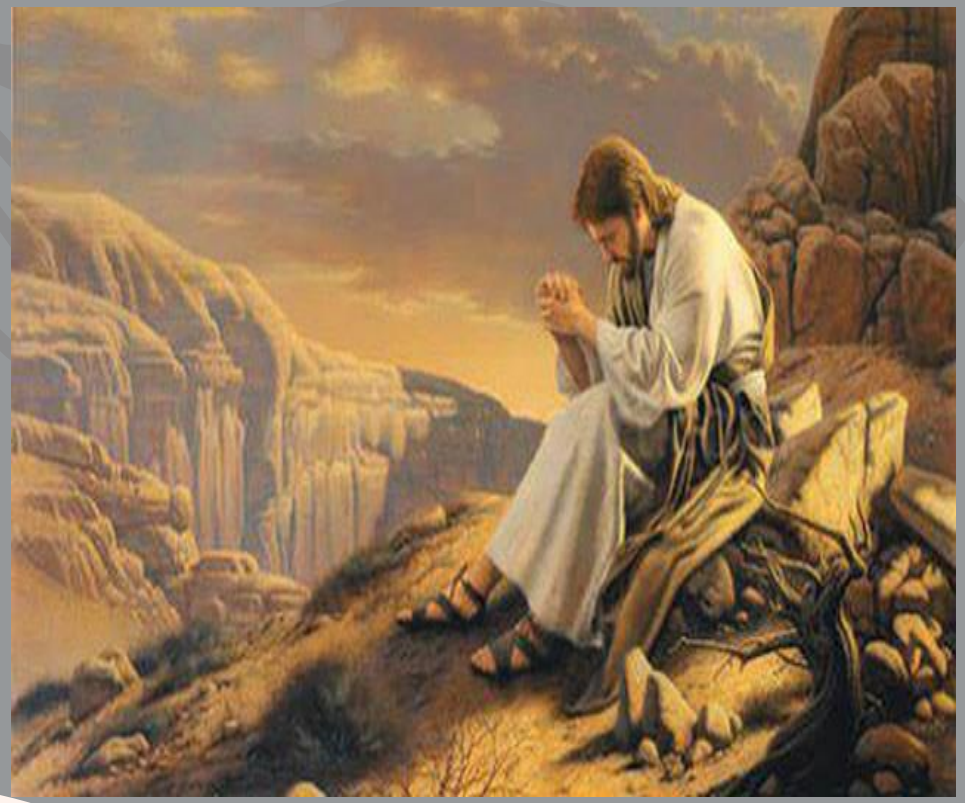
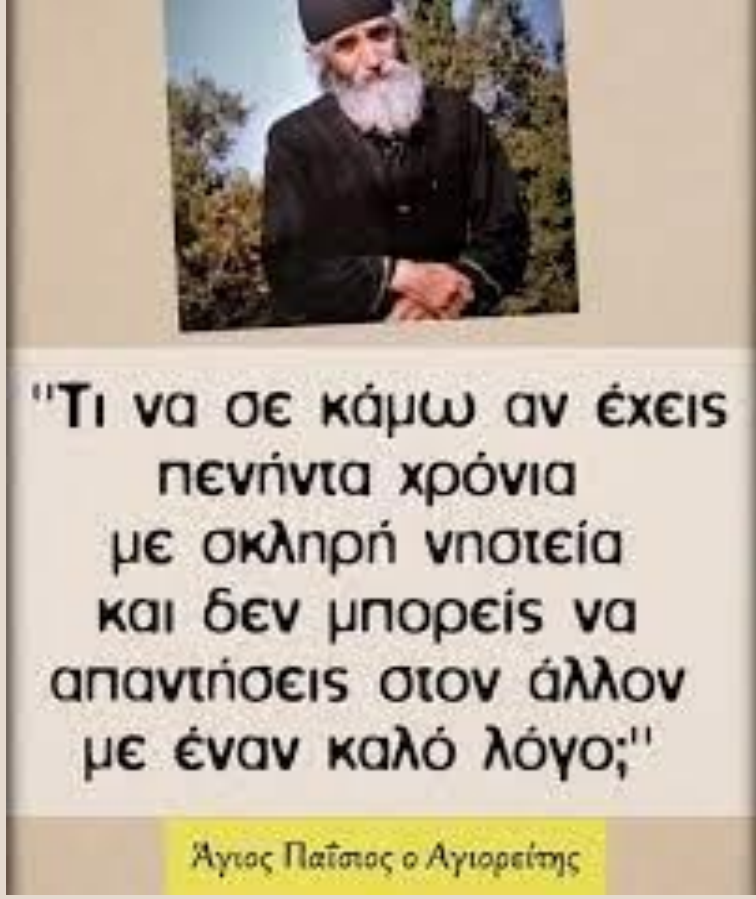
ΝΗΣΤΕΙΑ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ & ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

