

## Νηστεία ίσον πρόληψη!

[Ορθοδοξία](#) / [Βιοηθική](#) / [Επιστήμη & Θρησκεία](#)

[Δήμητρα Μπότσαρη](#), Θεολόγος, Msc Θεολογίας, Msc Ειδικής Αγωγής



**Ακόμη μια αξιόλογη πλευρά της νηστείας είναι η πρόληψη και η υγιεινή. Η νηστεία θεωρείται πρότυπο υγιεινής διατροφής και ως ένας ιδανικός τρόπος αποτοξίνωσης του ανθρώπινου οργανισμού αλλά και πρόληψης διαφόρων ασθενειών, που έχουν ως βάση την κακή διατροφή και την κατάχρηση των τροφών. Ωστόσο η πρόληψη προχωρά βαθύτερα και σχετίζεται με τη θεραπεία και την υγεία ολόκληρου του ανθρώπου ως**

## **ψυχοσωματική οντότητα, όπως τον βλέπει η ορθόδοξη ανθρωπολογία και κατ' επέκταση η ποιμαντική θεραπευτική[1].**

Ο άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος συνδέει στενά τη νηστεία με τη θεραπεία της θελήσεως του ανθρώπου, η οποία σκοτίστηκε μετά την πτώση. Με την νηστεία, πράξη κατ' εξοχήν εκούσια η οποία επιβάλλεται στις ακούσιες κινήσεις και απαιτήσεις της φύσεως, το αυτεξούσιο του ανθρώπου επανενεργοποιείται. Μάλιστα επεκτείνεται από την «περιοχή» της θελήσεως και στην φύση του ανθρώπου, όπως ήταν πριν από την πτώση, στον παράδεισο. Ο προληπτικός της χαρακτήρας, κατά τον ιερό πατέρα, έγκειται στο ότι η νηστεία ως θεραπεία του αυτεξουσίου δρα προληπτικά φωτίζοντας τις αισθήσεις του ανθρώπου, καθιστώντας τον ικανό με αυτόν τον τρόπο να αποφεύγει όσα τον βλάπτουν προλαμβάνοντάς τα, και να πράττει όσα τον ωφελούν[2].

Ο Μέγας Βασίλειος ονομάζει τη νηστεία «πιστό σύντροφο του σώματος»[3]. Σύμφωνα με τη γνώμη των ειδικών, οι διατροφικές επιλογές που ορίζουν οι κανόνες της Ορθόδοξης Εκκλησίας για τη νηστεία έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην αντιμετώπιση των σύγχρονων ασθενειών που αντιμετωπίζουμε στην καθημερινότητά μας. Το διατροφικό πρόγραμμα που προβάλλουν και προωθούν οι ειδικοί επιστήμονες συμπίπτει με τον τρόπο νηστείας, που τόσους αιώνες τώρα ακολουθεί η Ορθόδοξη εκκλησία. Ακολουθώντας έναν τέτοιο τρόπο διατροφής συντελούμαι στην αποτελεσματική μείωση της χοληστερίνης, στην πρόληψη του εμφράγματος και κάποιων μορφών καρκίνου.

Η νηστεία καλλιεργεί στον άνθρωπο την εγκράτεια, την οποία οι Πατέρες την αναφέρουν ως μεγάλη αρετή. Ο όσιος Εφραίμ ο Σύρος αναφέρει ότι όποιος νηστεύει και τηρεί εγκράτεια στις τροφές και στο ποτό δεν επιδιώκει το υπερβολικό φαγητό, ούτε είναι αχόρταγος στα ωραία φαγητά και τα επιζητά συνεχώς, ούτε πίνει χωρίς μέτρο. Άρα στο σημείο αυτό ο όσιος Εφραίμ παρουσιάζει ένα είδος πρόληψης που ασκεί η νηστεία στην ποσότητα και στην ποιότητα της τροφής και του ποτού, η οποία έμμεσα προφυλάσσει τον άνθρωπο από τις αρνητικές επιπτώσεις της ανεξέλεγκτης και άσκοπης χρήσης τους.

