

Νηστεία ως αγωγή υγείας

Εισαγωγή

Η λέξη νηστεία προέρχεται από το αρνητικό μόριο “νη” και από το αρχαίο ελληνικό ρήμα έσθω (τρώω). Νηστεία σημαίνει αποχή από συγκεκριμένα είδη τροφίμων και είναι μέρος κάθε θρησκείας για καθορισμένες μέρες ή κατά τη διάρκεια θρησκευτικών εορτών. Σαν θρησκευτικό φαινόμενο προϋπήρχε της χριστιανικής εκκλησίας.

Ιστορική - θρησκευολογική αναδρομή του φαινομένου της νηστείας

Η νηστεία ξεκίνησε από την αρχαιότητα σε περιορισμένο βαθμό αφού υπάρχουν ενδείξεις ότι οι αρχαίοι νήστευαν στην προσχριστιανική εποχή και το θεωρούσαν είδος κάθαρσης του σώματος και στην διατήρηση της αυτοκυριαρχίας, αυτοπειθαρχίας και αυτοελέγχου.

Ειδικότερα, από ιστορικές αναδρομές το φαινόμενο της νηστείας φαίνεται να προέρχεται από τους αρχαίους λαούς της Άπω Ανατολής. Για παράδειγμα υπάρχει περιγραφή για τη νηστεία στον βουδισμό κατά τη διάρκεια που οι βραχμάνες (ιερείς του βουδισμού) επιδίδονταν σε αυστηρότατες νηστείες από αρχαιοτάτων χρόνων. Επίσης η νηστεία ήταν σε χρήση και στους αρχαίους Αιγύπτιους οι οποίοι φαίνεται να την παρέλαβαν από τους λαούς της Ανατολής.

Στη συνέχεια οι Αιγύπτιοι μετέδωσαν τη νηστεία στους αρχαίους Έλληνες , στους Ρωμαίους και τους Εβραίους. Τελευταίοι οι Μωαμεθανοί εισήγαγαν τη νηστεία στη θρησκεία τους και προσέδωσαν στη νηστεία και την αποχή και ιδιαίτερα την αποχή από το κρασί και το αλκοόλ, το οποίο είναι και το ουσιαστικό γνώρισμα νηστείας της μουσουλμανικής θρησκείας.

Στην Ορθόδοξη διδασκαλία η νηστεία είναι μέσο για να αφιερώνει ο άνθρωπος τη ζωή του στον Θεό, για να αγιάζεται και να προσπαθεί να μοιάζει στον Θεάνθρωπο Χριστό. Ειδικότερα, σύμφωνα με τους Πατέρες της Ορθόδοξης Εκκλησίας νηστεία σημαίνει εγκράτεια με την οποία επιδιώκεται η χαλιναγωγή των παθών, η πνευματική ενδυνάμωση του ανθρώπου και η καταπολέμηση των δαιμονικών προσβολών. Τελικό αποτέλεσμα είναι, ή κατάνυξη του ανθρώπου, ο φωτισμός του αλλά και η κάθαρση της ψυχής του.

Από την Παλαιά Διαθήκη η νηστεία παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην ζωή των πιστών.

Στην Καινή Διαθήκη νήστεψε ο ίδιος ο Χριστός επί σαράντα ημέρες στην έρημο, πριν αρχίσει το έργο Του, για να δώσει παράδειγμα και δίδαγμα στον άνθρωπο ότι με την αποχή των τροφών καθαρίζει ο νους και η ψυχή και ο άνθρωπος γίνεται πόλος έλξης της θείας χάριτος. Στην εποχή μετά την ανάληψη του Χριστού και μετά την Πεντηκοστή, οι απόστολοί Του όρισαν να νηστεύουν οι πιστοί την Τετάρτη και την Παρασκευή απέχοντας από την κατανάλωση ελαίου, γαλακτοκομικών και κρέατος.

Έννοια νηστείας. Γιατί νηστεύουμε;

Σύμφωνα με την ορθόδοξη εκκλησία, ο άνθρωπος για να παραμείνει πιστός στις αρχές της δικαιοσύνης, που αποτελούν τη βάση για κάθε κοινωνία και την εκκλησία μας, έχει ανάγκη για ηθική δύναμη δηλαδή να μπορεί να επιβάλλεται στα πάθη και τα συμφέροντά του. Η νηστεία εξασθενώντας το σώμα και επιβάλλοντας στέρησεις, θέτει σε δοκιμασία την ηθική δύναμη του ανθρώπου, η οποία αυξάνει πολύ και ξεπερνά τα 'πάθη' (εννοώντας τις επιτακτικές ανάγκες του ανθρώπου και ο δαμασμός της λαιμαργίας). Από υγιεινής μορφής είναι ιδιαίτερα σημαντικό το να νηστεύουν οι άνθρωποι καθώς έχει αποδειχτεί και επιστημονικά.

Πότε νηστεύουμε;

- Νηστεύουμε πάντα Τετάρτες και Παρασκευές:
- Η παραμονή της εορτής των Φώτων
- ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ
- Η γιορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου-25 Μαρτίου-και η Κυριακή των Βαΐων
- Νηστεία Αγίων Αποστόλων
- Νηστεία 15Αύγουστου Κοιμήσεως της Θεοτόκου.
- Η νηστεία του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου στις 29 Αυγούστου.
- Η νηστεία του Τιμίου Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου
- Η νηστεία των Χριστουγέννων

Πως νηστεύουμε – Ποιες είναι οι νηστίσιμες τροφές

Λαχανικά, όσπρια, πατάτες, ζυμαρικά, ξηροί καρποί, ελιές, φρούτα είναι τα τρόφιμα που μπορούν να καταναλωθούν κατά τη διάρκεια της νηστείας. Επίσης, όταν νηστεύουμε και δεν τρώμε ούτε το λάδι, δεν πίνουμε ούτε κρασί ούτε και οινοπνευματώδη ποτά. Μόνο τις ημέρες εκείνες που τρώμε τουλάχιστον το λάδι, επιτρέπονται το κρασί και τα οινοπνευματώδη. Να σημειώσουμε εδώ, ότι όταν λέμε πως την ημέρα αυτή τρώμε το ψάρι, σημαίνει ότι δεν τρώμε κρέας, γαλακτερά, τυροκομικά και αυγά (τρώμε δηλαδή μόνο το ψάρι και το λάδι).

Στις δύο παραπάνω νηστείες μόνο λάδι - ψάρι ΣαββατοΚύριακα (1ος τρόπος αυστηρός), ή λάδι – ψάρι πλήν Δευτέρας-Τετάρτης-Παρασκευής (2ος τρόπος ελαφρότερος).

Αυστηρές Νηστείες

- Ιανουαρίου 6(παραμονή Θεοφανείων)
- Αυγ.29(αποκεφάλιση Προδρόμου), Σεπτ. 14 (Ύψωση Σταυρού),
- Δεκ.24(παραμονή Χριστουγέννων)
- Κατάλυση οίνου κ' ελαίου - Κατάλυση ιχθύος (εάν οι ημερομηνίες αυτές πέσουν Τετάρτη - Παρασκευή)
- Ιανουάριος 7, 11, 17, 18, 20, 25, 27, 30
- Φεβρουάριος 2, 8, 10, 17
- Μάρτιος 9, 25, 26
- Απρίλιος 23, 25, 30
- Μάϊος 2, 8, 15, 21, 25
- Ιούνιος 8, 11, 29, 30
- Ιούλιος 1, 2, 17, 20, 22, 25, 26, 27
- Αύγουστος 6, 15, 31 (εάν ή 15η πέσει Τετ.- Παρ. μόνο ψάρι, όχι κρέας, γάλα)
- Σεπτέμβριος 1, 6, 8, 9, 13, 20, 23, 26
- Οκτώβριος 6, 18, 23, 26
- Νοέμβριος 1, 8, 12, 13, 14, 16, 21, 25, 30
- Δεκέμβριος 4, 5, 6, 9, 12, 15, 17, 20
- Κατάλυση ιχθύος επίσης την Τετάρτη ΜεσοΠεντηκοστής, και Τετ. αποδόσεως Πάσχα

- ΚΑΤΑΛΥΣΗ στα ΠΑΝΤΑ: (μόνο τις δύο παρακάτω εβδομάδες)
- 1) Την εβδομάδα της Διακαινησίμου, και
- 2) την εβδομάδα του Αγίου Πνεύματος
- Επίσης οφείλουμε να μην τηρούμε μόνο την τάξη της νηστείας που αφορά τις τροφές, αλλά να απέχουμε και από κάθε αμαρτία, έτσι ώστε, όπως νηστεύουμε στην τροφή μας, να νηστεύουμε και ως προς τη γλώσσα, αποφεύγοντας το ψέμα, την οργή και γενικά κάθε αμαρτία που διαπράττουμε μέσω της γλώσσας.
- Επίσης χρειάζεται να νηστεύουμε ως προς τα μάτια. Να μη βλέπουμε μάταια πράγματα. Να μην περιεργαζόμαστε κάποιον με αναίδεια. Ακόμη θα πρέπει να εμποδίζουμε τα χέρια και τα πόδια από κάθε πονηρό πράγμα.
- Με αυτό τον τρόπο νηστεύοντας μια νηστεία ευπρόσδεκτη στον Θεό, αποφεύγοντας κάθε είδους κακία που γίνεται μέσω της καθεμιάς από τις αισθήσεις μας, θα πλησιάζουμε, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, την άγια ήμερα της αναστάσεως αναγεννημένοι, καθαροί και άξιοι της μεταλήψεως των άγιων μυστηρίων». (ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ-Από το "Η νηστεία της Εκκλησίας", Αρχιμ. Συμεών Κούτσα Εκδ. Αποστολική Διακονία, σελ. 88-92)

ΝΗΣΤΕΙΑ-ΔΙΑΙΤΑ

Από την αρχή του Χριστιανισμού η νηστεία θεωρήθηκε σαν ένα είδος προετοιμασίας και αναμονής - ένα είδος πνευματικής αυτοσυγκέντρωσης γι' αυτό που έρχεται. Έτσι, σκοπός της νηστείας είναι να απελευθερωθεί ο άνθρωπος από την παράνομη τυραννία της σάρκας, από την παράδοση του πνεύματος στο σώμα και τις ορέξεις του, που είναι η τραγική συνέπεια της αμαρτίας και της προπατορικής πτώσης του ανθρώπου.