ΔΡ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΙΔΗΣ

MBChB MHealSc MOSH DOccMed DAvMed FRAeS





«Ουκ επ΄ άρτω μόνον ζήσεται άνθρωπος ...»«...αλλ’ επί παντί ρήματι εκπορευομένω διά στόματος Θεού» [Ματθ. δ’4]

Προσκλητήριο

(Όστις θέλει)

Καλήν ημέραν γριστιανοί, τζ' αν είναι ορισμός σας,
Λόον περί νηστείας θα ειπώ, εδώ ομπρός σας.
Πόσσιει κουράγιο τζ΄όρεξην, ας κάτσει να γρυκίσει,
τζαι τζείνον που ν΄ακροαστεί, ας τον προβληματίσει.
γιατί η νηστεία ούλους μας εν να μας οφελήσει,
τζαι πιο κοντά εις τον Γριστόν εν να μας οδηγήσει.

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

ΝΗΣΤΕΙΑ & ΥΓΕΙΑ

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Δοξαστικό αἴνων Ε΄ Κυριακῆς τῶν Νηστειῶν

«Οὐκ ἔστιν ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ βρῶσις καὶ πόσις, ἀλλὰ δικαιοσύνη καὶ ἄσκησις, σὺν ἁγιασμῷ· ὅθεν οὐδὲ πλούσιοι εἰσελεύσονται ἐν αὐτῇ, ἀλλ᾽ ὅσοι τούς θησαυρούς αὐτῶν ἐν χερσί πενήτων ἀποτίθενται. Ταῦτα καὶ Δαυΐδ ὁ Προφήτης διδάσκει λέγων· Δίκαιος ἀνήρ ὁ ἐλεῶν ὅλην τὴν ἡμέραν, ὁ κατατρυφῶν τοῦ Κυρίου καὶ τῷ φωτί περιπατῶν, ὅς μὴ προσκόψῃ· ταῦτα δὲ πάντα, πρὸς νουθεσίαν ἡμῶν γέγραπται, ὅπως νηστεύοντες, χρηστότητα ποιήσωμεν· καὶ δώῃ ἡμῖν Κύριος, ἀντί τῶν ἐπιγίων τὰ ἐπουράνια».

Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ ΖΩΝΤΑΝΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΕΙ – ΑΝΑΓΕΝΝΑ – ΔΙΝΕΙ ΦΤΕΡΑ

Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ ΖΩΝΤΑΝΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

ΕΠΙΒΙΩΣΗ - ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΝΗΣΤΕΙΑ - ΟΡΙΣΜΟΣ

- Ετυμολογία: στερητικό πρόθημα «νη» και το ρήμα «εσθίω» (τρώω)
- Εκούσια ή ακούσια αποχή από την τροφή.
- Θρησκευτική νηστεία: εκούσια αποχή από συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων, ως επί το πλείστον ζωικής προέλευσης, για θρησκευτικούς κυρίως λόγους.
- Διάκριση των τροφών σε νηστήσιμες και αρτύσιμες:

*Αρτύω σημαίνει καρυκεύω, μαγειρεύω φαγητό χρησιμοποιώντας καρυκεύματα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

