όπως νευρική κατάσταση, αϋπνία, μυϊκούς πόνους, υψηλή αρτηριακή πίεση και ασθενές



ανοσοποιητικό σύστημα. Έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι το άγχος μπορεί να συνεισφέρει στην εκδήλωση σοβαρών ασθενειών, όπως καρδιακών παθήσεων, κατάθλιψης και παχυσαρκίας ή να επιδεινώσει υπάρχουσες ασθένειες.⁶

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ελαττώσουμε το άγχος απ' τη ζωή μας και ο καθένας μας πρέπει να ανακαλύψει τι τον βοηθά να το κάνει αυτό. Συχνά εγώ ο ίδιος νιώθω αγχωμένος, όταν παραφορτώνω τον εαυτό μου με πολλά πράγματα ή έχω πολλές συναντήσεις ή υποχρεώσεις. Όταν συμβαίνει αυτό, προσπαθώ να κάνω μια συνειδητή προσπάθεια να πάω πιο σιγά, να ξεκουραστώ και να χαλαρώσω περισσότερο και να αφιερώσω περισσότερο χρόνο στον Θεό. «Ρίξε επάνω στον Κύριο το φορτίο σου, κι Αυτός θα σε ανακουφίσει· δεν θα συγχωρήσει ποτέ να σαλευτεί ο δίκαιος».⁷

ΝΟΥΜΕΡΟ 5. ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΤΗ ΖΩΗ, ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΝΑ ΒΛΕΠΕΤΕ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΑΙΣΙΟΔΟΞΑ!

Να μερικές ενδιαφέρουσες ιδέες από ένα άρθρο με τον τίτλο «Η Ευτυχία είναι το Μυστικό για την Μακροβιότητα»:

6. Alexandra Sifferlin, "The Most Stressed-Out Generation? Young Adults," *TIME*, 7 Φεβρουαρίου, 2013.
7. Ψαλμός 55:22
8. "Happiness is key to longer life," AFP, 14 Αυγούστου, 2008.
9. Ουόρεν, *The Daniel Plan*, 33–34, 52.



Ο Ρουτ Βινχόβεν, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Έρασμος του Ρότερνταμ [δήλωσε]: «Η ευτυχία δεν θεραπεύει, μας προστατεύει όμως απ' το να αρρωσταίνουμε» ...

«Αφού επανεξέτασε 30 μελέτες που είχαν γίνει τα τελευταία 60 χρόνια σε διάφορα μέρη του κόσμου, ο ίδιος καθηγητής είπε ότι η επίδραση της ευτυχίας στη μακροβιότητα *συγκρίνεται με το αν καπνίζει κάποιος ή όχι.*

«Αυτή η ιδιαίτερη έφεση στο να αισθάνεσαι καλά, είπε, θα μπορούσε να αυξήσει τη ζωή σου από 7.5 έως και 10 χρόνια. ...

«Οι άνθρωποι που ήταν χαρούμενοι είχαν την τάση να προσέχουν το βάρος τους, να αντιλαμβάνονται τα συμπτώματα κάποιας ασθένειας, ενώ έτειναν να είναι πιο συντηρητικοί με το κάπνισμα και το ποτό και γενικά να διαβιούν μια πιο υγιή ζωή.

«Ήταν επίσης πιο δραστήριοι, πιο ανοικτοί με τους άλλους, είχαν περισσότερη αυτοπεποίθηση, έκαναν καλύτερες επιλογές και είχαν καλύτερες σχέσεις με τους γύρω τους».⁸

Θα κλείσω με λίγα λόγια απ' το πρώτο μέρος του βιβλίου του Ρικ Γουόρεν, *The Daniel Plan*:

«**Η υγεία δεν εξαρτάται από κάποιο πρόγραμμα και μόνο. Η υγεία προέρχεται απ' την αναγνώριση και την χρήση**

της δύναμης του Θεού στη ζωή σου και με το να φροντίζεις το σώμα σου και τον νου σου με την φροντίδα που θα ήθελε Αυτός.

«Όπου ο Θεός οδηγεί, σου προμηθεύει και το καθετί. Αυτό που σε κάλεσε να κάνεις, θα σου δώσει και τα εφόδια να το κάνεις. Δεν χρειάζεται τη δική σου δύναμη και θέληση, χρειάζεται όμως την αφοσίωσή σου. Θέλει να ζεις μια ζωή σε αφθονία, η οποία συμπεριλαμβάνει ενεργή πίστη, ενεργό σώμα και ενεργό νου. Όμως πρέπει να στηρίζεσαι στον Ιησού. ...

«Πρέπει να πιστεύεις ότι θα γίνεις υγιής ακόμα και αν δεν μπορείς να δεις το πώς ακόμα. Στην προς Εβραίους 11:1 λέει, 'Είναι δε η πίστη, πεποίθηση γι' αυτά που ελπίζονται, βεβαίωση για πράγματα που δεν βλέπονται'. ...

«Αν δεν δώσετε προσοχή στις πνευματικές παραμέτρους της ζωής σας, δεν θα μπορέσετε να αποκτήσετε τη βέλτιστη υγεία. ... [Το μυστικό] δεν είναι να εμψυχώνετε τον εαυτό σας, αλλά να αναπαύεστε στη χάρη του Θεού ώστε να κάνει Αυτός μέσα από εσάς αυτό που επιθυμεί Αυτός να κάνει».⁹

Ο ΠΗΤΕΡ ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ ΚΑΙ Η ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟΥ, Η ΜΑΡΙΑ ΦΟΝΤΕΝ, ΕΙΝΑΙ ΔΙΕΘΥΝΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΙΑΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΠΙΣΤΗΣ. ■



ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΣΤΕΡ ΜΙΖΡΑΝΙ

ΣΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ, πήρα την απόφαση να κάνω ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής, με περισσότερη άσκηση, υγιεινό φαγητό και ίσως και να χάσω και μερικά κιλά.

Πολύ γρήγορα όμως ανακάλυψα ότι με τόσο φθινό και πρόχειρο φαγητό προσιτό, είναι πολύ δύσκολο να κάνεις σωστές και υγιεινές επιλογές. Πολύ συχνά η ανθυγιεινή επιλογή είναι και η απλούστερη (ή δείχνει να είναι και η πιο νόστιμη). Μερικές φορές είναι πολύ πιο εύκολο να αγοράσω ένα πακέτο πατατάκια ή ένα έτοιμο σάντουιτς απ' το κατάστημα, απ' το να ετοιμάσω μια σαλάτα ή ένα πιο υγιεινό γεύμα. Στο τέλος οι υγιεινές επιλογές αξίζουν τον κόπο, όμως στην πορεία εγώ η ίδια είμαι αυτή που κάνει πολλές λανθασμένες επιλογές.

