

*Newsletter*  
*May 2015*

Hello,  
dear máy,  
please be good.





## ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του YSM Χάρι Όμ, Σας ενημερώνουμε ότι:

• Το **Σάββατο, 9 Μαΐου, 8.30-11.00**, έχουν προγραμματιστεί και θα διεξαχθούν οι **γιογικικές τεχνικές αποτοξίνωσης σατκάρμας**. Με την ευκαιρία, στις 11.00, η Σουάμι Νιρβικάλπα θα προσφέρει για όσα μέλη μας είναι νέα σ' αυτές τις τεχνικές μια **δωρεάν ενημέρωση και επίδειξη της τεχνικής νέτι** (ρινικός καθαρισμός με νερό και το ειδικό κανατάκι). Η πρακτική αυτή βοηθάει στην **εξάλειψη του κρυολογήματος, της ιγμορίτιδας, της αλλεργικής ρινίτιδας και της αλλεργικής καταρροής**. Είναι κατάλληλη και για παιδιά.

Επίσης ανακουφίζει από το άγχος, το θυμό και την κατάθλιψη και είναι ανακουφιστική για την αντιμετώπιση της ημικρανίας. *Όσοι από εσάς ενδιαφέρεστε να παρεμβρεθείτε χρειάζεται να δηλώσετε έγκαιρα τη συμμετοχή σας στη γραμματεία μας.*

• Για όσους αγαπάτε τα αντιολισθητικά **καλτσάκια Toesox**, σας ενημερώνουμε ότι έχουμε παραλάβει νέα ανοιξιότικα και καλοκαιρινά κομμάτια, σε ποικιλία χρωμάτων και σχεδίων. Ζητήστε τα στη γραμματεία μας!

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

## ΣΑΤΚΑΡΜΑΣ - ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

Με τη Σουάμι Νιρβικάλπα

**Σάββατο 9 Μαΐου 2015, ώρες 8.30-11.00**

Τα σατκάρμας είναι δραστικές τεχνικές, που αποσκοπούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Βοηθούν στην πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών και χαρίζουν υγεία και ευεξία. Κατά την διεξαγωγή των σατκάρμας χρησιμοποιούμε χλιαρό αλατισμένο νερό για τον καθαρισμό των εσωτερικών κοιλοτήτων του σώματος (έντερα, στομάχι και οισοφάγο, ιγμόρεια), με σκοπό την ολική αποτοξίνωση. Οι τεχνικές σατκάρμα εξαγνίζουν και ενδυναμώνουν το σώμα και το νου, απομακρύνουν τις τοξίνες και βελτιώνουν σημαντικά τη συγκέντρωση. Μέσω της πρακτικής πετυχαίνουμε δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα, ανανέωση των κυττάρων και απελευθέρωση της έντασης. Με τη βοήθεια των σατκάρμας η ιγμορίτιδα, η αλλεργική ρινίτιδα, ο πονοκέφαλος, το κρυολόγημα και η δυσκοιλιότητα, εξαλείφονται.

*\* Οι τεχνικές γίνονται μόνο νωρίς το πρωί με άδειο στομάχι και υπό την καθοδήγηση έμπειρου δασκάλου.*

*Παρακαλούμε απευθυνθείτε στη γραμματεία μας εγκαίρως για να κλείσετε τη θέση σας και να λάβετε αναλυτικές οδηγίες. Οι θέσεις είναι περιορισμένες.*



## ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ... ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ!

Αυτοτελές εργαστήριο στο πλαίσιο του προγράμματος “Γιόγκα και Υγεία”

Με τη Σουάμι Γκουανμούντρα και τη Σουάμι Νιρβικάλπα

«Η γιογκική κουζίνα είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να δίνει ενέργεια στο σώμα και ισορροπία στον νου»

Σουάμι Σιβαμούρτι

«Από τα πολύ παλιά χρόνια, οι ασκούμενοι στη γιόγκα διαπίστωσαν ότι μια δίαιτα η οποία αποτελείται από φρέσκα και μαγειρεμένα λαχανικά, σε συνδυασμό με δημητριακά και όσπρια και με χρήση ειδικών καρυκευμάτων είναι ιδανική...»