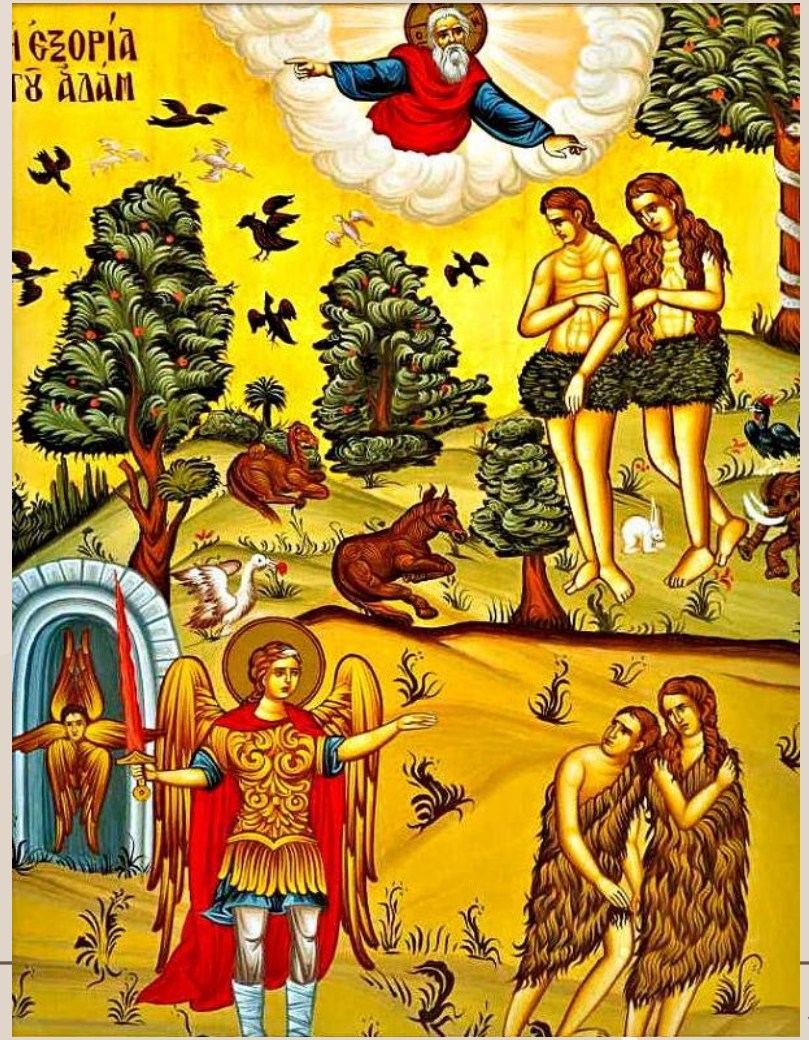
- Παγκόσμια πανάρχαια πρακτική.
- Διαχρονική και διαδεδομένη θεραπευτική παράδοση στον κόσμο.
- Έχει ασκηθεί από σχεδόν κάθε πολιτισμό και κάθε θρησκεία στη γη.
- Αρχαίοι πολιτισμοί, όπως και οι Έλληνες, αναγνώριζαν ότι υπήρχε κάτι βαθιά, εγγενώς ευεργετικό στην περιοδική νηστεία.
- Για πολλούς λαούς: πρακτική αυτοκυριαρχίας, ελέγχου, πνευματικής και σωματικής άσκησης, αποτοξίνωσης και κάθαρσης

ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΝΗΣΤΕΙΑ

- Από τη δημιουργία του κόσμου.
- Ο Μέγας Βασίλειος λέει ότι η νηστεία έχει «την ίδια ηλικία με την ανθρωπότητα»!
- Πρώτη εντολή του Θεού στους πρωτοπλάστους.

Η ΠΡΩΤΗ ΠΑΡΑΚΟΗ ΤΗΣ ΕΝΤΟΛΗΣ ΓΙΑ ΝΗΣΤΕΙΑ & ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ

"Και ενετείλατο Κύριος ο Θεός τω Αδάμ λέγων, από παντός ξύλου του εν τω παραδείσω βρώσει φαγή, από δε του ξύλου του γινώσκειν καλόν και πονηρόν, ου φάγεσθε απ' αυτού, ή δ' αν ημέρα φάγητε απ' αυτού, θανάτω αποθανείσθε" (Γεν. β', 16-17).



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Στους αρχαίους ασιατικούς λαούς αλλά και στους Αιγυπτίους, την επέβαλλαν θρησκευτικοί λόγοι, προκειμένου να προετοιμαστούν οι πιστοί για τη συμμετοχή τους σε θρησκευτικές τελετές ή για να τιμήσουν ή για να εξευμενίσουν κάποιον θεό.

- Στους πρωτόγονους πολιτισμούς, ήταν συχνά απαραίτητη πριν πάνε σε πόλεμο, ως μέρος ενός τελετουργικού.