Όταν άρχισα να λαμβάνω υπόψη όλα τα παραπάνω, είδα τους παραληλισμούς και με την πνευματική μου ζωή. Όπως ακριβώς μου είναι εύκολο να κάνω ανθυγιεινές επιλογές όσον αφορά το φαγητό που τρώω, έτσι έχω και μια τάση προς την τεμπέλικη πλευρά μου, ώστε να μη δίνω τη δέουσα σημασία

στην πνευματική πλευρά της ζωής μου. Αντί να χρησιμοποιώ κάθε διαθέσιμη στιγμή για να προσεύχομαι ή να διαβάζω κάτι το εμπνευστικό, εγώ σερφάρω στο Ίντερνετ ή έβλεπα μια ταινία ή κάποιο νεο επεισόδιο από μια σειρά

στην τηλεόραση. Αυτό από μόνο του δεν είναι και τόσο άσχημο, το πρόβλημα όμως είναι όταν εγώ δεν εξισορροπώ αυτές τις δραστηριότητες με το να διαβάζω εμπνευστικά και ενθαρρυντικά πράγματα απ' τον Λόγο του Θεού.

Θα πρέπει να προσέχουμε την πνευματική μας διαίτα όπως ακριβώς προσέχουμε και τη φυσική μας διαίτα. «Το σώμα χωρίς το πνεύμα είναι νεκρό».¹ Μπορούμε να εργαστούμε ώστε να μην αρρωστήσουμε πνευματικά, με το να εξασκούμε την πίστη μας, γεμίζοντας τον νου μας με εξισοροπητικά στοιχεία όπως: Ο Λόγος του Θεού, η προσευχή, η ευσεβής μουσική, τα πνευματικά βιβλία, μια εμπνευστική συζήτηση και μια δραστηριότητα φροντίδας για τους άλλους.

Το πνευματικό και το πρακτικό συνυπάρχουν στη ζωή μας και αν διατηρήσουμε και τα δύο στη σωστή τους δοσολογία, σίγουρα θα τα πάμε πολύ καλύτερα!

Η ΕΣΤΕΡ ΜΙΖΡΑΝΙ ΕΙΝΑΙ ΔΑΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΗ ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ. ■

Επιλέξτε πρώτα...
Φυσικούς χυμούς και όχι ανθρακούχα ποτά.
Παιχνίδια στην αυλή και όχι στον υπολογιστή.
Φυσικά συστατικά και όχι πρόσθετα χημικά.
Σκαλοπάτια και όχι ασανσέρ.
Φρέσκα προϊόντα και όχι κονσέρβες.
Το ποδήλατο και όχι αυτοκίνητο.
Αθλητισμό και όχι τηλεόραση.
Περίπατο στη φύση και όχι στην πόλη.
Εκδρομές στην εξοχή, όχι στο εμπορικό κέντρο.
Σπιτικό μαγειρέμα και όχι ταχυφαγεία.
— Gabriel and Sally García

Η τροφή να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου. — Ιπποκράτης (460-370 πΧ)

1. Ιακώβου 2:26

ΑΣΚΗΣΗ

ΚΑΙ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΛΙΔΙ ΝΗΒ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

ΠΡΙΝ ΔΙΓΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΝΤΙΑΗ-ΦΘΗΚΑ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΕΝΤΕΛΩΣ ΕΚΤΟΣ ΦΟΡΜΑΣ. Η εργασία μου ήταν περισσότερο καθιστική και δεν έκανα κάτι να το αντισταθμίσω αυτό. Μου άρεσε να ασκούμαι, όμως ποτέ δεν έβρισκα τον χρόνο ή το κίνητρο να επιμείνω να το κάνω σε καθημερινή βάση. Μέρος του προβλήματος ήταν ότι έβαζα τα εργασιακά μου επιτεύγματα πάνω απ' την υγεία μου.

Και τότε μια μέρα έτυχε να διαβάσω στην εφημερίδα για τον τοπικό ετήσιο μαραθώνιο. Τέλεια! Να κάτι που μπορούσα να επιδιώξω και μια αιτία να γυμναστώ. Να εκπαιδεύσω τον εαυτό μου σκληρά ώστε να μπορέσω να τρέξω στον μαραθώνιο την επόμενη χρονιά.

Η «εκπαίδευσή» μου αυτή, σήμαινε τρέξιμο μέχρι τελικής πτώσεως, σε σημείο που δυσκολευόμουν να πάρω ανάσες και μετά ξανά τρέξιμο για όσο περισσότερο άντεχα. Ξανά και ξανά. Όταν δεν μπορούσα να συνεχίσω, πήγαινα σπίτι και εκεί κατέρρεα. Ο τρόπος που εξασκούμουν με έκανε να νοιώθω καλά, σύντομα όμως πρόσεξα ότι δεν έκανα καμία πρόοδο.



Υπέθεσα ότι μάλλον χρειαζόμουν κάποια επαγγελματική βοήθεια, γι' αυτό μπήκα σε μερικούς ιστότοπους που αναφέρονται στο τρέξιμο. Μερικοί έδιναν καλές πληροφορίες, άλλοι ήταν υπερβολικοί, ενώ οι περισσότεροι σε ενθάρρυναν να επενδύσεις σε πράγματα που δεν τα άντεχα οικονομικά, όπως ήταν τα ακριβά εξαρτήματα και άλλα μαραφέτια, ακόμα και το να έχεις τον προσωπικό σου εκπαιδευτή.