«Η γιογκική διατροφή είναι κυρίως φυτοφαγική, με μικρή ποσότητα γαλακτοκομικών προϊόντων...»

Στηρίζεται σε φυτικές τροφές, όσο το δυνατόν φρέσκες, αγνές, χωρίς συντηρητικά και χημικές προσθήκες... Τα λαχανικά που χρησιμοποιούμε είναι κατά βάση εποχιακά. Αυτά είναι τα πιο φρέσκα, τα βρίσκουμε πιο εύκολα κι επίσης είναι πιο φτηνά...»

Γιογκική κουζίνα (Εκδόσεις Garuda)

Ο γιογκικός τρόπος διατροφής, όπως και ο γιογκικός τρόπος ζωής γενικά, στηρίζεται στην απλότητα και τη φυσικότητα ενώ παράλληλα είναι ανεξάντλητος, πλούσιος και γεμάτος εκπλήξεις. Συνδυάζει το...

τερπνόν μετά του ωφελίμου με έναν τρόπο μοναδικό, ώστε να ικανοποιείται η διάθεσή μας για γευστική

ποικιλία και εναλλαγή, και συγχρόνως να προωθείται η υγεία και η ευεξία μας σε όλα τα επίπεδα.

**Σε αυτό το γεμάτο γεύσεις και αρώματα σεμινάριο που έχουμε τη χαρά να φιλοξενούμε στο YSM, θα μάθουμε περισσότερα για αυτή τη σοφή διατροφή και θα γίνουμε κοινωνοί των μεθόδων και των μυστικών της, ενώ στο τέλος θα έχουμε παρασκευάσει ένα πλήρες, γευστικότερο γεύμα, που θα το απολαύσουμε όλοι μαζί!**

**Σας προσκαλούμε όλους στο γιογκικό μας τραπέζι!**

Δηλώσεις συμμετοχής στην γραμματεία μας.



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ

7η Διάλεξη: Ορθολογισμός και Ρεαλισμός -  
Οι Ορθόδοξες Βραχμανικές σχολές

Σάββατο 2 Μαΐου, ώρες 13:30 – 16:00

Vaisheshika, Nyaya, Mimamsha, γιόγκα (τα οκτώ βήματα της γιόγκα του Πατάντζαλι) και Σάνκua (Η θεωρία της αιτιότητας, ψυχή και φύση δύο αιώνιες πραγματικότητες, τα τρία γκούνας, δέσμευση και απελευθέρωση).

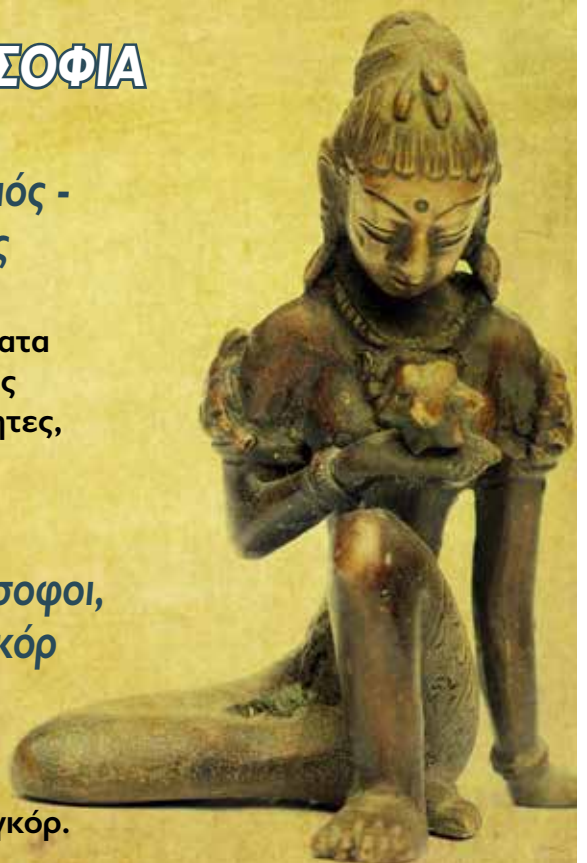
Μελέτη κειμένου: Σάνκua Καρίκα, Γιόγκα Σούτρα