- Οι πρώτες θρησκευτικές και πνευματικές ομάδες την χρησιμοποίησαν ως μέρος τελετών, τις περισσότερες φορές κατά την διάρκεια της εαρινής και φθινοπωρινής ισημερίας.

- Διαδραμάτισε βασικό ρόλο σε όλες τις μεγάλες θρησκείες του κόσμου (εκτός από τον Ζωροαστρισμό που την απαγορεύει), και συνδεόταν με την μετάνοια και άλλες μορφές αυτοελέγχου

ΕΒΡΑΙΟΙ

- Νήστευαν χωρίς να τους το επιβάλλει κανένας θρησκευτικός κανόνας. Η Παλαιά Διαθήκη τη θεωρεί ως ευάρεστη παρά του Θεού προκαλούσα τη θεία συγνώμη.
- Συνίστατο κυρίως στην ελάττωση του αριθμού των γευμάτων. Οι κυριότερες εκ των καθορισμένων καθολικών ιουδαϊκών νηστειών ήταν οι επιβαλλόμενες κατά την εορτή του εξιλασμού στις επετείους των μεγάλων συμφορών όπως της άλωσης της Ιερουσαλήμ από τον Ναβουχοδονόσορα.
- Οι σημερινοί Εβραίοι είναι περισσότερο ελεύθεροι στα ζητήματα νηστείας. Μόνο κατά έξι ημέρες το χρόνο υποβάλλονται σε νηστεία που απέχουν τελείως τροφής και ποτού και που τηρούν με ακραία αυστηρότητα.

ΡΩΜΑΙΟΙ

- Νήστευαν κυρίως σε εθνικές στιγμές που οι κάτοικοι των διαφόρων πόλεων κατέφευγαν στη δοκιμασία της νηστείας για να προκαλέσουν τη θεία βοήθεια.

ΑΡΑΒΕΣ & ΜΟΥΣΟΥΛΜΑΝΟΙ

- Νηστεύουν κατά το μήνα Ραμαζάν (ο 9ος του ισλαμικού σεληνιακού έτους) και πριν της εορτής του Μπαϊράμ δεν τρώνε απολύτως τίποτα, από την ανατολή μέχρι τη δύση του ήλιου, τη νύκτα όμως επιτρέπεται να τραφούν.
- Νηστεύουν και σε άλλες ημέρες του έτους, με κυριότερη τη 10η του μήνα Μπουχαρέμ, του πρώτου μήνα του Μουσουλμανικού έτους.

ΒΟΥΔΙΣΤΕΣ

Δύο ειδών:

- «αυστηρή» που είναι διάρκειας 24 ωρών και απαγορεύεται η κατάποση ακόμα και του σίελου
- «ηπιότερη» που τρώνε μόνο το βράδυ.

Η ηθική του Βουδισμού συνιστά τη νηστεία ως μέσον εξιλασμού.

ΒΡΑΧΜΑΝΟΙ ΤΩΝ ΙΝΔΩΝ

- Νηστεύουν πολύ συχνά και αυστηρά και δεν αναγνωρίζουν κανένα λόγο εξαίρεσης απ΄ αυτή.
- Οι φακίρηδες καθώς και οι φανατικοί πιστοί των Ινδιών υποβάλλονται σε πρωτοφανείς νηστείες επί 8, 10 και 15 ημέρες.

ΝΑ ΑΣΙΑ (Βιετνάμ, Ταϊλάνδη)

- Κατά τη περίοδο της νηστείας τους απέχουν από κάθε τροφή από το μεσημέρι μέχρι την επομένη το πρωί.
- Ως ημέρες νηστείας έχουν κυρίως εκείνες κατά τις οποίες υπερχειλίζουν οι σπουδαιότεροι ποταμοί των περιοχών τους όπου και οι κατοικίες τους. Οι πλημμύρες αυτές συμπίπτουν με τον μήνα Μάρτιο όπου λιώνουν τα χιόνια.
- Ο σκοπός της νηστείας των έχει να κάνει με την εξασφάλιση ευνοϊκής επίδρασης των υδάτων στη γονιμότητα της Γης (οι ήρεμες πλημμύρες είναι αναγκαίες στους απέραντους ορυζώνες).