Ακόμα πιο αποθαρρυντική ακούγονταν η έννοια μιας αδιάκοπης και μακροχρόνιας εκπαίδευσης. Κάθε ειδικός έγραφε, «Αρχίστε σιγά, δυναμώστε σιγά-σιγά, όμως κάνετε το καθημερινά». Εγώ όμως ήμουν περισσότερο του τύπου «πάμε για τα γρήγορα αποτελέσματα». Τα μακροχρόνια εγχειρήματα με τρελαίνουν. Αντιλαμβάνομενη αυτή μου την αντίδραση όσον αφορούσε την εξάσκηση, με βοήθησε να αντιληφθώ πως αυτός ο τρόπος που έβλεπα την εκγύμνασή μου, επηρέαζε και άλλους τομείς στη ζωή μου. Σημαντικά πράγματα έμεναν ανολοκλήρωτα, επειδή απαιτούσαν μικρά βήματα που έπρεπε να επαναλαμβάνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Στο μεταξύ, οι μόνοι άνθρωποι που στην πραγματικότητα έτρεχαν μαραθώνιους ή δυνάμωσαν ή προσέγγισαν τους στόχους τους ήταν εκείνοι που πήγαιναν σιγά-σιγά, κάθε μέρα, συνέχεια. Έτσι αποφάσισα κι εγώ να κάνω αυτή την αλλαγή, αρχής γενομένης απ' τη γυμναστική. Ξεκίνησα σιγά-σιγά, προσπάθησα να βρω τον βηματισμό μου και είπα σε εκείνη την άσηχημη φωνή στον νου μου να το βουλώσει όταν μου έλεγε, *Τι καλό μπορεί να σου κάνει κάτι τόσο λιγιστό;*

Εκείνον τον καιρό διάβασα επίσης κι ένα εκπληκτικό άρθρο που είχε να κάνει με την υγιεινή διαβίωση, το οποίο έδινε έμφαση στο πόσο σημαντικό ρόλο έπαιζε η πνευματική δύναμη στην εξίσωση υγείας και φυσικής κατάστασης. Αρχισα να προσεύχομαι περισσότερο, ζητώντας απ' τον Θεό όχι μόνο για τη βοήθειά Του ώστε να κάνω πρόοδο στο τρέξιμο, αλλά επίσης και τη δική Του καθοδήγησή στο πώς να τα καταφέρω.

Στην αρχή, άρχισα να τρέχω πιο σιγά απ' ό,τι πριν και όχι για τόσο διάστημα όσο θα ήθελα, όμως προσπάθησα να το κάνω καθημερινά. Κάθε μέρα έτρεχα λίγο περισσότερο στον επιτρεπτό χρόνο και αυτό άρχισε να μου αρέσει. Ανακάλυψα επίσης ότι είχα περισσότερη ενέργεια.

Μια φορά αρρώστησα με γρίπη. Αφού έγινα καλά, συνέχισα να νοιώθω κόπωση για αρκετές εβδομάδες. Όταν ένοιωσα αρκετά δυνατή για να αρχίσω να τρέχω ξανά, υπέθεσα πως όσα είχα καταφέρει μέχρι τότε, όλους εκείνους τους προηγούμενους μήνες, μάλλον είχαν πάει χαμένα. Τόσος καιρός και τόση προσπάθεια είχαν χαθεί! Δεν θα ήθελα να ξαναρχίσω. Ίσως μια άλλη φορά.

Όμως μια μέρα, απέβαλα απ' το νου μου όλες αυτές τις σκέψεις και άρχισα να τρέχω ξανά, σιγά και σταθερά, θέλοντας να δω μέχρι που θα έφθανα. Προς έκπληξή μου, σε σύγκριση με ό,τι μπορούσα να κάνω πριν αρρωστήσω, κατάφερα το 75%. Όλη μου η προηγούμενη σκληρή προσπάθεια δεν ήταν μάταια. Και αυτό που άξιζε ήταν πως όσο περισσότερο έτρεχα, τόσο καλύτερα ένοιωθα. Παίρνοντας βαθιές ανάσες και τρέχοντας δίπλα στα χωράφια που υπήρχαν

κοντά στο σπίτι μου, ένοιωθα τέτοια αναζωογόνηση ενώ συγχρόνως άρχισα να αντιλαμβάνομαι ότι μου άρεσε να τρέχω. Η φυσική κατάσταση και μόνο, άξιζε τον κόπο, ενώ η σκέψη του να τρέξω σε έναν μαραθώνιο μου έδινε το κίνητρο να αρχίσω να τρέχω ξανά, συν το γεγονός ότι το καθημερινό τρέξιμο μου άρεσε κι αυτό από μόνο του.

Καθώς έτρεχα, σκεφτόμουν και άλλα πράγματα τα οποία είχα βάλει στο ράφι επειδή απαιτούσαν τον ίδιο σχεδιασμό και ρυθμό σε καθημερινή βάση. Η χαρά ήταν στο να τρέχω, να κάνω αυτό που μπορούσα κάθε μέρα ώστε να είμαι υγιής και σε καλή φυσική κατάσταση, να έχω μια καλή σχέση με την οικογένειά μου και τους φίλους μου και να κάνω πρόοδο στην εργασία μου.

Έμαθα επίσης να χρησιμοποιώ εκείνες τις στιγμές μοναχικότητας καθώς έτρεχα, όχι μόνο για να ξανασκεφτώ τις καταστάσεις, αλλά και να προσευχηθώ γι' αυτές. Τώρα, καθώς τρέχω, λέω στον Ιησού όλες τις προκλήσεις που αντιμετωπίζω. Μερικές φορές μου δίνει λύσεις που δεν είχα σκεφτεί εγώ και πιθανόν ποτέ να μην τις είχα σκεφτεί. Όμως άλλες φορές, όταν Του αναφέρω τα προβλήματά μου, Αυτός εξαλείφει το στρες. Χρησιμοποιώ επίσης αυτόν τον χρόνο για να προσευχηθώ και για άλλες καταστάσεις και άλλους ανθρώπους, κάτι άλλο το οποίο ένοιωθα την ανάγκη να κάνω περισσότερο όμως δεν έβρισκα τον χρόνο να το κάνω. Όταν επιστρέφω σπίτι, φαίνεται ότι τα βάρη έχουν αφαιρεθεί κάπου εκεί πίσω στην άκρη του δρόμου.

Ίσως ποτέ να μην τρέξω σε κάποιον μαραθώνιο, όμως εγώ συνεχίζω να τρέχω σε καθημερινή βάση και αυτό το απολαμβάνω πάρα πολύ. ■

ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΣΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΑ ΧΟΛΝΤΕΡ

ΚΑΤΕΣΤΡΕΨΑ ΤΟ ΦΟΡΤΗΓΑΚΙ ΜΑΣ. Ήταν μέσα του καλοκαιριού, είχε πάρα πολύ κίνηση στον δρόμο κι εγώ είχα χάσει τον δρόμο. Στο μέσο όλης αυτής της κίνησης, το κλιματιστικό σταμάτησε να δουλεύει. Τι να κάνω κι εγώ αφού για κακή μου τύχη βρισκόμουν σε τόση πολλή κίνηση και το αυτοκίνητό δεν είχε κλιματιστικό, έτσι λοιπόν έκανα αυτό που κάνω συχνά όταν τα πράγματα πάνε στραβά: Συνέχισα να κάνω αυτό που κάνω.