Δίαιτα είναι ένας συγκεκριμένος τρόπος διατροφής με κύριο σκοπό την απώλεια βάρους ή για λόγους υγείας. Η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών δεν είναι μόνο για λίγες ημέρες ή εβδομάδες, αλλά για ολόκληρη τη ζωή (μια μεγαλύτερης διάρκειας και υγιέστερη ζωή).

Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιοαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης

Ένα άλλο είδος δίαιτας είναι η χορτοφαγία. Η αυστηρή ή ολική χορτοφαγία (γνωστή και ως καθαρή χορτοφαγία) είναι μία φιλοσοφία ή/και ένας τρόπος ζωής που αποκλείει τη χρήση ζώων ή ζωικών προϊόντων για τροφή, ένδυση ή άλλους σκοπούς. Πρακτικά, ένας αυστηρά χορτοφάγος δεσμεύεται στην αποφυγή κατανάλωσης όλων των ζωικών προϊόντων (κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, μέλι, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα) και χρήση προϊόντων από γούνα, μαλλί, κόκκαλα, δέρμα και άλλες ζωικές πηγές.

Οι περισσότεροι αυστηρά χορτοφάγοι αποφεύγουν τα προϊόντα που έχουν πειραματιστεί πάνω σε ζώα. Οι άνθρωποι γίνονται αυστηρά χορτοφάγοι για πολλούς λόγους –ηθικούς όπως τα δικαιώματα των ζώων και η προστασία του περιβάλλοντος, προσωπικούς, όπως για την υγεία τους (σωματική και πνευματική) ή ακόμη για θρησκευτικούς λόγους.

Η ορθόδοξη χριστιανική νηστεία, για παράδειγμα, αποτελεί μια εξαιρετικά υγιεινή χορτοφαγική εκδοχή της παραδοσιακής ελληνικής δίαιτας, η οποία μας δίνει τη δυνατότητα να εξισορροπήσουμε διατροφικές ατασθαλίες, να ενισχύσουμε τον οργανισμό μας και να χάσουμε μερικά περιττά κιλά.

Υποθερμιδική ή ολιγοθερμιδική δίαιτα λέγεται μια δίαιτα στην οποία καταναλώνεται μικρότερη ποσότητα τροφής από την απαραίτητη για την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του οργανισμού. Στις ολιγοθερμιδικές δίαιτες οι μερίδες είναι μικρότερες ώστε ημερησίως υπολογίζεται ότι αποδίδουν συνολικά 500-1000 διατροφικές θερμίδες λιγότερο.

Μια δίαιτα ονομάζεται αυστηρά υποθερμιδική δίαιτα, όταν η συνολική ενεργειακή απόδοση της υπολογίζεται σε λιγότερο από 800 θερμίδες ημερησίως. Οι υποθερμιδικές δίαιτες προτείνονται συνήθως ως δίαιτες αδυνατίσματος, κυρίως επειδή είναι απλές.



Τα διατροφικά χαρακτηριστικά της νηστείας

Η ορθόδοξη φιλοσοφία της νηστείας είναι πολύ σημαντική για την όλη μας πνευματική προσπάθεια. Υπάρχουν στην Ορθοδοξία δύο τρόποι νηστείας. Και οι δύο είναι θεμελιωμένοι στη Γραφή και στην Παράδοση και ανταποκρίνονται σε δύο ξεχωριστές ανάγκες ή καταστάσεις του ανθρώπου. Η πρώτη μπορεί να ονομαστεί αυστηρή νηστεία ,επειδή σ' αυτή έχουμε καθολική αποχή από την τροφή και το ποτό. Τη δεύτερη μπορούμε να την ονομάσουμε ασκητική νηστεία, επειδή σε αυτή έχουμε αποχή από ορισμένα φαγητά και μια ελάττωση στο διαιτητικό σύστημα. Η αυστηρή δίαιτα, επειδή είναι τέτοια η φύση της διαρκεί λίγο, συνήθως μια με τρεις ημέρες.

Έτσι, η νηστεία της Σαρακοστής διέπεται από την εποχικότητα, την απλότητα, την ποικιλία τροφίμων και τη μειωμένη πρόσληψη φαγητού. Βασίζεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης και απαγορεύει τα ζωικά προϊόντα, επιτρέπει όμως τα θαλασσινά και την κατανάλωση ψαριών σε προκαθορισμένες μέρες, όπως π.χ. του Ευαγγελισμού. Η αποχή από τα ζωικά προϊόντα αντισταθμίζεται με τη μεγαλύτερη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, δημητριακών, οσπρίων, ξηρών καρπών, σπόρων και λαδερών φαγητών.

Η νηστεία, με την έννοια της γενικά λιτής διατροφής και της αποχής από τα ζωικά τρόφιμα, δεν έχει ως αυτοσκοπό την αυτοθεραπεία ή το αδυνάτισμα, ούτε πρέπει να χρησιμοποιείται ως προληπτική, παρεμβατική ή επικουρική θεραπεία για καμία ασθένεια, χωρίς επίβλεψη από ειδικό.



Η άσκηση της νηστείας

Η άσκηση και η νηστεία επιδιώκουν μια αλλαγή συμπεριφοράς των αυτοκαταστροφικών τάσεων του ανθρώπου που όμως δεν είναι αυτοσκοπός, γιατί τότε θα ήταν ευσεβισμός, αλλά που αποβλέπει στην εσωτερική αλλαγή. Ασκείτε ο άνθρωπος να μπορεί να δίνει κάτι από τον εαυτό του, στον συνάνθρωπο του όχι για να αισθανθεί ότι είναι καλός άνθρωπος, αλλά για να μπορέσει με την χάρη του Θεού με αυτή την άσκηση να αλλάξει την εσωτερική εγωκεντρική του διάθεση σε μια εσωτερική διάθεση προσφοράς και αγάπης για τον συνάνθρωπο.

Η άσκηση για την ανάπτυξη της δυνατότητας του ανθρώπου να αντιστέκεται στις επιθυμίες του αρχίζει από το σώμα και την επιθυμία της τροφής. Ο άνθρωπος π.χ που δεν μπορεί να αντισταθεί στην επιθυμία της τροφής δεν θα μπορέσει ασφαλώς να αντισταθεί στην επιθυμία να παραγνωρίσει τον συνάνθρωπο του για να επιτύχει την δική του επαγγελματική ή κοινωνική ταχτοποίηση.

Τι πρέπει να περιλαμβάνει το διαιτολόγιο της νηστείας; (Νηστεία-Δίαιτα)

Ωστόσο, η υπερκατανάλωση των νηστίσιμων φαγητών ή η παρατεταμένη στέρηση σε θρεπτικές τροφές, δεν αποτελούν ιδανική δίαιτα. Από την άλλη, η νηστεία δεν είναι Θεϊκό Πρόγραμμα Απώλειας Βάρους.

Είναι φανερό ότι η αντίληψη της νηστείας ως απλής αποφυγής ζωικών προϊόντων, χωρίς την απαραίτητη πειθαρχία όσον αφορά την ποσότητα και την ποικιλία της τροφής και τις σωστές διατροφικές συνήθειες, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως η δυσκοιλιότητα, η καταβολή δυνάμεων, η έλλειψη βασικών θρεπτικών ουσιών ακόμα και η αύξηση του βάρους.

Όσο πιο ποικίλο είναι το διαιτολόγιο της νηστείας και όσο μεγαλύτερο το εύρος των διατροφικών επιλογών τόσο περισσότερο περιορίζονται οι πιθανότητες έλλειψης συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών ή υπερβολικής πρόσληψης άλλων.



Οι τροφές που επιτρέπονται είναι κυρίως τα: ψωμί, πατάτες, μακαρόνια, ρύζι, γλυκά με λάδι: Δηλαδή υδατάνθρακες που περιέχουν αρκετές θερμίδες, αλλά ταυτόχρονα, αν είναι ολικής αλέσεως μας δίνουν ενέργεια για πολλές ώρες δραστηριότητας, όπως και πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Θαλασσινά και σαλιγκάρια: ζωικές πρωτεΐνες που περιέχουν μεγάλες ποσότητες από τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία προλαμβάνουν χρόνια νοσήματα, όπως οι καρδιοπάθειες και διάφοροι τύποι καρκίνου. Ξηροί καρποί: Είναι πολύ ωφέλιμοι. Έχουν όμως πολλές θερμίδες, ιδιαίτερα τα καρύδια, άρα θα πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ αν υπάρχει πρόβλημα βάρους. Ελαιόλαδο: Ακρως ωφέλιμη λιπαρή ουσία, η οποία περιλαμβάνει στη σύνθεσή της κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά. Λαχανικά και φρούτα: Πρόκειται για πραγματικές «αποθήκες» βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων, αλλά και άπεπτων ινών. Οσπρια: Υδατάνθρακες που περιέχουν πολλές φυτικές πρωτεΐνες, ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.