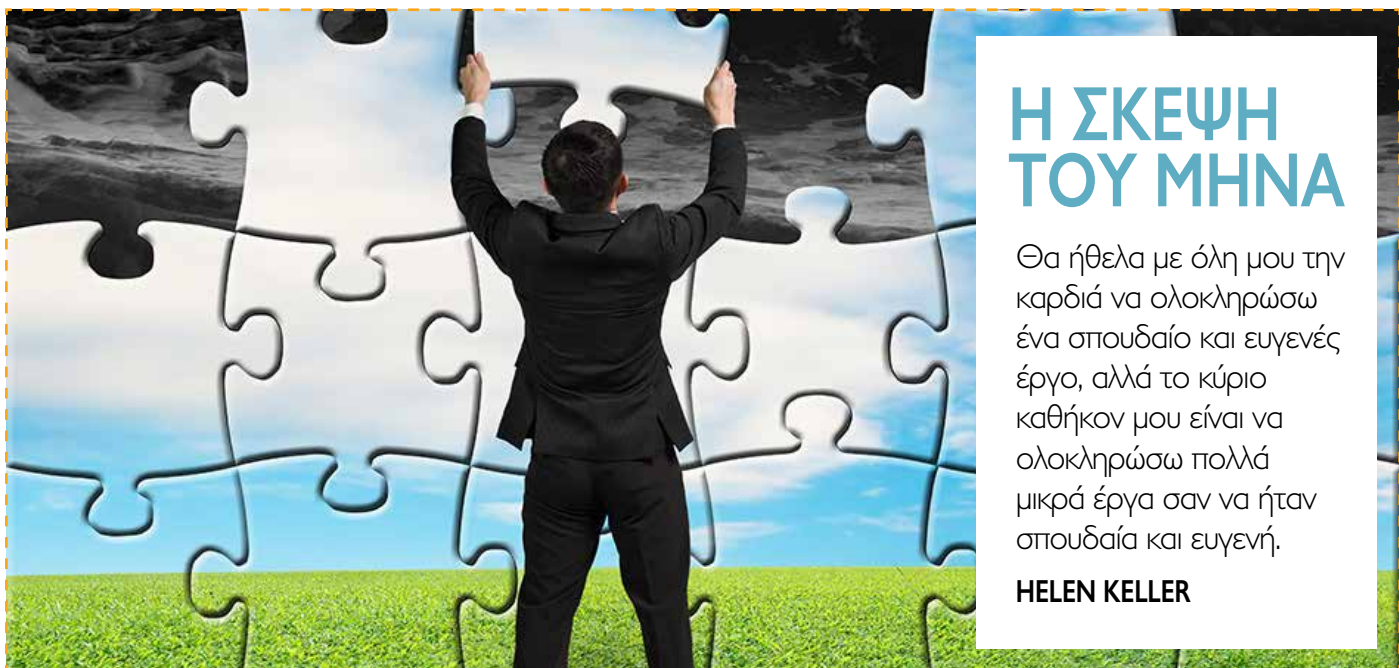
8η (και τελευταία) Σύγχρονοι Ινδοί Φιλόσοφοι,  
Μαχάτμα Γκάντι και Ραβιντρανάθ Ταγκόρ

Σάββατο 30 Μαΐου, ώρες 13:30 – 16:00

Αναγέννηση, Νεο-ινδουισμός, Νεο-Βουδισμός, Γκούρου, επιρροές από και προς τη Δύση.

