

Χάικου για τους 6 πυλώνες της ιατρικής του τρόπου ζωής

Διατροφή

Οι ευγενικοί ψίθυροι του εντέρου,
Τα προβιοτικά χορεύουν μέσα μας,
Τα πρεβιοτικά γιορτάζουν.

Ύπνος

Το φως του φεγγαριού σβήνει απαλά,
Τα όνειρα παρασύρονται στην ήσυχη πνοή της νύχτας,
Η ανάπαυση ανανεώνει την ψυχή.

Σωματική δραστηριότητα

Ο σταθερός χτύπος της καρδιάς,
Οι μύες χορεύουν με δύναμη και χάρη,
Η ζωή ρέει μέσα από κάθε βήμα.

Διαχείριση άγχους

Ηρεμία μέσα στην καταιγίδα,
Αναπνεύστε ειρηνικά, αφήστε τις ανησυχίες να φύγουν,
Το μυαλό βρίσκει ήσυχες ακρογιαλιές.

Ουσίες

Ο καπνός στριφογυρίζει στον αέρα,
Ψιθυρίζει ξεχασμένα όνειρα,
Οι στάχτες πέφτουν σαν δάκρυα.

Σχέσεις

Χέρια πλεγμένα, καρδιές κοντά,
Στις καταιγίδες της ζωής, ένας ακλόνητος βράχος,
Το ακλόνητο φως της αγάπης.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



léargas

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.