Ποια είναι τα οφέλη της νηστείας (1)

- Ένα από τα κυρίαρχα οφέλη της νηστείας είναι η «αποτοξίνωση»
- Η νηστεία δίνει στο πεπτικό σύστημα την ξεκούραση
- Η νηστεία συμβάλει στην επίλυση των φλεγμονωδών διεργασιών, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ενώ βοηθά στον έλεγχο των αλλεργικών αντιδράσεων, περιλαμβανομένου του άσθματος και της αλλεργικής ρινίτιδας.
- Προάγει την ξήρανση των ανώμαλων συσσωρεύσεων υγρού στο σώμα, όπως είναι το οίδημα στους αστραγάλους και στα πόδια και πρήξιμο στην κοιλιά.
- Είναι η ...φυσική απάντηση στην αρτηριακή πίεση
- Ένα ακόμα όφελος της νηστείας είναι η επανεκτίμηση της καλής γεύσης.

Ποια είναι τα οφέλη της νηστείας (2)

- Ελαττώνει τη διατροφική πρόσληψη δυνητικά επιβλαβών ουσιών, όπως π.χ. ζωικών λιπαρών και τοξινών.
- Περιορίζει τη συσσώρευση ελεύθερων ριζών στον οργανισμό, αποτρέπει το οξειδωτικό στρες, ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Ενισχύει τη δημιουργία κολλαγόνου, καλυτερεύει την υφή της επιδερμίδας, προσδίδει ξεχωριστή λάμψη στο δέρμα.
- Προσφέρει σωματική και πνευματική ευεξία, αυξάνει την ενεργητικότητα, φτιάχνει τη διάθεση.
- Έχει αντιγηραντική και μακροβιοτική δράση.
- Συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους, υποβοηθά στην απώλεια περιττών κιλών.

ΝΗΣΤΕΙΑ – ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η νηστεία γίνεται είτε για καθαρά θρησκευτικούς λόγους είτε για «αποτοξίνωση» του οργανισμού, ωστόσο ένα είναι σίγουρο: αυτός που θα επιλέξει να νηστέψει –χωρίς να καταφύγει φυσικά σε υπερβολές– θα βγει ωφελημένος, καθώς οι διατροφικές αρχές της νηστείας έχουν άμεση σχέση με την ελληνική μεσογειακή διατροφή. Το μεγαλύτερο ποσοστό των τροφίμων που επιλέγονται στο πλαίσιο της νηστείας υπάρχουν στη γνωστή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.

ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Καταναλώνουμε περισσότερο από όσο πρέπει. Αδιαφορούμε για τις ποσότητες του φαγητού που καταλήγουν στον κάδο απορριμμάτων. Έχουμε αναλογιστεί ποτέ τι κρύβει η υπερκατανάλωση. Σε πολλές υποανάπτυκτες περιοχές πολλά παιδιά υποσιτίζονται. Σε λίγα χρόνια θα χρειαστούμε 70% περισσότερο φαγητό για να τραφεί ο ολοένα αυξανόμενος πληθυσμός της γης. Πολλές ασθένειες στις αναπτυγμένες χώρες οφείλονται στην υπερκατανάλωση τροφίμων. Μεγαλύτερη μερίδα σημαίνει ταυτόχρονα μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης. Ας αναλογιστούμε τις ευθύνες μας... Η υπερκατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα θερμίδων μπορεί να είναι εξίσου εθιστική με την κοκαΐνη ή την νικοτίνη, ενώ μπορεί να προκαλέσει ψυχαναγκαστική βρώση και παχυσαρκία

Απληστία

Είτε λοιπόν μιλάμε για την απληστία του πνεύματος, είτε της ύλης, ένα είναι γεγονός. Ότι, όπως το χαρακτηριστικό γνώρισμα της πληρότητας είναι ο εφησυχασμός, το αντίστοιχο της απληστίας είναι η ανησυχία. Ζω και ανησυχώ σημαίνει ότι είμαι ενεργός, ορίζω εγώ τις νόρμες μου τις οποίες επεκτείνω στο κοινωνικό μου περίγυρο όπου δεν ησυχάζω.

Η αληθινή νηστεία, ως ύψιστο πνευματικό αγώνισμα, απορρέει εκ του καθ' όλου ασκητικού ιδεώδους της Ορθοδοξίας και συνδέεται άρρηκτα προς την αδιάλειπτη προσευχή και την ειλικρινή μετάνοια.

"Μετάνοια χωρίς νηστείας άργή" (Μ. Βασιλείου, Περί νηστείας 1,3), ως επίσης και νηστεία άνευ έργων ευποιίας είναι νεκρά, ιδία δέ κατά την σύγχρονη εποχή, κατά την οποία η άνιση και άδικη κατανομή των αγαθών στερεί και αυτού του επιουσίου άρτου ολόκληρους λαούς

"Νηστεύοντες ἄδελφοί σωματικῶς, νηστεύσωμεν καί πνευματικῶς λύσωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας διαρρήξωμεν στραγγαλιάς βιαίων συναλλαγμάτων πᾶσαν συγγραφὴν ἄδικον διασπάσωμεν δώσωμεν πεινῶσιν ἄρτον, καί πτωχοὺς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους" (Στιχηρὸν Ἰδιόμελον Τετάρτης Α' Εβδομάδος νηστειῶν).

Ἡ κατὰ τὴν νηστεία ἀποχὴ ἀπὸ μερικὲς καθορισμένες τροφές καὶ ἡ κατ' αὐτὴν ὀλιγάρκεια, ὄχι μόνο κατὰ τὴν ποιότητα, ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν ποσότητα τῶν μεταλαμβανομένων τροφῶν, αποτελοῦν τὸ αἰσθητὸ στοιχεῖο τοῦ πνευματικοῦ ἀγωνίσματος.

Όπως είδαμε, το οικολογικό πρόβλημα δεν είναι για την Ορθόδοξη Εκκλησία απλώς πρόβλημα καταστροφής της Φύσης, αλλά καταστροφής του χώρου στον οποίο αποκαλύπτεται συνεχώς η βουλή του Θεού για τον άνθρωπο. Με την ασκητική της αντίληψη, η Ορθοδοξία διδάσκει την αποφυγή του πλεονασμού, διότι «η ζωή μας δε στηρίζεται στην περίσσεια». «Είτε τρώμε, είτε πίνουμε, όλα τα κάνουμε εις δόξαν Θεού» και «ο άνθρωπος δε θα ζήσει μόνο με την υλική τροφή».

Παράλληλα, η Αγία Γραφή με την εντολή του «φυλάσσειν» προβάλλει την αρχή της προστασίας των φυσικών πόρων, την οποία και εμμέσως προτείνει με το θεσμό της νηστείας. Έτσι, η νηστεία εκτός από άσκηση γίνεται και μια ευκαιρία επανεκτίμησης της ζωής και της φύσης.

Κύρια Χαρακτηριστικά της Ορθόδοξης Χριστιανικής Νηστείας

Μέσα από την εγκράτεια μαθαίνουμε να δαμάζουμε πάθη και επιθυμίες που ταλαιπωρούν και καταδυναστεύουν.

Εάν ο άνθρωπος ζήσει με σωστή διατροφή και νηστεία τα πάθη του δεν θα καταστρέψουν την ψυχή του και θα του χαρίσουν γαλήνη και νηνεμία

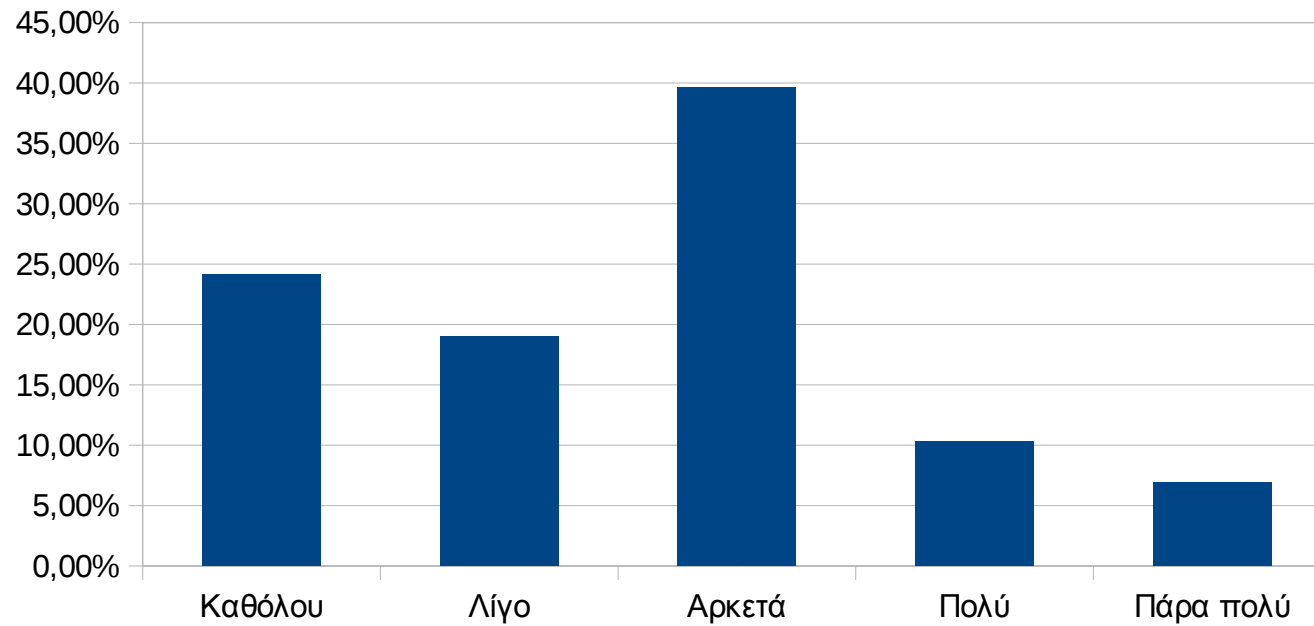
Εξάλλου, όπως τονίσαμε και παραπάνω, η λέξη νηστεία σημαίνει κανονικά: δεν εσθίω, δηλαδή δεν τρώγω. Όταν όμως δεν τρώγω κακοποιώ και δυσκολεύω το σώμα μου που υποφέρει και διαμαρτύρεται. Γι αυτό και γίνονται δυστυχώς όλο και περισσότεροι εκείνοι που καταργούν τη νηστεία τάχα για να έχουν δύναμη και υγεία να εργάζονται και φθάνουν στην πολυφαγία και την καλοφαγία με αποτέλεσμα να χάνουν όντως την υγεία τους και να συντομεύουν τη ζωή τους. Είναι γνωστό ότι δεν υποφέρουμε σήμερα από υποσιτισμό και πείνα εδώ που ζούμε αλλά από υπερτροφία και σπατάλη αγαθών και υγείας.