Μελέτη κειμένου: Μαχάτμα Γκάντι, Ραβιντρανάθ Ταγκόρ.





## Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Θα ήθελα με όλη μου την καρδιά να ολοκληρώσω ένα σπουδαίο και ευγενές έργο, αλλά το κύριο καθήκον μου είναι να ολοκληρώσω πολλά μικρά έργα σαν να ήταν σπουδαία και ευγενή.

**HELEN KELLER**

## ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

**ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΜΕΣΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ**  
**ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΛΥΑ LUTZKER, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ, ΣΕΦ,**  
**ΔΑΣΚΑΛΑ ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΙΔΡΥΤΡΙΑ ΤΟΥ ΣΑΪΤ <http://www.talyaskitchen.com/>**

Την αποτοξίνωση δεν τη βλέπω σα θυσία: τη βλέπω σαν μια εξαιρετική (αν και κάπως απαιτητική) ευκαιρία να εξετάσω από κοντά τις επιθυμίες και τις συνήθειές μου όσον αφορά στο φαγητό – και φυσικά σαν ένα εργαλείο για να αισθανθώ υπέροχα. Μοιάζει με την παρακολούθηση μιας τάξης γιόγκα με έμφαση στην ευθυγράμμιση, στην οποία μαθαίνω να συγκεντρώνομαι σε θέματα όπως τι διαφορά θα κάνει στον σφιγμένο εξωτερικό μου γοφό εάν τεντώσω μέχρι το πάτωμα το μικρό μου δαχτυλάκι.

Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί μεγάλη προσοχή στην αποτοξίνωση από την κοινότητα της γιόγκα, αλλά αν δεν την έχετε δοκιμάσει ξανά ίσως δεν καταλάβετε πλήρως περί τίνας πρόκειται. Τι είναι λοιπόν στην πραγματικότητα η αποτοξίνωση; Είναι ένας τρόπος να «πλύνει» κανείς το σώμα από μέσα προς τα έξω. Όπως θα κάνετε ένα μπάνιο για να πλύνετε το σώμα σας εξωτερικά, η αποτοξίνωση είναι μια πρακτική (σε μεγάλο βαθμό όπως η γιόγκα) για να καθαρίσουμε τα ακάθαρτα, αναπόφευκτα υπολείμματα που συσσωρεύονται στο εσωτερικό του σώματος από την καθημερινή ζωή, και όσα τρώμε και αναπνέουμε. Η αποτοξίνωση διευκολύνει να απομακρυνθούν

οι τοξίνες που μαζεύονται στο σώμα μας με το πέρασμα του χρόνου. Μπορεί επιπλέον να «επανεκκινήσει» τον μεταβολισμό και αυξήσει την ευαισθησία μας να διακρίνουμε το πραγματικό αίσθημα της πείνας και την επίδραση του φαγητού στη διάθεση, το πνεύμα, την ευεξία και τη σωματική μας ευχαρίστηση.

Όταν βρισκόμαστε σε αποτοξίνωση τρώμε πληθώρα τροφών οι οποίες χωνεύονται εύκολα, περιέχουν ελάχιστες ή καθόλου τοξίνες και συντηρητικά και στην πραγματικότητα διευκολύνουν την απομάκρυνση των τοξικών απορριμάτων ή των αχώνευτων κομματιών τροφής που έχουν απομείνει στο έντερο μας. Στην αγιουρβεδική ιατρική, αυτό το φαινόμενο της συσσώρευσης τοξικών απορριμάτων αναφέρεται ως "ama". Όταν επιτρέπουμε στο πεπτικό σύστημα να ξεκουραστεί, απελευθερώνεται ενέργεια η οποία ρέει πιο σθεναρά προς άλλα μέρη του σώματος, το συκώτι, τα νεφρά, το δέρμα και φυσικά τον εγκέφαλο.