ΠΑΡΣΟΙ

- Μόνο οι Πάρσοι, δηλαδή οι κληρονόμοι της Ζωροαστρικής θρησκείας των αρχαίων Περσών θεωρούνται και οι μόνοι παγκόσμια που δεν τηρούν νηστεία.

- Έχουν τη γνώμη ότι καλύτερα τιμούν και περισσότερο ευχαριστούν το θεό, όταν τρέφονται καλά παρά όταν εκούσια προσπαθούν να εξασθενίσουν τον οργανισμό τους.

- Κατά τα ιερά βιβλία τους η ψυχή καθίσταται ισχυρότερη και ικανή να ανθίσταται σε κακά πνεύματα μόνο όταν μένει σε σώμα υγιές και εύρωστο.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΓΙΑ ΓΡΑΦΗ

- **ΠΑΛΑΙΑ ΔΙΑΘΗΚΗ:**
- Ο προφήτης Μωυσής για να πάρει τις Δέκα Εντολές.
- Ο προφήτης Ηλίας για να συναντήσει το Θεό.
- Όλοι οι προφήτες και δίκαιοι της Παλαιάς Διαθήκης.

- **ΚΑΙΝΗ ΔΙΑΘΗΚΗ:**
- Ο ίδιος ο Χριστός
- Οι Απόστολοι.

Ο ΧΡΙΣΤΟΣ ΔΙΔΑΣΚΕΙ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ:

- Τεσσαρακονθήμερη νηστεία πριν την έναρξη της δημόσιας δράσης Του, σύμφωνα με τα Ιερά Ευαγγέλια. Με τον τρόπο αυτό όχι απλώς επικύρωσε το νόμο της νηστείας, αλλά μας κληροδότησε και το προσωπικό Του παράδειγμα, ως πρότυπο ζωής.

ΣΤΗΝ ΕΠΙ ΤΟΥ ΟΡΟΥΣ ΟΜΙΛΙΑ (αληθινή νηστεία):

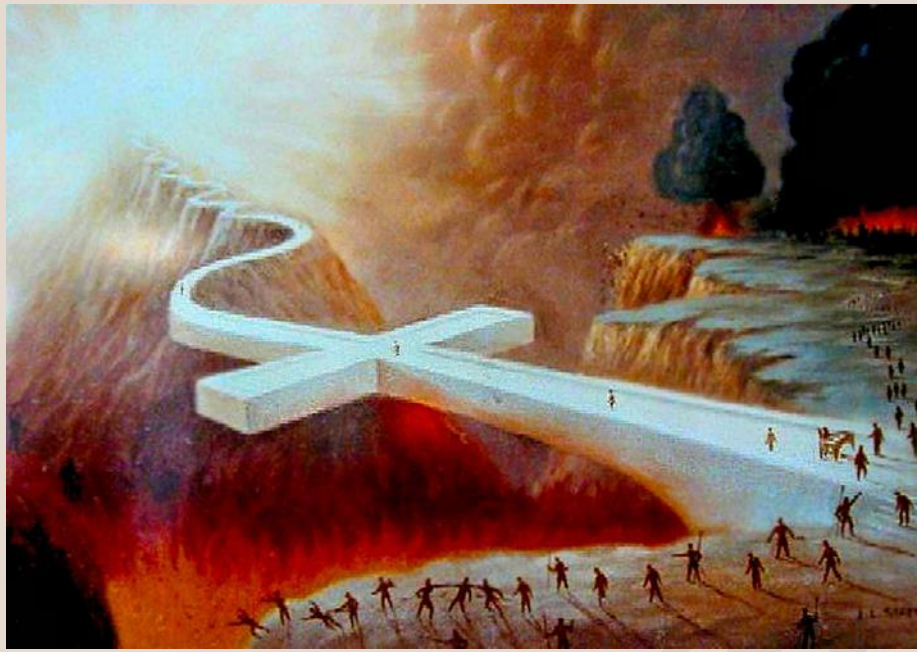
- «Όταν νηστεύετε μη γίνεστε σκυθρωποί, όπως οι υποκριτές, που παραμορφώνουν τα πρόσωπά τους για να δείξουν στους ανθρώπους ότι νηστεύουν. Σας διαβεβαιώνω πως έτσι έχουν κιόλας λάβει την ανταμοιβή τους. Εσύ αντίθετα όταν νηστεύεις περιποιήσου τα μαλλιά σου και νίψε το πρόσωπό σου για να μην φανεί στους ανθρώπους η νηστεία σου αλλά στον Πατέρα σου που βλέπει τις κρυφές σου πράξεις. Και ο Πατέρας σου θα σου το ανταποδώσει φανερά».

ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΝΗΣΤΕΙΑ;

- Η Νηστεία δεν είναι δίαιτα αδυνατίσματος.
- Δεν έχει καθιερωθεί επειδή ο Θεός ευχαριστείται, όταν δεν τρώνε οι άνθρωποι.
- Δεν είναι αυτοτιμωρία, αυτοβασανισμός. Μόνο με τη δίψα και την πείνα δεν εξαλείφονται και δεν διορθώνονται τα σφάλματα της ζωής.
- Καμία τροφή δεν είναι ακάθαρτη…

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

- Πρωταρχική επιδίωξη της νηστείας είναι η χαλιναγώγηση του εγωισμού, η εγκράτεια και η κάθαρση του σώματος και της ψυχής.
- Διπλός ο χαρακτήρας της νηστείας :
- Η «αποχή» του φαγητού, καθαρίζει το σώμα.
- Η «αποχή» της αμαρτίας, καθαρίζει την ψυχή.



Ο άφρων πλούσιος

«…αναπαύου, φάγε, πίε, ευφραίνου….»Λουκά ιβ, 16-21

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

- Μερική ή πλήρης αποχή από τροφές και ποτά.
- Αποβλέπουμε στον περιορισμό των απαιτήσεων της σάρκας.
- Η αποχή των τροφών δεν σημαίνει περιφρόνηση προς αυτές, αλλά ασκητική προσπάθεια για να απαλλαγούμε από την εξάρτηση από αυτές και την απόλαυσή τους, που οι Πατέρες θεωρούν αρχή κάθε αμαρτίας.
- Η χριστιανική νηστεία δεν σκοτώνει το σώμα, αλλά προσπαθεί να «σκοτώσει» τα πάθη !

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

- Αντιπροσωπεύει την αποχή από την αμαρτία σε όλες τις εκφράσεις της (αμαρτωλές πράξεις, κακοί λόγοι, ένοχες επιθυμίες, αισχροί λογισμοί).
- Ο άγιος Νείλος Αγκύρας συμβουλεύει:«Νήστευε δε μη μόνον από άρτου και οίνου και κρεών και άλλων τινών βρωμάτων ή πομάτων αλλά πολύ πλέον από των λογισμών....»

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

- **ΑΓΑΠΗ και ΠΡΟΣΕΥΧΗ**

«Γιατί, Θεέ μου, όταν νηστέψαμε δε δέχθηκες τη νηστεία μας;....(απάντηση του θεού): Δεν σας πρόσεξα, όταν νηστεύατε, διότι κατά την περίοδο της νηστείας σας εφαρμόζατε τα προσωπικά σας εγωϊστικά σας θελήματα. Καταπιέζατε και χτυπούσατε όλους τους υφισταμένους σας. Ενώ νηστεύατε, φιλονικούσατε, μαλώνατε και χτυπιόσαστε με γροθιές και ταπεινώνατε τον άσημο και ανίσχυρο. Είναι λοιπόν μάταιη η νηστεία σας... Εγώ δε δέχτηκα και δεν ενέκρινα τέτοιου είδους νηστεία... Εκείνο που θέλω είναι ο καθένας να πάψει να αδικεί τον άλλον. Να ακυρώσει τις άδικες συμφωνίες, που με την βία και τον εξαναγκασμό έκανε. (Ησ, νη' 39)

(Απόσπασμα από Αγ. Γραφή)

«Τι ωφέλεια θα έχουμε όταν δεν τρώμε κοτόπουλο ή ψάρι, ωστόσο όμως δαγκώνουμε και κατατρώμε τους αδελφούς μας;»

(Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

Ύμνος της Αγάπης (Απ. Παύλος)

- Εάν ταις γλώσσαις των ανθρώπων λαλώ και των αγγέλων, αγάπην δε μη έχω, γέγονα χαλκός ηχών ή κύμβαλον αλαλάζον.
- Και εάν έχω προφητείαν και ειδώ τα μυστήρια πάντα και πάσαν την γνώσιν, και εάν έχω πάσαν την πίστιν, ώστε όρη μεθιστάνειν, αγάπην δε μη έχω, ουδέν ειμί.