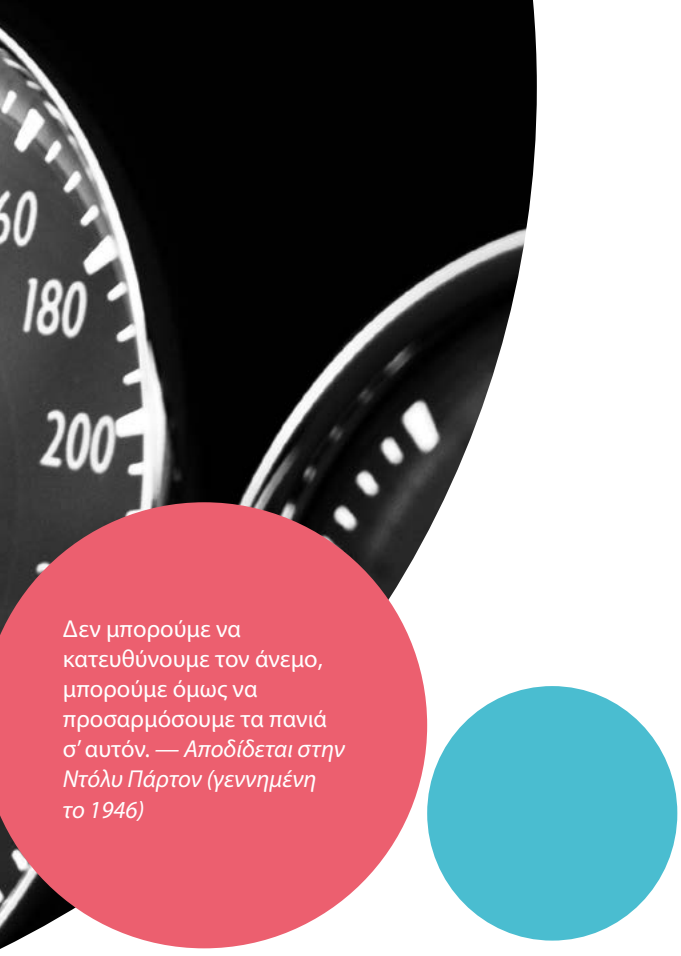
Τελικά κατάφερα να κάνω το GPS να δουλέψει, βρήκα τον δρόμο μου και πήγα να πάρω τα παιδιά μου από εκεί που ήταν και τώρα επέστρεφα σπίτι με τα παράθυρα ανοικτά. Λίγο πριν φτάσω σπίτι, άρχισα να ακούω περιεργούς θορύβους απ' τη μηχανή. Ήταν ένας θόρυβος που ακόμα και κάποιος ανήξερρος απ' αυτοκίνητα θα γνώριζε ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Είχε αρχίσει να σκοτεινιάζει και

βρισκόμασταν σε χωματόδρομο. Ήξερα ότι υπήρχε ένα βενζινάδικο δύο μίλια πιο κάτω και έτσι τράβηξα προς τα εκεί. Όταν όμως φθάσαμε εκεί, η μυρωδιά από τα καμένα λάδια ανήγγειλε τον ερχομό μας σε όσους βρίσκονταν εκεί.

Σε λίγα λεπτά, γύρω απ' το αυτοκίνητο είχαν μαζευτεί αρκετά άτομα, έχοντας παρατηρήσει προφανώς μια «κυρία που κινδύνευε». Δεν χρειάστηκε και πολύ για να καταλάβουν ότι το ψυγείο δεν είχε καθόλου νερό, η θερμοκρασία του αυτοκινήτου ήταν πολύ υψηλή και το αποτέλεσμα ήταν να έχει πάθει ζημιά η μηχανή.

Και ενώ συνέβαιναν όλα αυτά, ένας απ' τους κυριους εκεί, μου υπέδειξε αυτό το μικρό πράγμα που λέγεται δείκτης θερμοκρασίας στο ταμπλό. Είχε κολλήσει στο τέρμα του, που σήμαινε ότι η θερμοκρασία της μηχανής ήταν *υπέρ* το δέον υψηλή. Εκείνη την ημέρα έμαθα ότι ο δείκτης θερμοκρασίας στο αυτοκίνητο, μου ανέφερε για το πρόβλημα που υπήρχε, πολύ πριν εγώ κάνω άλλα 90 χιλιόμετρα με το αυτοκίνητο και αυτό μέσα

1. Ματθαίο 11:28-30
2. www.just1thing.com



Δεν μπορούμε να κατευθύνουμε τον άνεμο, μπορούμε όμως να προσαρμόσουμε τα πανιά σ' αυτόν. — Αποδίδεται στην Ντόλυ Πάρτον (γεννημένη το 1946)

στην κάψα του καλοκαιριού στο Τέξας. Ή, σύμφωνα με τα λόγια του συζύγου μου, «Όλο αυτό θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί».

Βλέπετε το κλιματιστικό είχε πάψει να δουλεύει επειδή το αυτοκίνητο είχε αρχίσει να ζεσταίνεται και από μόνο του είχε αρχίσει να βάζει παύση σε λειτουργίες που δεν ήταν και τόσο αναγκαίες. Αυτό και μόνο θα έπρεπε να με κάνει να καταλάβω ότι το αυτοκίνητο έχριζε προσοχής. Αν είχα σκεφτεί να κοιτάξω τον δείκτη της θερμοκρασίας, θα είχα παρατηρήσει ότι είχε αρχίσει να ανεβαίνει πολύ πάνω απ' το κανονικό. Θα είχα σταματήσει στην άκρη του δρόμου και θα ζητούσα βοήθεια ώστε να προσθέσω υγρό στο ψυγείο. Αυτή η απλή πράξη θα είχε σώσει το αυτοκίνητό μας. Αχ, στερνή μου γνώση!