Η αύξηση της ενέργειας, η βελτίωση της επίγνωσης του σώματος και η υποβοήθηση της απέκκρισης συγκαταλέγονται στα κύρια οφέλη της αποτοξίνωσης. Η άνοιξη, η περίοδος που

αφήνουμε πίσω μας τον χειμώνα για ένα νέο ξεκίνημα, είναι μια από τις πιο φυσικές περιόδους του χρόνου για την αποτοξίνωση, καθώς το σώμα είναι έτοιμο και πρόθυμο να αποβάλλει ότι είναι παλιό.

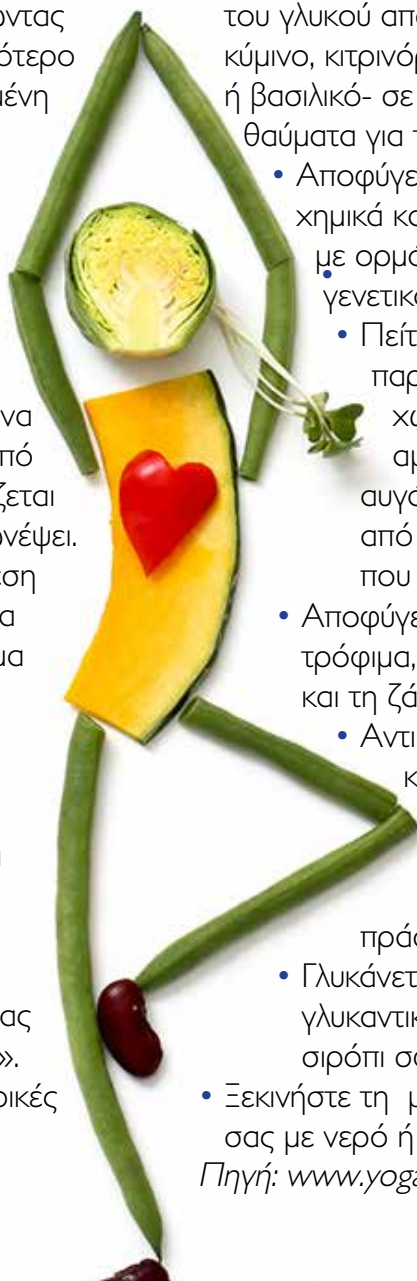
Αυτή η από-μέσα-προς-τα-έξω προσέγγιση μπορεί να αποφέρει εξαιρετικά αποτελέσματα υγείας όπως καθαρότερο δέρμα, απώλεια βάρους, αυξημένη ενέργεια, καλύτερο ύπνο, ακόμη και μείωση του πόνου. Η τακτική αποτοξίνωση μπορεί ακόμη και να βοηθήσει να αναστραφεί ο διαβήτης, να μειωθεί η χοληστερίνη και να προληφθούν ασθένειες όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες. Ουσιαστικά, η αποτοξίνωση είναι ίσως ένα από τα καλύτερα μέρη για να ξεκινήσει κανείς στην πορεία προς τη βελτίωση της υγείας και την αύξηση της ζωτικότητας – σε όποιο σημείο κι αν βρίσκεται με την υγεία του.

Ο απλούστερος τρόπος για να προσεγγίσει κανείς την αποτοξίνωση είναι απλοποιώντας και εξαγνίζοντας τη δίαιτά του. Περισσότερο από κάθε τι άλλο, μια καθαρή, προσεγμένη διατροφή υποστηρίζει τη φυσική ικανότητα του σώματος για εξυγίανση και καθαρισμό. Όταν δίνουμε στο σώμα μια ευκαιρία να ξεκουραστεί αποκαθιστούμε ένα θεμέλιο της εσωτερικής μας υγείας και θεραπείας. Καθώς οι αποτοξινωτικές τροφές μπορούν εύκολα να χρησιμοποιηθούν, να απορροφηθούν και να αφομοιωθούν από τα πεπτικά όργανα, το σώμα δεν χρειάζεται να δουλέψει τόσο σκληρά για να τις χωνέψει.

