

Patrick Holford

Εκδόσεις "Κυβέλη", 2006



Ο Patrick Holford (ο επιφανέστερος διατροφολόγος στην Μ. Βρετανία και ιδρυτής του Institute for Optimum Nutrition, ένα μη κερδοσκοπικό, ανεξάρτητο κέντρο για την έρευνα και την εξάσκηση της διατροφολογίας) παρουσιάζει σ' αυτό το βιβλίο ένα εύκολο στην εφαρμογή του πρόγραμμα για ολοκληρωτική μεταβολή της υγείας.

Όπως ο ίδιος τονίζει, η υγεία δεν είναι απλώς η απουσία ασθένειας, αλλά και η αφθονία της ζωτικότητας.

Με συγκεκριμένα ερωτηματολόγια, με βοήθεια των καταλόγων αγορών, στόχων και κινήτρων, ο συγγραφέας βοηθά στο να εντοπίζουμε τους τομείς της υγείας μας που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη βελτίωσης και υποδεικνύει τον τρόπο αποφυγής τροφών που απομυζούν την ενέργειά μας, επιβραδύνουν την πέψη μας, συμβάλλουν στην εμφάνιση αλλεργιών και επηρεάζουν τα επίπεδα των ορμονών στο σώμα μας. Εξηγεί το πώς πρέπει να αντικαταστήσουμε τροφές που βλάπτουν την υγεία μας με εύγεστες, πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, ενισχυτικές και αποτοξινωτικές τροφές -και όλα αυτά ακολουθώντας ένα πρόγραμμα προετοιμασίας νόστιμων γευμάτων, αλλά και εύκολων στην παρασκευή τους συνταγών.

Ένα πρόγραμμα ασκήσεων που χαρίζει ενέργεια και ονομάζεται Psychocalisthenics παρουσιάζεται επίσης στο

βιβλίο αυτό, μαζί με ένα υπεύθυνα σχεδιασμένο και ισορροπημένο πρόγραμμα λήψης συμπληρωμάτων διατροφής.

Ο Holford παρουσιάζει το συνολικό πρόγραμμα προς την υπερυγεία βήμα προς βήμα. Η πρώτη εβδομάδα αφορά στην υπερφόρτιση της ενέργειας, η δεύτερη στο συντονισμό της πέψης, η τρίτη στην εξισορρόπηση των ορμονών, η τέταρτη στην αποτοξίνωση, η πέμπτη στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και η έκτη εβδομάδα στην βελτίωση της μνήμης και της διάθεσης.

Σύμφωνα με τον συγγραφέα οι τέσσερις τομείς της υπερυγείας είναι:

- * η άριστη διατροφή,
- * η καλή φυσική κατάσταση,
- * η σωστή αντιμετώπιση των πραγμάτων και
- * ένα υγιεινό περιβάλλον.

Αναγνωρίζοντας, όχι μόνο τα προσωπικά μας προβλήματα και τις προσωπικές μας αδυναμίες, αλλά και τις συνθήκες του σύγχρονου τρόπου ζωής, δεν είναι δύσκολο να διαπιστώσουμε και να αποδεχθούμε ότι χρειαζόμαστε μια συνεχή και άοκνη επανεκτίμηση της υγείας μας. Ας μην ξεχνάμε δε, αυτό που και ο ίδιος ο συγγραφέας δεν παραλείπει να αναφέρει στο βιβλίο του, το οποίο και αφορά στο βαθύτερο νόημα της υγείας: Η υγεία δεν είναι απλώς η απουσία πόνου ή έντασης, αλλά η χαρά της ζωής, η πραγματική εκτίμηση του τι σημαίνει να διαθέτουμε ένα

υγιές σώμα, με το οποίο θα γευθούμε τις αμέτρητες εμπειρίες αυτού του κόσμου. Δεν είναι μια στατική κατάσταση. Πρόκειται για το αέναο ταξίδι αποκάλυψης του ίδιου μας του εαυτού...

παρουσίαση: **X. A.**