Κάπως έτσι κι ο καθένας από εμάς έχει δείκτες που μας λένε τι χρειαζόμαστε – φυσικά, διανοητικά, συναισθηματικά και πνευματικά. Για παράδειγμα, γνωρίζω πως οποτεδήποτε κουράζομαι υπερβολικά, πονάνε τα αυτιά μου. Όταν αρχίζω

να νοιώθω πως είμαι εντελώς εξαντλημένη και χρειάζομαι κάποια φροντίδα, γνωρίζω πως πρέπει να βρω χρόνο για τον εαυτό μου ώστε να αναζωπυρώσω το πνεύμα μου. Όταν νοιώθω σαν να θέλω να βάλω τις φωνές στον καθένα, γνωρίζω ότι πρέπει να σταματήσω και να αναρωτηθώ τι είναι αυτό που με ενοχλεί.

Μαθαίνοντας για τους προσωπικούς δείκτες στη ζωή σας και πώς να τους διαβάσετε, μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε κάποια σοβαρά προβλήματα και επιπλοκές. Σε έναν τόσο γρήγορο κόσμο όπως τον δικό μας, είμαστε συνηθισμένοι στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, σε βιντεοκλήσεις, μηνύματα, και να σερφάρουμε για πληροφορίες – πράγματα τα οποία είναι στα δάκτυλά μας σε ζήτημα δευτερολέπτων. Έχουμε ταχυφαγεία, γρήγορους υπολογιστές και ψυχαγωγία όποτε και όπου την θέλουμε. Επίσης η ταχύτητα με την οποία γίνονται οι μεταφορές μας είναι το κάτι άλλο. Όμως το σώμα μας, ο νους μας και το πνεύμα μας δεν παύουν να χρειάζονται φόρτιση.

Όπως η μηχανή του αυτοκινήτου μου, έτσι μπορεί να «ραγίσουμε» κι εμείς, αν δεν μάθουμε να προσέχουμε τους δείκτες μας και να προσαρμόζουμε την ταχύτητά μας αναλόγως. Γιατί αν δεν το κάνουμε, αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα ανεπιθύμητες καταστάσεις, ατυχήματα, καταστρεμμένες φιλίες και ακόμα και την πρόκληση ασθενειών που έχουν να κάνουν με το στρες.

Ο Ιησούς γνώριζε πώς σκέφτονται οι άνθρωποι. Γνώριζε πως θα προσπαθούσαμε να επιδειχτούμε προσπαθώντας να σηκώσουμε τα «βαριά μας φορτία». Ποια ήταν η συμβουλή Του; «Ελάτε σε Μένα όλοι όσοι κοπιάζετε και είστε φορτωμένοι, και Εγώ θα σας αναπαύσω. Σηκώστε επάνω σας τον ζυγό Μου, και μάθετε από Μένα· επειδή, είμαι πρᾶος και ταπεινός στην καρδιά· και θα βρείτε ανάπαυση μέσα στις ψυχές σας. Επειδή, ο ζυγός Μου είναι καλός, και το φορτίο Μου ελαφρύ».¹

Σύμφωνα με τα λεγόμενα του Ιησού, υποτίθεται πως δεν πρέπει πάντα να γίνονται όλα σύμφωνα με τις δικές μας ικανότητες. Όταν νοιώθουμε βεβαρημένοι, παραφορτωμένοι, πνιγμένοι ή αγχωμένοι, θα πρέπει να πηγαίνουμε σε Αυτόν και Αυτός θα μας δίνει την ανάπαυση που χρειαζόμαστε. Όπως εγώ, αν είχα βάλει λίγο υγρό στο ψυγείο του αυτοκινήτου, θα είχα γλυτώσει τη μηχανή, έτσι και η ξεκούραση που μας δίνει ο Ιησούς, μπορεί να μας γλυτώσει απ' το να εξαντληθούμε πλήρως.

ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΜΕΝΟ ΑΠΟ ΕΝΑ PODCAST ΟΝ JUST 1 THING,² ΕΝΑΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΟ ΙΣΤΟΤΟΠΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΜΗΣΗ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ. ■



ΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΙΟΥΡΤΙΣ ΒΑΝ ΓΚΟΡΝΤΕΡ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ



ΑΝ ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΜΕ, τον περισσότερο καιρό παραμένουμε υγιείς παρ' όλες τις επιθέσεις που δεχόμαστε συνεχώς από μυριάδες βλαβερά βακτηρίδια και ιούς και γι' αυτό το καθημερινό θαύμα, μπορούμε να ευχαριστούμε τον Θεό, που δημιούργησε το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι η εμπροσθοφυλακή της άμυνας του οργανισμού μας σε έναν εκπληκτικό πόλεμο που λαμβάνει χώρα καθημερινά στο σώμα μας. Όπως ένας σύγχρονος στρατός, το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι φτιαγμένο από πολλούς «στρατιώτες» που επιτελούν ξεχωριστές εργασίες. Τα λευκά αιμοσφαίρια ψάχνουν για ιδιαίτερους εισβολείς τους οποίους έχουν μάθει να αναγνωρίζουν, και να καταστρέφουν. Μερικά κύτταρα περικλείουν, άλλα πυροβολούν και άλλα κατατρώγουν τους εισβολείς. Μερικά λευκά αιμοσφαίρια παράγουν τα αναγκαία όπλα, μερικά δίνουν εντολές, μερικά αστυνομεύουν και μερικά άλλα μεταφέρουν μηνύματα, όμως όλα συνεργάζονται τέλεια μεταξύ τους για να μας προστατεύσουν. Αν δεν είχαμε αυτούς τους εσωτερικούς στρατιώτες μέσα μας να μας προστατεύσουν από τη μάζα των εχθρικών εισβολέων, δεν θα επιβίωναμε για πολύ. Όλα αυτά είναι άλλη μια απόδειξη για το σχέδιο του Θεού και της δικής Του φροντίδας όσον αφορά τη δημιουργία Του.

Ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι ο εγκέφαλος εμπεριέχει κύτταρα μαντατοφόρους που παράγονται απ' το ανοσοποιητικό σύστημα και που δίνουν στον εγκέφαλο τη δυνατότητα να έχει «αμφίδρομη επικοινωνία» με το ανοσοποιητικό σύστημα.