Η Αγιουρβέδα επαφίεται στην υπόθεση ότι το πεπτικό σύστημα αποτελεί τη ρίζα της υγείας. Ένα καθαρό πεπτικό σύστημα ισοδυναμεί με καλύτερη υγεία, διαύγεια, συνειδητότητα και ζωτικότητα. Ακόμη και μια μέρα αποτοξίνωσης μπορεί να κάνει διαφορά για τη συνολική ευεξία μας. Αλλά όσο μακρύτερο το διάστημα της αποτοξίνωσης, τόσο πιο ισχυρό το αποτέλεσμα. Ίσως ο Ιπποκράτης το έθεσε με τον πιο εύστοχο τρόπο όταν είπε «Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας». Είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε; Ορίστε μερικές εύκολες προτάσεις:

- Βάλτε στη διατροφή σας όσο το δυνατό περισσότερα φρούτα και λαχανικά – ιδιαίτερα λαχανικά! Απολαύστε τα σε φρέσκους χυμούς, smoothies, σαλάτες και σούπες – ψητά, στον ατμό, ή ποσέ. Προτιμήστε να τρώτε τα φρούτα από μόνα τους, μην τα αναμειγνύετε με τα γεύματά σας, εκτός κι αν φτιάχνετε κάποιο smoothie.
- Να τρώτε φυτικές ίνες όπως ο λιναρόσπορος και οι σπόροι chia που είναι επίσης εξαιρετικές πηγές ωμέγα 3 λιπαρών και πρωτεΐνης.
- Να τρώτε τροφές που λιπαίνουν τον πεπτικό σωλήνα, όπως οι γλυκοπατάτες, το σπανάκι, το ελαιόλαδο (ωμό), και το βούτυρο ghee.
- Βάλτε καρκεύματα στο φαγητό σας. Πρόκειται για μια αγιουρβεδική οδηγία για την απομάκρυνση της “ama” (τοξίνες και υπολείμματα) και την ενδυνάμωση της “agni” (φωτιά της πέψης). Ένα όγδοο κουταλάκι του γλυκού από κάποιο καρύκευμα – όπως κύμινο, κτρινόριζα, κόλιανδρος, δενδρολίβανο ή βασιλικό- σε κάθε γεύμα, μπορεί να κάνει θαύματα για την πεπτική σας λειτουργία.
- Αποφύγετε τροφές που έχουν ψεκαστεί με χημικά και εντομοκτόνα, ή έχουν εμποτιστεί με ορμόνες, αλλά και τις τροφές που είναι γενετικά τροποποιημένες.
- Πείτε ναι στα προϊόντα οργανικής παραγωγής και σε τροφές χωρίς γλουτένη (όπως κινόα, αμάραντος) και καταναλώστε αυγά και κρέας που έχουν προέλθει από οργανικές φάρμες και από ζώα που είχαν την κατάλληλη φροντίδα.
- Αποφύγετε όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα τηγανητά φαγητά, το αλεύρι και τη ζάχαρη.
- Αντικαταστήστε τον καφέ, ακόμη κι αν πρόκειται για μόνο ένα φλιτζάνι την ημέρα, με πιο αναζωογονητικές πηγές καφεΐνης όπως το μάτε και το πράσινο τσάι.
- Γλυκάνετε τα γεύματά σας με υγιεινά γλυκαντικά όπως μέλι, αγάβη, πετιμέζι, ή σιρόπι σφενδάμου.
- Ξεκινήστε τη μέρα σας ενυδατώνοντας το σώμα σας με νερό ή με ένα υγιεινό ζεστό ρόφημα.