Νηστεία: Ελεύθερη απόφαση και αγώνας για τη θέωση

Η νηστεία της Εκκλησίας δεν είναι νόμος ούτε εντολή. Είναι ελεύθερη απόφαση και αγώνας και κατόρθωμα του πιστού στην προσπάθειά του να γίνει Χριστός και να γίνει Άγιος.

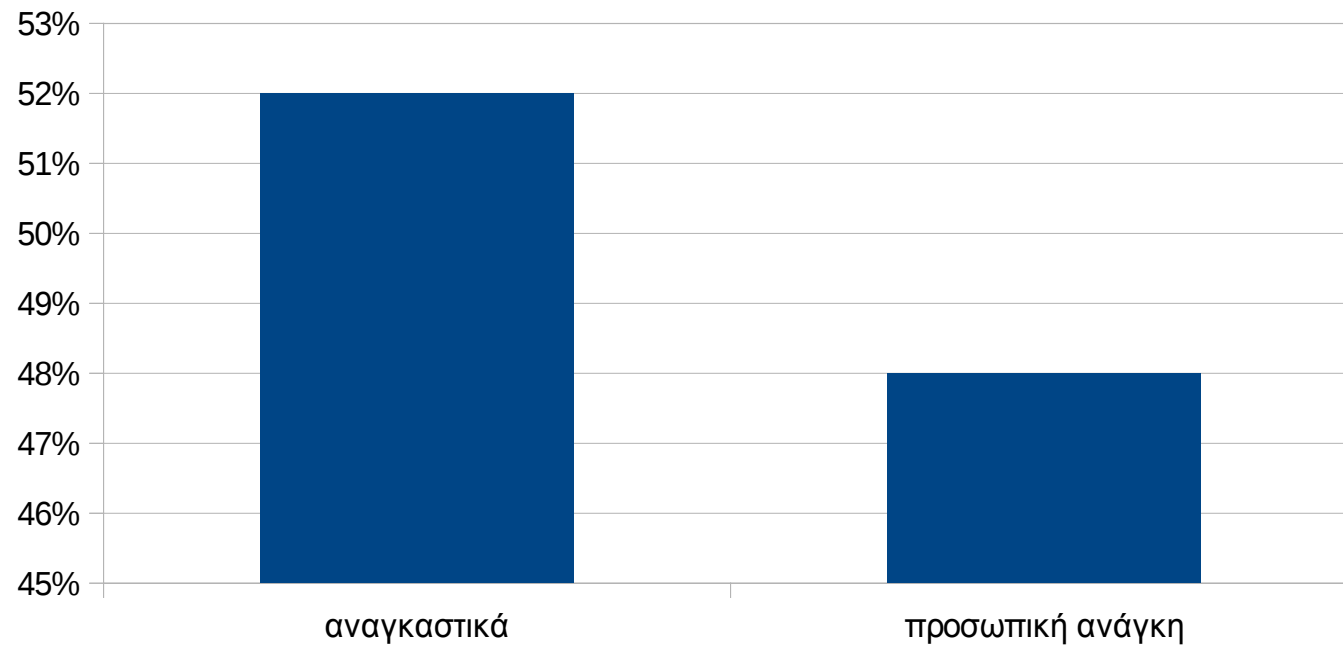
Ερώτηση 1

ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΠΩΣ Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΔΙΑΔΡΑΜΑΤΙΖΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΖΩΗ



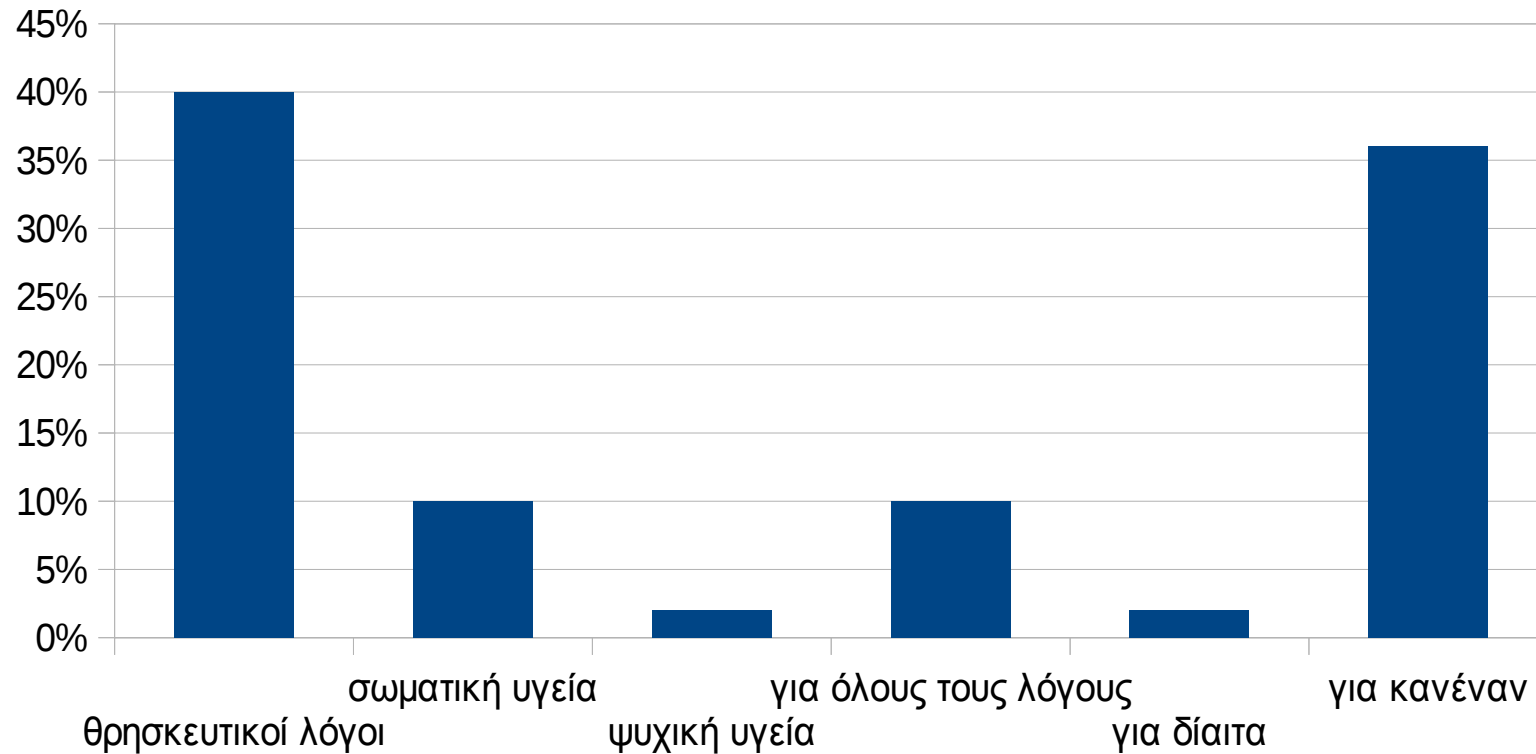
Ερώτηση 2

Τηρείτε τις νηστείες αναγκαστικά ή για λόγους προσωπικής ανάγκης



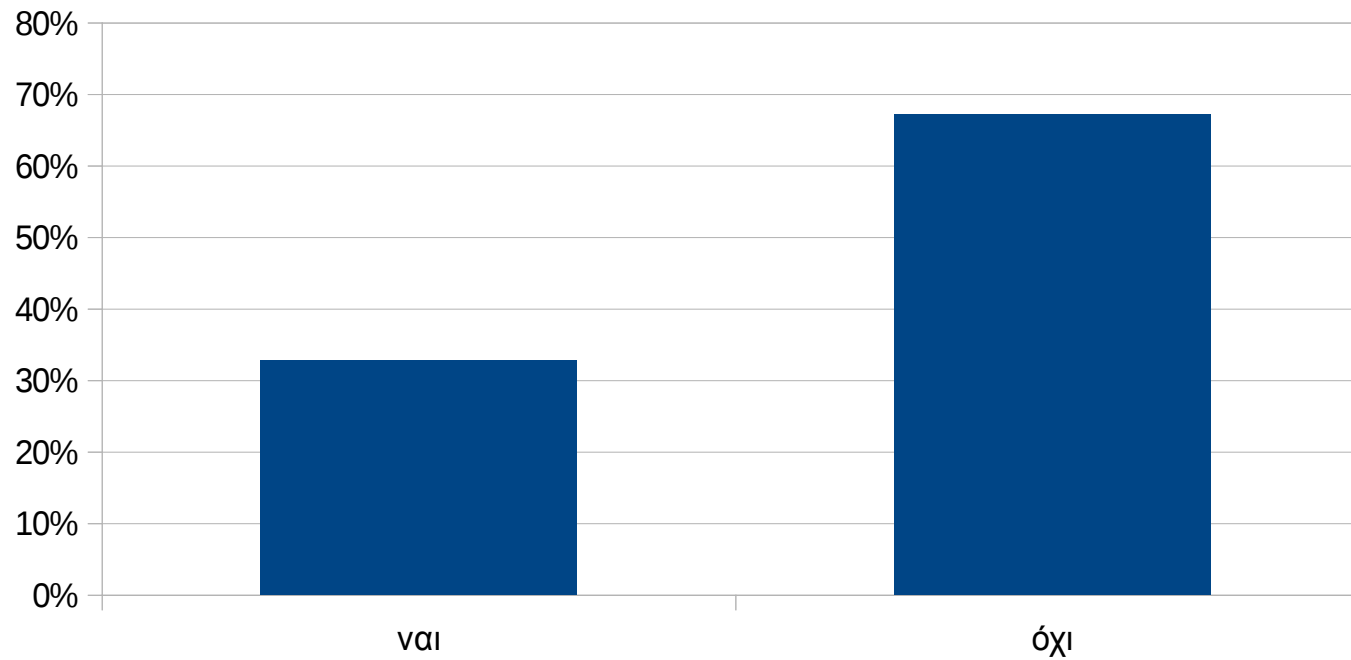
Ερώτηση 3

Για ποιους απο τους παρακάτω λόγους νηστεύετε συνήθως



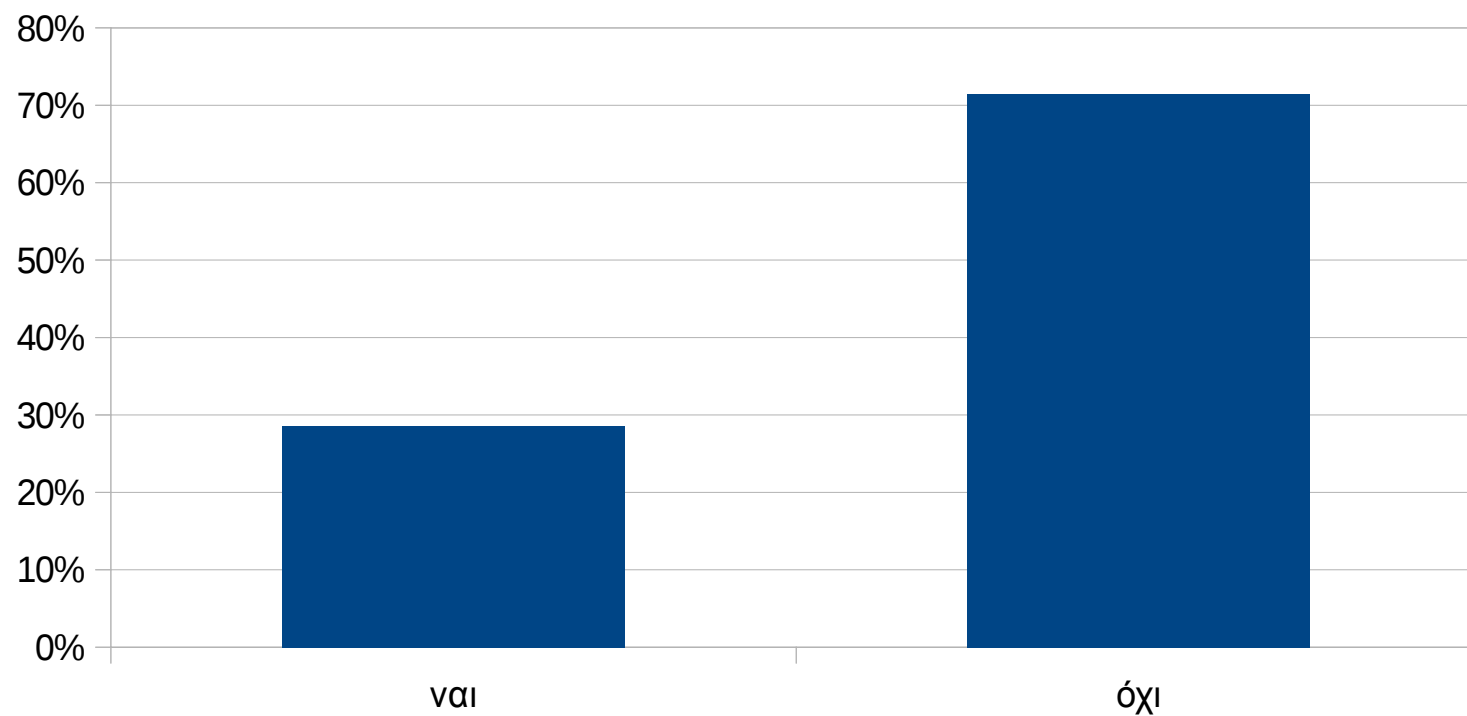
Ερώτηση 4

Νηστεύετε στις περιόδους που ορίζει η εκκλησία



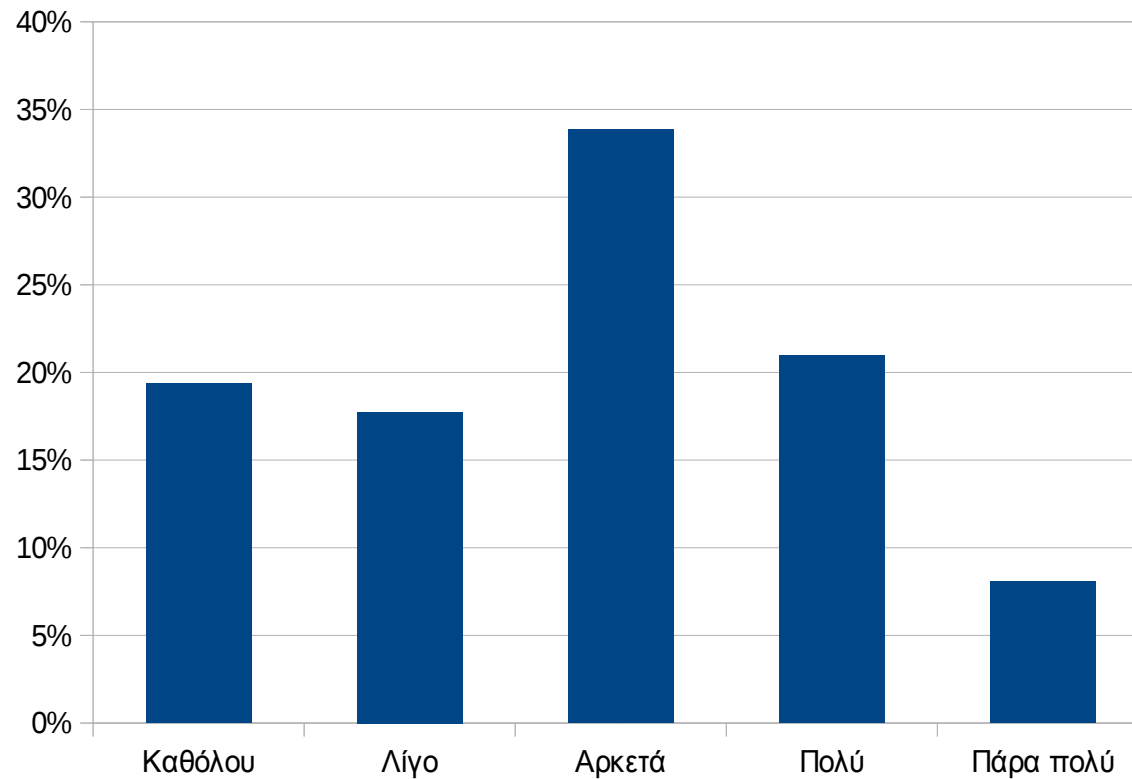
Ερώτηση 5

Νηστεύετε την περίοδο της Μ. Σαρακοστής



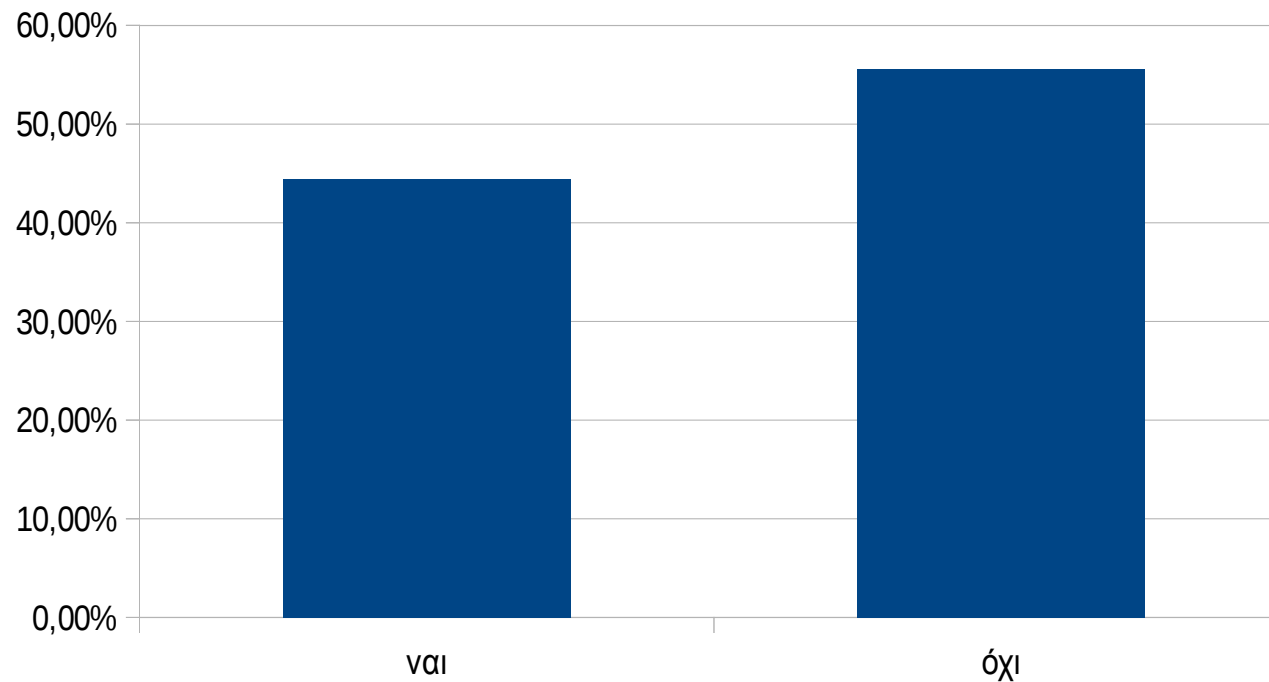
Ερώτηση 6

Τηρείτε αυστηρά την νηστεία των Μεγάλων Εορτών (π.χ. Μ. Σαρακοστής);
(κυκλώστε την απάντησή σας)