Αυτό ίσως μπορεί να εξηγήσει γιατί η φυσική μας κατάσταση είναι τόσο στενά συνδεδεμένη με τη διανοητική και συναισθηματική μας κατάσταση: Αν είμαστε χαρούμενοι και χωρίς στρες, το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι πιο δυνατό και είναι σε καλύτερη θέση να αντιμάχεται την κάθε αρρώστια. Μελέτες έχουν δείξει ότι σε πειράματα που έγιναν, τα υποκείμενα που εκτέθηκαν σε στρες υπέφεραν και από περισσότερες λοιμώξεις. Απ' την άλλη, απλά και μόνο μια ευχάριστη εμπειρία την ημέρα μπορεί να κρατήσει τον γιατρό άνεργο. Τα θετικά συναισθήματα αποδείχθηκε ότι έχουν τουλάχιστον τρία ενισχυτικά συνοδευτικά αποτελέσματα:

- Η απόλαυση, ακόμα και σε μικρές δόσεις, μπορεί να προκαλέσει μια αύξηση στα αντισώματα και ως εκ τούτου τονώνει την προστασία που μας προσφέρει το ανοσοποιητικό μας σύστημα για ώρες.
- Τα θετικά συναισθήματα διεγείρουν επίσης τη σπλήνα, παράγοντας περισσότερα ερυθρά αιμοσφαίρια που συνεπάγονται μια αύξηση στον αριθμό των κυττάρων που αντιμάχονται τον καρκίνο. Ενώ με θαυμαστό τρόπο, αυτά τα εκπληκτικά κύτταρα μπορούν και καταστρέφουν τα καρκινικά κύτταρα ένα-ένα, χωρίς να αγγίζουν τους υγιείς

ιστούς – κάτι που δεν κάνει η χημειοθεραπεία, επειδή δεν μπορεί να ξεχωρίσει τα καλοήθη απ' τα κακοήθη κύτταρα.

- Μερικά είδη ευχαρίστησης ανεβάζουν επίσης τα επίπεδα μιας χημικής ένωσης στο σώμα που ονομάζεται ανοσοσφαιρίνη Α (IgA) η οποία και αιχμαλωτίζει βακτηρίδια και βάζει το ανοσοποιητικό σύστημα να τα καταστρέψει. Το IgA είναι η αμυντική εμπροσθοφυλακή ενάντια στο κρύωμα και τη γρίπη.

Μπορούμε να βοηθάμε το ανοσοποιητικό σύστημα να αποκρούει τους εισβολείς με το να κάνουμε ένα υγιεινό τρόπο ζωής – με το να τρώμε, να κοιμόμαστε και να εξασκούσαμε σωστά.

Αυτό που καταναλώνουμε, έχει μεγάλη σημασία για την υγεία μας. Το ανοσοποιητικό μας σύστημα είναι ένας πεινασμένος στρατός που χρειάζεται ποιοτικό καύσιμο για να τα πάει καλά. Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα με το να ελαττώσετε την άσπρη ζάχαρη και τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες και με το να αυξάνετε την πρόσληψη από σκόρδο, κρεμμύδια, κόκκινα φρούτα, κόκκινα και πράσινα λαχανικά και γιαούρτι με ζωντανή μαγιά. Αυτές οι τροφές περιέχουν φυσικά αντιβιοτικά, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και μέταλλα – όλα τα οποία είναι σημαντικά για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Τροφές πλούσιες σε Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθάνε ενάντια σε πάρα πολλές ασθένειες.

Μετά από έρευνες ανακαλύφθηκε ότι όταν υγιείς άνδρες κοιμόντουσαν μόνο τέσσερις ώρες, απ' τις 3 ως τις 7, αυτό ελάττωνε κατά 28% τη δραστηριότητα των κυττάρων εκείνων που είναι σημαντικό για το ανοσοποιητικό σύστημα. Το ανοσοποιητικό σύστημα γίνεται ξανά 100% δυνατό, αφότου κάποιος κοιμηθεί για οκτώ ώρες στη διάρκεια της νύχτας.

Η άσκηση είναι άλλος ένας τρόπος να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Έχει αποδειχθεί ότι άτομα που εξασκούνται σωστά κάθε μέρα, μπορούν να προσθέσουν τέσσερα χρόνια στη διάρκεια της ζωής τους. Η άσκηση βελτιώνει τον ύπνο, την ικανότητα να χειρίζεστε το στρες και τη διανοητική σας κατάσταση.

Και αν προσθέσουμε σε αυτά τα σημαντικά τρία πράγματα – σωστό φαγητό, σωστό ύπνο και σωστή άσκηση – το γέλιο, τη λιακάδα, τη μελωδική μουσική και το να δίνουμε και να λαμβάνουμε αγάπη, όλα αυτά θα μας δίνουν ενέργεια και θα ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Μερικές φορές δεν μπορούμε να αποφύγουμε τις αρρώστιες, όμως πολλές φορές η κακή υγεία είναι αποτέλεσμα της δικής μας απροσεξίας και αμέλειας. Δώστε στον Θεό και στο ανοσοποιητικό σας σύστημα λίγη συνεργασία. Φροντίστε το σώμα σας με το να κάνετε σφόνες επιλογές και θα είστε πιο υγιείς και θα ζήσετε περισσότερο.

Ο ΚΟΥΡΤΙΣ ΒΑΝ ΓΚΟΡΝΤΕΡ ΕΙΝΑΙ ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΜΙΜΟΣ¹ ΣΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ. ■



ΤΟ ΝΑ «ΤΡΩΤΕ ΣΩΣΤΑ» ΜΕ ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ

Να έχετε μια ισορροπημένη διαίτα – υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, όλα σε σωστές αναλογίες.

Να τρώτε φρέσκα φρούτα και λαχανικά και να συμπεριλάβετε και ωμά λαχανικά.

Να τρώτε ακατέργαστα και όχι κατεργασμένα δημητριακά (όπως είναι το καστανό ρύζι ή τροφές παραγμένες από αλεύρι ολικής άλεσης για παράδειγμα και όχι κατεργασμένες τροφές από γυαλιστερό ρύζι και τροφές παρασκευασμένες από λευκό αλεύρι).

Να λαμβάνετε πρωτεΐνες από ποικιλία πηγών, όπως φασόλια, ακατέργαστα δημητριακά, ξηρούς καρπούς, ψάρια, αυγά, γαλακτοκομικά, κοτόπουλο και κρέας. (Το κρέας και το κοτόπουλο συχνά δεν είναι τόσο υγιεινά όπως ήταν κάποτε, λόγω των μεθόδων εκτροφής).

Ετοιμάστε το φαγητό σας με υγιή τρόπο. Μερικές γενικές οδηγίες είναι: Διατηρήστε τις τροφές σε όσο πιο φυσική κατάσταση είναι δυνατόν και ελαττώστε τη χρήση παρασκευασμένων προσθετικών τροφίμων.