Πηγή: [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com)



# ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

## ΧΡΥΣΟ ΓΑΛΑ

«Η Κιτρινόριζα, γνωστή και ως κουρκουμάς ή τούρμερικ, είναι ένα χρυσαφένιας απόχρωσης καρύκευμα που προήλθε αρχικά από την Ινδία. Είναι ένα κλασσικό, αγαπημένο και πολυ-χρηστικό φάρμακο, για πολλές και διαφορετικές παθήσεις. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αντι-φλεγμονώδες για ανθρώπους που υποφέ-ρουν από αρθρίτιδα, πόνο στις κλειδώσεις και μυϊκό πόνο. Επιπλέον βοηθά στη χώνεψη και δρα ως αντιπαρασιτικό και αντιμικροβιακό. Η δυτική ιατρική μελετάει πλέον τις θεραπευτικές επιδράσεις της κιτρινόριζας στην νόσο του Αλτσχάιμερ, τον καρκίνο, την αρθρίτιδα και άλλες κλινικές νόσους...»

Μπορείτε να εντάξετε την κιτρινόριζα στη διατροφή σας με πολλούς τρόπους. Στο βίντεο που επιλέξαμε για σας αυτόν τον μήνα μπορείτε να μάθετε πώς να παρασκευάζετε το «χρυσό γάλα» μια κλασσική αγιουρβεδική συνταγή με πολλαπλά θεραπευτικά οφέλη. Ευχαριστούμε τη Bema, δασκάλα στο YSM, η οποία μας υπέδειξε αυτό το βίντεο!

<https://www.youtube.com/watch?v=jYQCb2YNGt4>

## Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ

### Η ΓΙΟΓΚΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

#### Θρεπτική χορτοφαγική διατροφή

#### ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ GARUDA

Ο στόχος της γιόγκα είναι να καλλιεργήσει τη σωματική, τη νοητική και την ψυχική ισορροπία, ώστε ο άνθρωπος να μπορεί να βιώσει ανώτερες καταστάσεις της ύπαρξής του. Αυτό γίνεται εφικτό όταν κανείς ακολουθεί μια ισορροπημένη χορτοφαγική διατροφή, με όλα τα απαραίτητα μέταλλα και τις αναλογίες των βιταμινών. Για την καλύτερη υγεία μας και για να διευκολυνθεί η εξέλιξή μας, προτείνεται μια θρεπτική και εύπεπτη δίαιτα απαλλαγμένη από πολλές τοξίνες. Στο βιβλίο παρουσιάζονται οι βασικοί κανόνες της γιογκικής κουζίνας και 56 νόστιμες και εύκολες συνταγές για όλες τις περιστάσεις.



# HANGOUT DAY!

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του YSM,

Θα θέλαμε να σας ειδοποιήσουμε από νωρίς για το επερχόμενο ραντεβού μας στο πλαίσιο του **hangout day**, για να σας έχουμε οπωσδήποτε μαζί μας!

Σημειώστε λοιπόν από τώρα την ημερομηνία 7 Ιουνίου, και κρατήστε ελεύθερη αυτή την πρώτη καλοκαιρινή **Κυριακή** για να κάνουμε παρέα μια εξόρμηση για μπάνιο (όσοι το επιθυμείτε) στο γραφικό **Δασκαλειό** της Κερατέας και φαγητό στη ταβερνούλα **«Ο Κώστας»**, η οποία βρίσκεται στην κυριολεξία δίπλα στη θάλασσα. Ανυπομονούμε ήδη!

Στο παρακάτω λινκ μπορείτε να δείτε το Δασκαλειό στο χάρτη για να πάρετε μια ιδέα της διαδρομής.

<https://www.google.gr/maps/place/%CE%94%CE%B9%CF%82%CE%BA%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CF%8C/@37.8262314,24.0458256,16z/data=!3m1!1e3!1s0x4418c0b26a54230a0:0456f209742e>

Βοηθήστε μας να σχεδιάσουμε καλύτερα την εκδρομή μας δηλώνοντας έγκαιρα τη συμμετοχή σας στη γραμματεία μας, ώστε να έχουμε μια εικόνα για το πόσοι θα μαζευτούμε και να κανονίσουμε αναλόγως.

Να είστε όλοι εκεί!