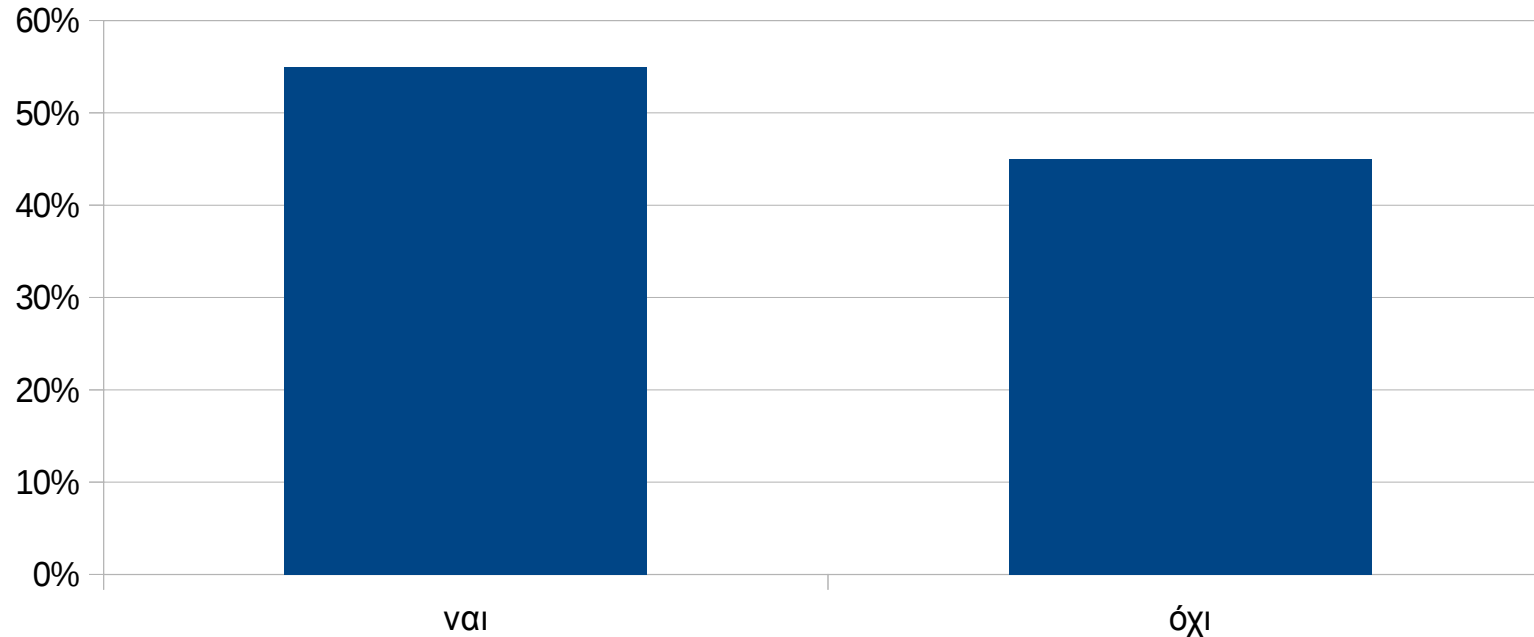
Ερώτηση 7

Θεωρείτε πως είναι απαραίτητη η νηστεία πριν τη Θ.Ευχαριστία



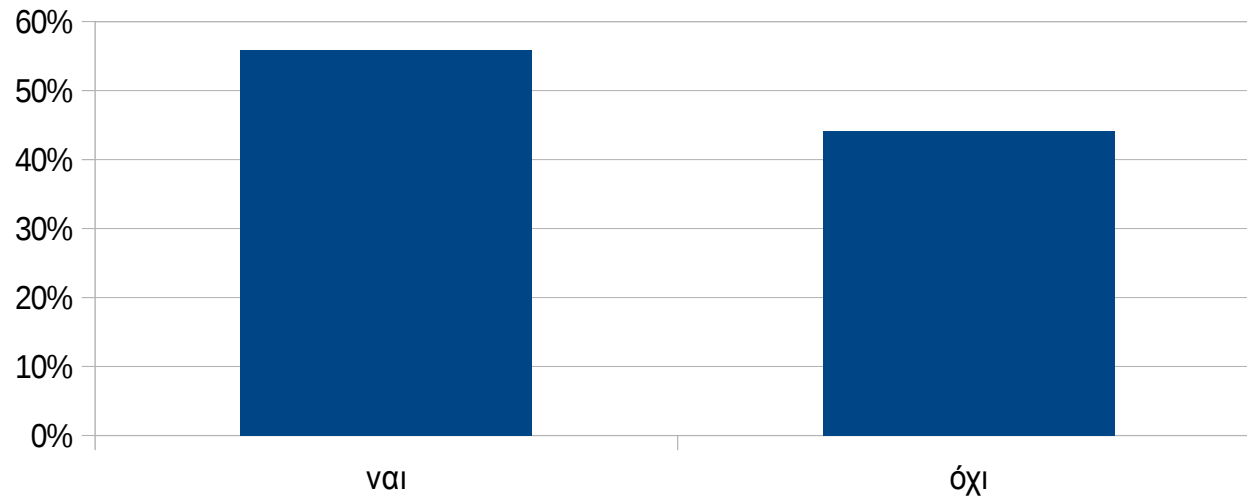
Ερώτηση 8

Κατά την άποψή σας η τήρηση της νηστείας σύμφωνα με την Ορθόδοξη Χριστιανική Παράδοση και κατά συνέπεια η υιοθέτηση πιο υγιών τρόπων ζωής συμβάλλει ουσιαστικά στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας των αφοσιωμένων νηστευόντων



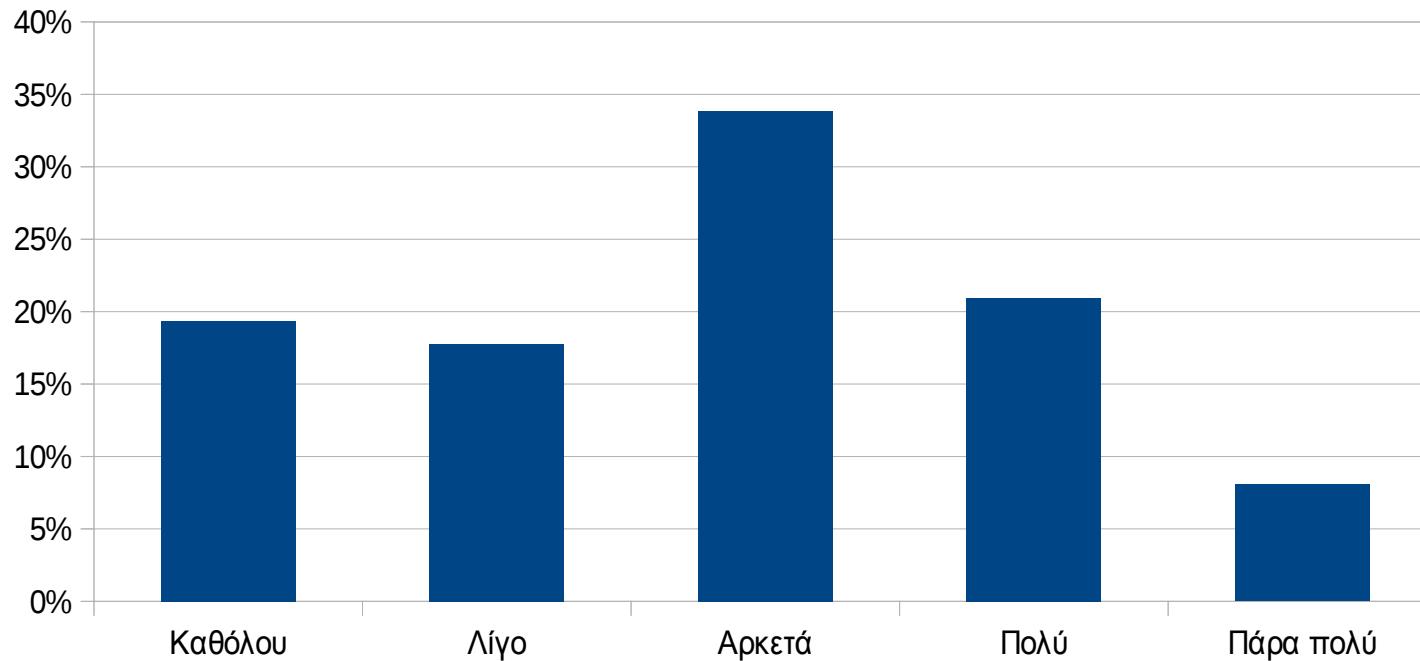
Ερώτηση 9

Αν συμφωνείτε με τις παραπάνω επισημάνσεις, βρίσκετε ότι οι νηστίσιμες διατροφικές σας συνήθειες μπορούν να χαρακτηριστούν ως χορτοφαγική και κυρίως ως Μεσογειακού τύπου διατροφή μ' ότι θετικό αυτό συνεπάγεται για την υγεία σας