Όταν είναι δυνατό, να επιλέγετε φυσικές, φρέσκες, πλήρεις τροφές και όχι κατεργασμένες και επεξεργασμένες με τεχνικά βελτιωτικά.

Ελαττώστε κατά πολύ την πρόσληψη ζάχαρης και αποφεύγετε την άσπρη ζάχαρη και τα υποκατάστατα αυτής. Χρησιμοποιείτε (ή επιλέγετε προϊόντα που περιέχουν) μέλι ή ακατέργαστη ζάχαρη (που δεν έχει υποστεί χλωρίωση). ■



ΜΙΑ ΑΤΕΛΕΙΩΤΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΡΙΣ ΜΙΖΡΑΝΙ

Η ΠΟΛΗ ΠΟΥ ΚΑΤΟΙΚΟΥΜΕ ΣΤΗ ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ ΒΙΩΝΕΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ, ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΠΕΝΤΕ ΩΡΕΣ, ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΡΕΥΜΑΤΟΣ, κάτι το οποίο αποκα-

λούν «διακοπή φορτίου». Λόγω της επίπλεον ζήτησης και μη αρκετής παραγωγής ρεύματος, η ηλεκτρική εταιρεία πρέπει να κόβει το ρεύμα σε τακτά χρονικά διαστήματα. Όταν συμβαίνει αυτό, η βιομηχανική παραγωγή σταματά, τα καταστήματα κλείνουν, το κυκλοφοριακό μετατρέπεται σε κομφούζιο, οι ανεμιστήρες και τα ψυγεία σταματάνε να δουλεύουν και όλοι υποφέρουν. Χωρίς ηλεκτρική ενέργεια δεν μπορείς να κάνεις και πολλά αυτές τις μέρες.

Μερικές επιχειρήσεις και άτομα έχουν αγοράσει μεγάλες γεννήτριες ή σειρά από μεγάλες μπαταρίες στην προσπάθειά τους να τα βγάλουν πέρα με την κρίση αυτή. Εντούτοις και αυτές δεν κρατάνε για πολύ.

Για παράδειγμα, οι εταιρείες κινητής τηλεφωνίας αποθηκεύουν κάποια ποσότητα ρεύματος με μεγάλες μπαταρίες, αλλά κι αυτό κρατά για λίγες ώρες

μόνο. Με τη συχνότητα που συμβαίνουν οι διακοπές ρεύματος, στο τέλος μπορεί να καταλήξουμε να μην έχουμε κινητό τηλέφωνο για κάποιες ώρες καθημερινά.

Αν και εξαιρετικά δυσχερής, ίσως και λίγο τρομακτική, η κρίση αυτή με έχει διδάξει κάτι – το να μην προσπαθώ να πιέζω τις καταστάσεις με τη δική μου δύναμη. Ίσως και να κάνω κάποια πρόοδο, όμως τίποτα σε σύγκριση με το όταν έχω τη δική Του Ισχύ και Δύναμη. Ο Θεός έχει υποσχεθεί να είναι το φως μου, η σωτηρία μου και η πηγή της δύναμής μου. Και αυτό σίγουρα ακούγεται καλύτερο απ' τα δικά μου ατοπήματα.

Αν επιμένω να τα βγάλω πέρα ο ίδιος με τη δική μου κεκτημένη ταχύτητα, δεν θα αντέξω και πολύ. Όμως επειδή έχω μια επαναφορτιζόμενη ψυχή, μπορώ να φορτίζω και να ανανεώνομαι μέσα απ' τον Θεό και τον Λόγο Του. Μπορώ να κάνω οτιδήποτε με τη δική Του δύναμη – όχι όμως από μόνος μου.

Έχω ανακαλύψει ότι με το να προετοιμάζομαι για τις σκοτεινές ημέρες με το να «φορτίζω» τις πνευματικές μου μπαταρίες με πνευματική μουσική και

άρθρα και με το να αποστηθίζω εδάφια έχει ανυπολόγιστη αξία όταν όλα τ' άλλα φαίνεται να αποτυγχάνουν. Τότε έχω κάτι το σταθερό πάνω στο οποίο μπορώ να στηριχτώ όταν βιώνω μια «έλλειψη ισχύος». Γνωρίζω πως μόνος δεν μπορώ να τα καταφέρω. Μόνο ο Ιησούς μπορεί!

Ποτέ μας δεν μπορούμε να κάνουμε υπερανάλυση της δικής Του προμηθειας από ισχύ ή να εξαντλήσουμε τα δικά Του αποθέματα. Ακόμα και αν το καθετί γύρω μας μπορεί να βρίσκεται σε ηθικό σκοτάδι, εμείς έχουμε το δικό Του φως μέσα μας και η πίστη μας μπορεί και εξωτερικεύεται στην καθημερινή κανονικότητα. Συχνά μπορεί να μην εμφανίζεται και τόσο εντυπωσιακά, όμως απηχεί αλήθεια, έργονια και ειλικρίνεια. Όταν συνδεόμαστε με την Πηγή, γινόμαστε σαν πόλεις πάνω σε λόφο, που φωτίζουν με το δικό Του φως και την αγάπη.¹

Ο ΚΡΙΣ ΜΙΖΡΑΝΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΣ ΙΣΤΟΤΟΠΩΝ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΟ ΚΕΪΠ ΤΑΟΥΝ ΤΗΣ ΝΟΤΙΑΣ ΑΦΡΙΚΗΣ. ■

1. βλ. Ματθαίου 5:14.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙ ΑΛΒΕΡΟ

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ

ΕΧΕΤΕ ΝΟΙΩΣΕΙ ΠΟΤΕ ΣΑΝ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΧΟΙΝΟΒΑΤΩΝΤΑΣ ΠΑΝΩ ΣΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΣΧΟΙΝΙ, ενώ ταυτοχρόνως προσπαθείτε να περιστρέφετε με τα χέρια σας στον αέρα πέντε αναμμένους δαυλούς και κάποιος άλλος επιτήδειος σχοινοβάτης σας κυνηγά με πιστόλι λέιζερ; Εγώ το έχω βιώσει. Βλέπετε έτσι είναι η ζωή, καθώς προσπαθείς να βρεις τις ισορροπίες και να προσπαθείς να κρατήσεις τον καθένα σε εγρήγορση κι αυτό συνεχώς. Αυτό όμως με κάνει να νοιώθω κουρασμένη και ίσως να νοιώθεται και σεις το ίδιο.