Το κριτήριο που καθόρισε τις τροφές σε νηστήσιμες και μη ήταν καθαρά και μόνο η θρεπτική τους αξία. Οι νηστήσιμες τροφές έπρεπε να είναι όσο γίνεται πιο απλές και να μην έχουν αυξημένα ποσοστά πρωτεϊνών. Ο Γέροντας Παΐσιος στις επιστολές του προς το ιερό ησυχαστήριο του Ευαγγελιστή Ιωάννη του Θεολόγου κάνει εκτενή αναφορά για τις τροφές που πρέπει να καταναλώνουμε αλλά και για εκείνες που πρέπει να αποφεύγουμε. Αυτό που προκαλεί εντύπωση είναι η λεπτομερέστατη περιγραφή του γέροντα για πλειάδα τροφών και τον τρόπο χρήσης και μαγειρέματός τους. Επιπλέον αναφέρεται και στο χρόνο κατά τον

οποίο πρέπει να λαμβάνονται τα γεύματα, κάτι που θεωρεί εξίσου σημαντικό[4].

Η κακή διατροφή αποδεικνύεται περίτρανα από το γεγονός ότι το 60% των Ελλήνων αντιμετωπίζουν προβλήματα παχυσαρκίας. Η νηστεία της ελληνικής Ορθόδοξης Εκκλησίας, η οποία ορίζει την περιοδική φυτοφαγία και την αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης (γαλακτοκομικά - αυγά - κρέας), δεν αποτελεί μόνο αναπόσπαστο μέρος της θρησκευτικής μας παράδοσης, αλλά δίνει μια καλή ευκαιρία στην υγεία μας, η οποία ταλαιπωρείται από την κακή διατροφή και τις υπερβολές. Καταλαβαίνουμε λοιπόν πόσο ωφέλιμη και ευλογημένη είναι η νηστεία όχι μόνο για τη χριστιανική μας ζωή αλλά και για τη διατήρηση της καλής μας υγείας. Το διατροφικό προφίλ των πιστών που τηρούν τις νηστείες είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

Κατά τη νεώτερη εποχή παρατηρήθηκε έντονα το φαινόμενο της αδιαφορίας απέναντι στη νηστεία, κάτι που μαρτυρεί και τη χαλάρωση της πνευματικής ζωής. Εξίσου λανθασμένη είναι και η αντιμετώπιση της νηστείας ως απλού τύπου χωρίς περιεχόμενο. Το οξύμωρο είναι ότι μερίδα πιστών συχνά προβάλλει διάφορα μικροπροβλήματα υγείας ως ανασταλτικό παράγοντα για την τήρηση της νηστείας ενώ από την άλλη πλευρά, εξαιτίας του υπερκαταναλωτισμού των τροφών, συχνά ακολουθεί εξαντλητική διαιτητική αγωγή.

Πολλές μελέτες έχουν γίνει για να διαπιστωθεί αν υπάρχει σχέση μεταξύ των διαφόρων θρησκειών, όπως του Ιουδαϊσμού και του Ισλαμισμού, με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Τα αποτελέσματα των ερευνών φανερώνουν υψηλά ποσοστά λιπιδίων στους Εβραίους[5] και χαμηλά ποσοστά ασβεστίου κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού στους Μουσουλμάνους[6]. Ο αντίκτυπος των θρησκειών στην προβολή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ιδίως όσων αφορά την υγιεινή, τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και την ψυχική ηρεμία, είναι πολύ σημαντικός.

### **ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ**

[1] Για περισσότερα βλ. π Φιλοθέου Φάρου, *Η ίαση ως ολοκληρία*, Αθήνα, 2003.

[2] Αγ. Συμεών του Νέου Θεολόγου, *Αλφαβητικά κεφάλαια*, Ι. Μ. Σταυρονικήτα, Άγιο Όρος 2011, σελ. 271- 281.

[3] Μέγα Βασιλείου, *ό.π.*, 172Α.

[4] Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου, *Επιστολές*, Ιερό Ησυχαστήριο Μοναζουσών Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος, Σουρωτή-Θεσσαλονίκης, 1994, σελ. 73-76.

[5] Friedlander Y, Kark JD, Kaufmann NA & Stein Y, «Coronary heart disease risk factors among religious groupings in a Jewish population sample in

*Jerusalem», Am J Clin Nutr 42, 1985, σελ. 511-521.*

*[6] Karaagaoglu N & Yucecan S, «Some behavioral changes observed among fasting subjects, their nutritional habits and energy expenditure in Ramadan. Int J Food Sci Nutr 51, 2000, σελ. 125-134.*

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)

**<https://bit.ly/37fuSVu>**