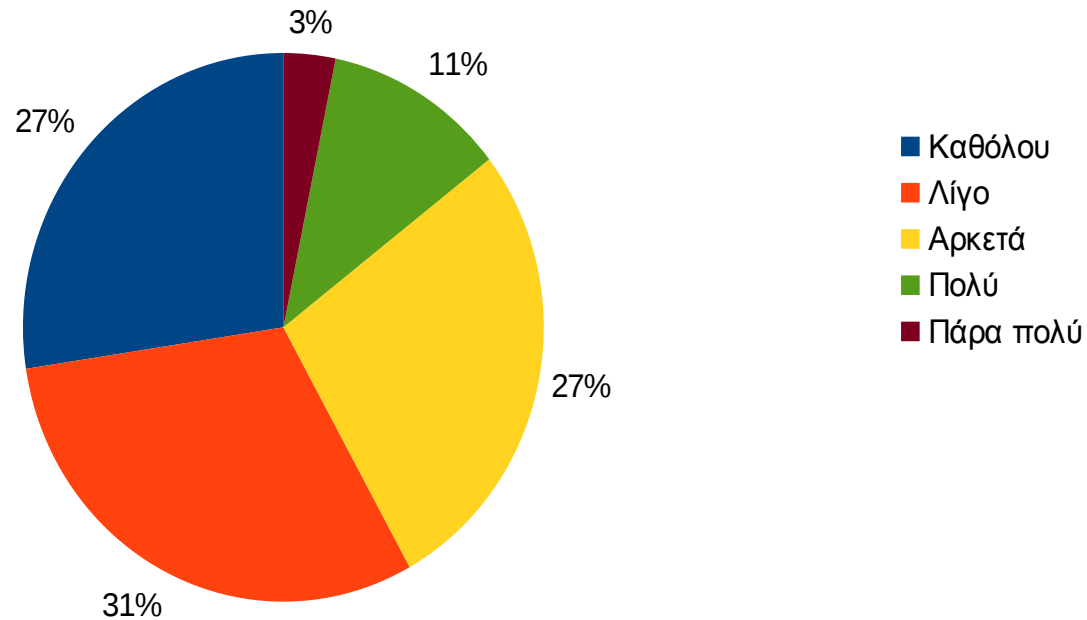
Ερώτηση 10

Θα μπορούσε η νηστεία να οδηγή στην αυτοσυγράτηση, στην καλλιέργεια
εγκράτειας και κατά συνέπεια
στην αυτάρκεια και ολιγάρκεια του σύγχρονου ανθρώπου



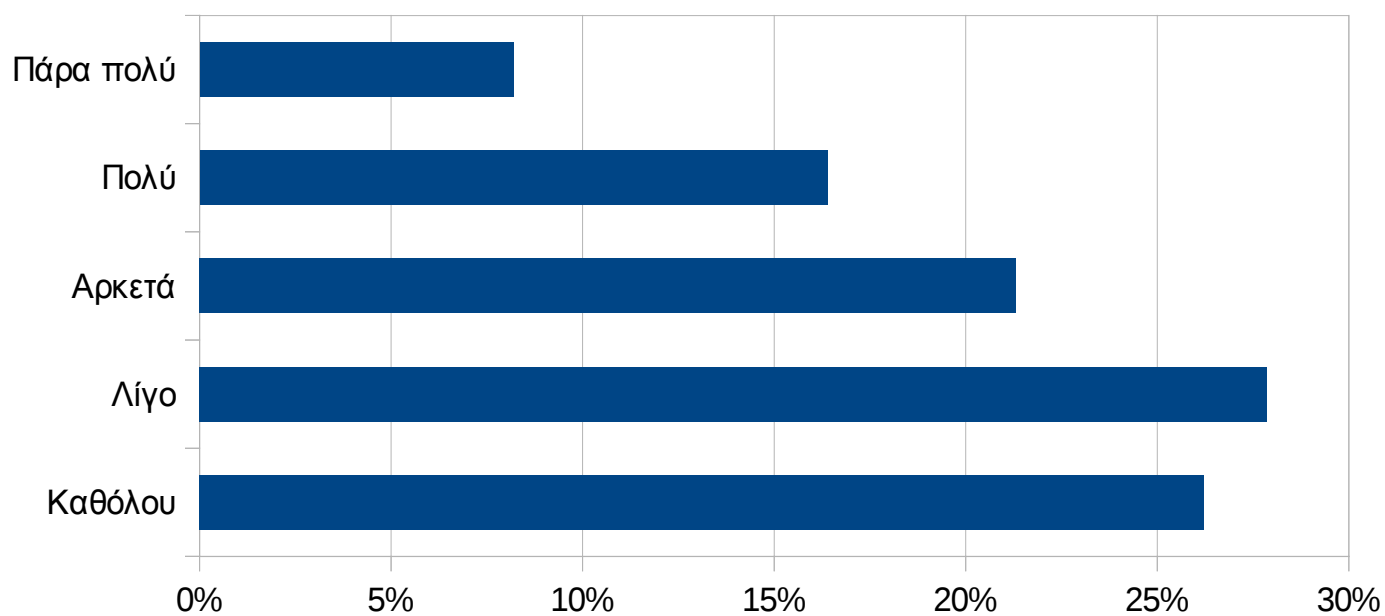
Ερώτηση 11

Με βάση τα προηγούμενα, πιστεύετε πως η νηστεία δύναται να αποτελέσει μέσο για τη μείωση του υπερκαταναλωτισμού στη σύγχρονη εποχή



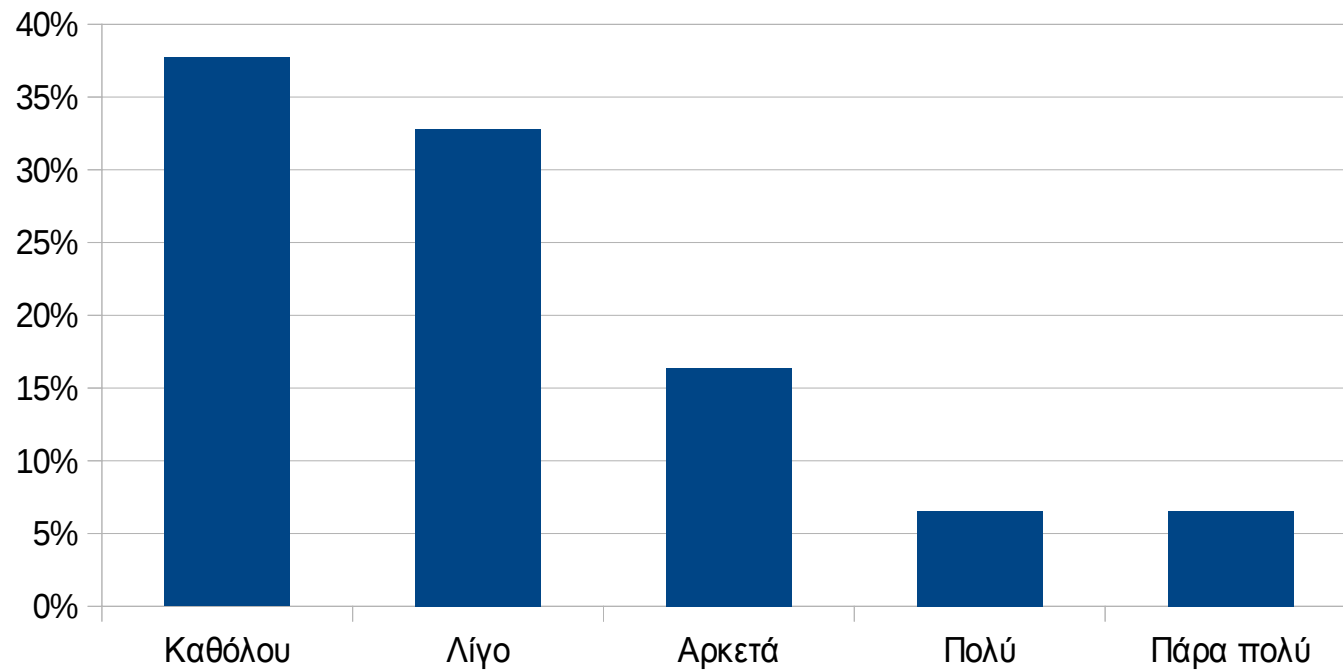
Ερώτηση 12

Κατά την άποψή σας θα μπορούσε με τη νηστεία να περιοριστεί το πρόβλημα της φτώχεις και να εξοικονομηθούν χρήματα