Μερικές φορές η ισορροπία και η ψυχική ευεξία είναι σαν ένας αντικατοπτρισμός στην έρημο – κάτι το υπέροχο και όμορφο αν και πάντα φαίνεται απροσέγγιστο. Πρόσφατα, ένοιωσα κάπως έτσι και νόμιζα ότι θα τρελαινόμουν – κάτι που με έκανε να σκεφτώ ότι δεν έκανα τα πράγματα σύμφωνα με το θέλημα του Θεού. Έτσι κι αλλιώς, ο Λόγος Του λέει πολλά πράγματα για τη ζωή:

«Υπάρχει καιρός για κάθε τι, και καιρός για κάθε πράγμα κάτω από τον ουρανό».¹

1. Εκκλησιαστής 3:1

2. Ματθαίου 11:28

3. βλ. Έξοδος 18:17

«Ελάτε σε Μένα όλοι όσοι κοπιάζετε και είστε φορτωμένοι, και Εγώ θα σας αναπαύσω».²

Στην Έξοδο, ο Θεός χρησιμοποιεί τον πεθερό του Μωυσή, τον Ισθόρ, να του πει ότι θα εξαντληθεί πλήρως αν προσπαθεί να κάνει το καθετί μόνος του.³ Βέβαια, αν ο Μωυσής μου έμοιαζε έστω και λιγάκι, πιθανόν να σκέφτηκε ότι αυτό εύκολο ακούγεται, δύσκολα όμως επιτελείται. Το πρώτο πράγμα που έπρεπε να αντιληφθώ είναι ότι για να μπορέσεις να παίζεις σωστά σαν ζογκλέρ στον αέρα τις μπάλες, μερικές φορές θα πρέπει να αφήσεις να πέσουν μερικές απ' τις μπάλες.

Θα μοιραστώ μαζί σας μερικές συμβουλές που με βοήθησαν να αποκτήσω λίγες ελπίδες για ένα λιγότερο κουραστικό μέλλον.

1) Μάθετε τι είναι αυτό που θα κάνει την «υγεία σας» να ευδοκιμήσει. Για μένα σημαίνει αρκετός ύπνος, άσκηση μερικές φορές τη βδομάδα, το να αφιερώω χρόνο στον Θεό καθημερινά και να έχω ποιοτικό χρόνο με τον *εαυτό μου*. Αν αφαιρέσω κάποιο απ' αυτά τα πράγματα κι αυτό συχνά, τότε θα πρέπει να πληρώσω το τίμημα.

2) Επιλέξτε την πρόοδο και όχι την τελειότητα. Αν θέλετε τις σωστές ισορροπίες στη ζωή σας, θα πρέπει να εγκαταλείψετε την ιδέα ότι το καθετί και

ο καθένας και η κάθε κατάσταση και το κάθε γεγονός χρειάζονται να είναι πάντα τέλεια.

3) Να προγραμματίζετε λίγο χρόνο σε εβδομαδιαία βάση για τα βαρετά καθήκοντα, τα απλά πράγματα, όπως η πληρωμή ενός λογαριασμού, να καλέσετε την τράπεζα, να οργανώσετε το ντουλάπι με τα παπούτσια – πράγματα τα οποία συσσωρεύονται στον νου μου και μου προξενούν στρες και απόγνωση, επειδή δεν είναι δυνατόν να τα κάνω όλα. Τώρα όμως, κάθε βδομάδα αφιερώω δύο ώρες, ώστε να επιτέλεσω όσα περισσότερα μπορώ απ' αυτά τα καθήκοντα. Τα υπόλοιπα μπορούν να περιμένουν για την επόμενη βδομάδα, όμως δεν χρειάζεται να ανησυχώ, επειδή θα 'ρθει η ώρα τους.

Αν και υπάρχει ένας αμέτρητος αριθμός από βιβλία που έχουν γραφτεί για ό,τι έχει να κάνει με τις ισορροπίες στη ζωή, οι παραπάνω απλές συμβουλές έχουν αλλάξει τη ζωή μου και έχουν κάνει την ακροβασία πάνω στο τεντωμένο σχοινί λιγότερο τρομακτικό.

Η ΜΑΡΙ ΑΛΒΕΡΟ ΕΙΝΑΙ ΠΡΩΗΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΞΙΚΟ. ΣΗΜΕΡΑ ΖΕΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΖΥΓΟ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ ΗΠΑ. ■

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΑΦΘΟΝΙΑ

Το ανθρώπινο σώμα είναι ένα πολύ ευέλικτο, ευπροσάρμοστο, ανθεκτικό, περίπλοκο και εξαιρετικά ανεπτυγμένο δημιουργήμα, φτιαγμένο να περικλείει το ακόμα πιο πολύ, όμορφο και ανθεκτικό πνεύμα μέσα του. Ο απόστολος Παύλος αποκάλεσε το σώμα σας «ναό του Θεού»¹ και έτσι είναι.

Όμως πρέπει να κάνεις κι εσύ το μέρος σου, ώστε να διατηρήσεις το σώμα σου δυνατό και υγιές. Η βιβλική αρχή ότι θερίζεις αυτό που σπέρνεις ταιριάζει κατά πολύ και στην υγεία σου. Είναι εύκολο ενώ είσαι νέος να αψηφάς αυτό το γεγονός, να νοιώθεις ότι δεν είναι και τόσο σημαντικό να φροντίζεις τον εαυτό σου. Ίσως τα καταφέρεις να αποφύγεις τις συνέπειες για κάποιο χρονικό διάστημα, όμως αργά ή γρήγορα, υπάρχει ένα τίμημα να πληρωθεί για αυτή την αμέλεια. Εκείνοι που είναι σοφοί προσπαθούν να παραμείνουν σε όσο καλύτερη υγεία γίνεται και δίνουν στο σώμα τους την καλύτερη δυνατή φροντίδα, ώστε να λειτουργεί σωστά και να διατηρηθεί όσο περισσότερο γίνεται.

Όπως είχα πει και στους πρώτους Μου μαθητές, «Εγώ ήρθα για να έχετε ζωή, και να την έχετε σε αφθονία».² Μέρος της αφθονίας που θέλω να έχεις κι εσύ, είναι η ευλογία ενός δυνατού και υγιούς σώματος. Είναι ένα δώρο, όμως απαιτείται και η δική σου συνεργασία για να διατηρήσεις το σώμα σου, τον νου σου και το πνεύμα σου σε καλή υγεία.

1. Κορινθίους Α' 3:16

2. Ιωάννη 10:10