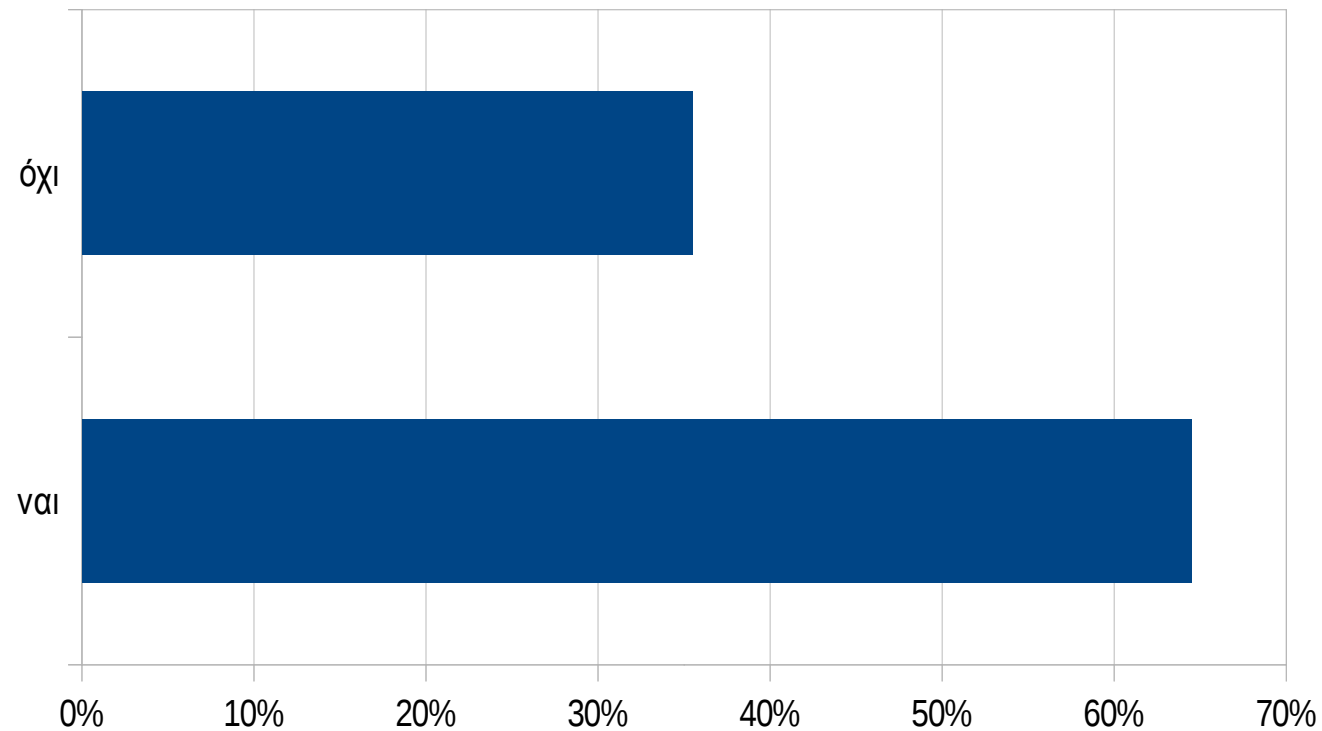
Ερώτηση 13

Σχετίζεται η νηστεία με την οικολογία και την εξοικονόμηση φυσικών πόρων



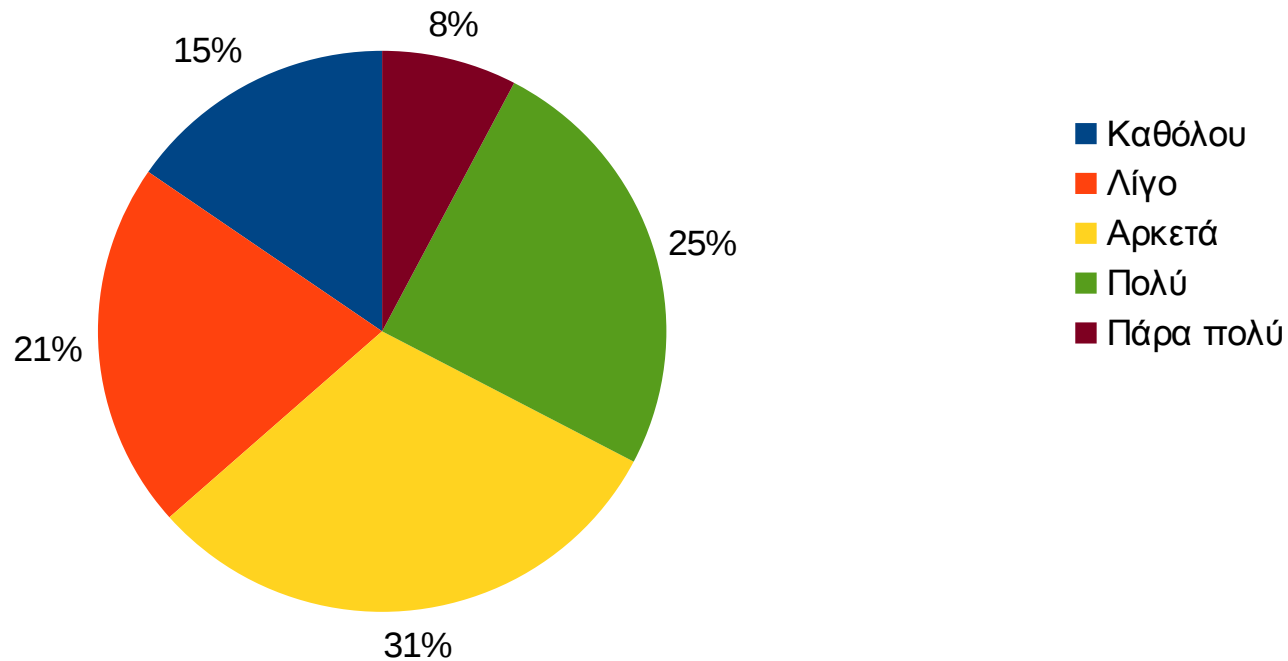
Ερώτηση 14

Πιστεύετε πως η νηστεία συνδέεται άρρηκτα με την ελληνική παράδοση



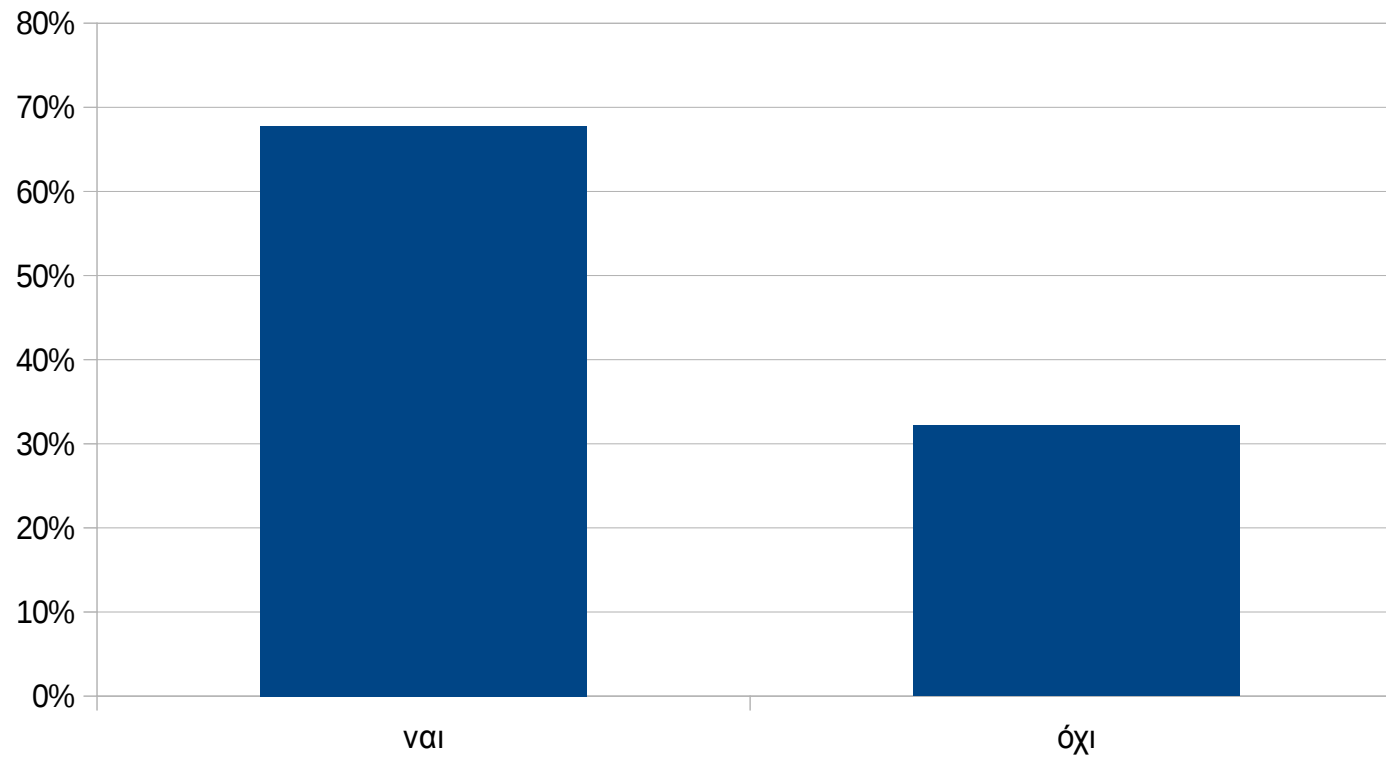
Ερώτηση 15

Αν η απάντησή σας στην παρακάτω ερώτηση είναι θετική, θεωρείτε πως η νηστεία βοηθά στη βελτίωση των "κακών" σύγχρονων διατροφικών σας συνηθειών



Ερώτηση 16

Θεωρείτε πως η νηστεία κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις δύναται να συμβάλει στον έλεγχο του σωματικούβάρους και στην απώλεια περιττών κιλών



Ερώτηση 17

Νομίζετε πως η νηστεία σε συνδυασμό με τη μεσογειακή διατροφή συμβάλει στην επίλυση των φλεγμονώδων διεργασιών στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, άρα και του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, στην "αποτοξίνωση" του οργανισμού από διάφορες τοξίνες, στη μείωση της χοληστερόλης και του σακχάρου, στη θεραπεία διαφόρων σοβαρών ασθενιών