ΓΙ΄ΑΥΤΟ ΛΟΙΠΟΝ ΝΗΣΤΕΥΟΥΜΕ

- Αυτοκυριαρχία και υπερνίκηση των παθών. Να πάψει ο άνθρωπος να εξαρτάται από τα πράγματα αυτού του κόσμου και να συγκεντρώσει το ενδιαφέρον του στα πράγματα της βασιλείας του θεού.

- Ενίσχυση του πνεύματος του ανθρώπου ώστε να μην υποκύπτει στους πειρασμούς του διαβόλου και της αμαρτίας.

- Ο Κύριος μας δίδαξε (Ματθ. Ιζ 21, Μαρκ. Θ΄ 29), πως ορισμένες μορφές του κακού είναι αδύνατο να υπερνικηθούν χωρίς νηστεία.

  («Τοῦτο τό γένος ἐν οὐδενί δύναται ἐξελθεῖν εἰ μή ἐν προσευχῆ καί νηστεία»)

- Η νηστεία είναι το «απαραίτητο μέσο» για να μπορέσει ο άνθρωπος ν΄αποκτήσει τον καρπό του Αγίου Πνεύματος στη ζώή του (Αγ. Σεραφείμ του Σάρωφ).

ΝΗΣΤΕΥΤΕΣ ΑΓΙΟΙ

- Απόλυτη προσήλωση στην αρετή αυτή.
- Οι πιο ονομαστοί από αυτούς είναι:
- Άγιος Ιωάννης ο Νηστευτής, ΠατριάρχηςΚων/λης
- Άγιος Ευστράτιος ο Οσιομάρτυρας ο Νηστευτής
- Άγιος Ιωάννης ο Πρόδρομος
- Όλοι οι άγιοι πατέρες της ερήμου.

ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Στη νηστεία τρώμε…..

- ✓ ρύζι

- ✓ ζυμαρικά

- ✓ ψωμί

- ✓ μαλάκια – οστρακοειδή

- ✓ χαλβά, ταχίνι

- ✓ λάδι, ελιές

Δημιουργός Παρουσίασης: Ειρήνη Ματθαιάκη
http://nipiagogosgiapanta.blogspot.com/

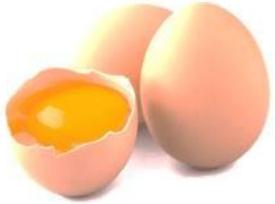
Στη νηστεία δεν τρώμε…..

Δημιουργός Παρουσίασης: Ειρήνη Ματθαιάκη
http://nipiagogosgiapanta.blogspot.com/

- × κρέας

- × ψάρι

- × αυγά



- × γαλακτοκομικά
  - × γάλα

  - × τυρί

  - × γιαούρτι

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΕΚΚΛΗΣΙΑ

- Τετάρτη, Παρασκευή κάθε εβδομάδας
- Εβδομάδα της Τυρινής
- Μεγάλη Τεσσαρακοστή του Πάσχα
- Μεγάλη εβδομάδα (και το Μ. Σάββατο)
- Τεσσαρακοστή Χριστουγέννων
- Νηστεία Αγ. Αποστόλων
- Νηστεία Δεκαπενταύγουστου
- Ειδικές ημέρες νηστείας: Παραμονή Θεοφανείων, 14 Σεπτεμβρίου (Σταυρού), 29 Αυγούστου (Αγ. Ιωάννου)

ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

1. ***Κατάλυση οίνου και ελαίου***. Εκτός από ξηρά τροφή, επιτρέπεται και η λήψη τροφών, που περιέχουν λάδι ή άλλες φυτικές λιπαρές ουσίες καθώς και τα οινοπνευματώδη ποτά. Ισοδυναμεί με **νηστεία ιχθύος**.
2. ***Κατάλυση ιχθύος***. Επιτρέπεται η λήψη τροφών, που περιέχουν όλα τα προηγούμενα και επιπλέον ψάρια, αλλά όχι κρέας. Ισοδυναμεί με **νηστεία τυρού και ωών**.
3. ***Κατάλυση τυρού και ωών***. Επιτρέπεται η λήψη τροφών, που περιέχουν όλα τα προηγούμενα και επιπλέον αυγά ή γαλακτοκομικά προϊόντα. Ισοδυναμεί με **νηστεία κρέατος**.
4. ***Κατάλυση εις πάντα***. Επιτρέπεται κάθε είδους τροφή, ακόμη και το κρέας.

ΚΑΤΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Σε χρονικά μεγάλες νηστήσιμες περιόδους, η Εκκλησία έχει θεσπίσει κάποιες ημέρες «ανάπαυλας», προς αποφυγή εξάντλησης των πιστών που νηστεύουν.

- Από 25 Δεκεμβρίου έως 4 Ιανουαρίου
- Την 1η εβδομάδα του Τριωδίου
- Την Τυρινή εβδομάδα (όχι κρεατικά)
- Την διακαινήσιμο εβδομάδα (μετά το Πάσχα)
- Την εβδομάδα του Αγ. Πνεύματος

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ
(Κατ΄οικονομία)

- Παιδιά κάτω των 12 ετών
- Άρρωστοι
- Γέροντες
- Άνθρωποι με εξασθενημένο οργανισμό
- Με άδεια του Πνευματικού

ΝΗΣΤΕΙΑ & ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

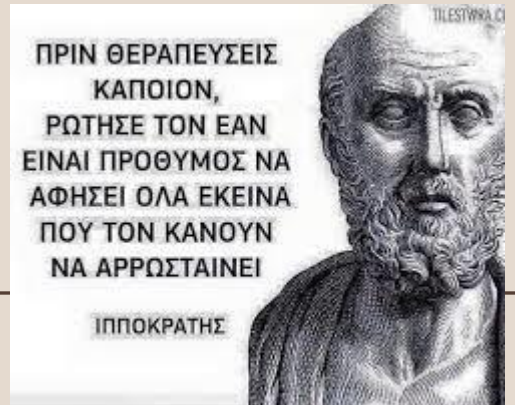
- Το στοιχείο που συνδέει τις δύο έννοιες μεταξύ τους είναι η υγεία του ανθρώπου.
- Πέρα από την πνευματική σημασία της νηστείας, η διατροφική προσήλωση σε αυτή είναι ευεργετική για τον οργανισμό.
- Αποτελεί μια ιδανική αποτοξίνωση του σώματος, βοηθώντας όλα τα συστήματά του να «συνέλθουν» από τις συνεχείς υπερβάσεις της κρεοφαγίας.
- Επίσης, η ανανέωση των καλύκων της γεύσης, μας δίνει την αίσθηση του «νοστιμότερου» φαγητού.

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ – «Περὶ Ἀρχαίης Ἰητρικῆς»

- «***ζητῆσαι τροφὴν ἁρμόζουσαν τῇ φύσει καὶ εὑρεῖν ταύτην***»

  (για να είστε υγιείς, αναζητάτε τροφές κατάλληλες για τον οργανισμό σας)
- «***ταῦτα μεταβαλλόντα οὐχ οἷον τε μὴ οὐχ ὑγιέα γενέσθαι, ἤν γε μὴ παντάπασι ἦ διεφθαρμένος ὑπὸ χρόνου τε καὶ διαίτης***»

(αν κάποιος νοσήσει και μεταβληθεί η δίαιτά του προκειμένου να γίνει ξανά υγιής, η πράξη αυτή δεν μπορεί παρά να επαναφέρει την υγεία, εκτός εάν ο οργανισμός έχει υποστεί φθορά από τον χρόνο και την κακή διατροφή)



Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

- Στα «Ασκληπιείά», οι ασθενείς υποβάλλονταν υποχρεωτικά σε τριήμερη (τουλάχιστον!) νηστεία, η οποία συνοδευόταν και από διάφορες θρησκευτικού περιεχομένου τελετουργίες, για την ψυχική και τη σωματική προετοιμασία του ασθενούς, πριν την κύρια θεραπευτική αγωγή που θα ακολουθούσε.
- Από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα υπήρξαν εξέχουσες φυσιογνωμίες στον ιατρικό χώρο, που εφάρμοσαν τη νηστεία ως κύρια θεραπευτική αγωγή για μεγάλο αριθμό σωματικών και ψυχικών νόσων, με εντυπωσιακά, αποτελέσματα.

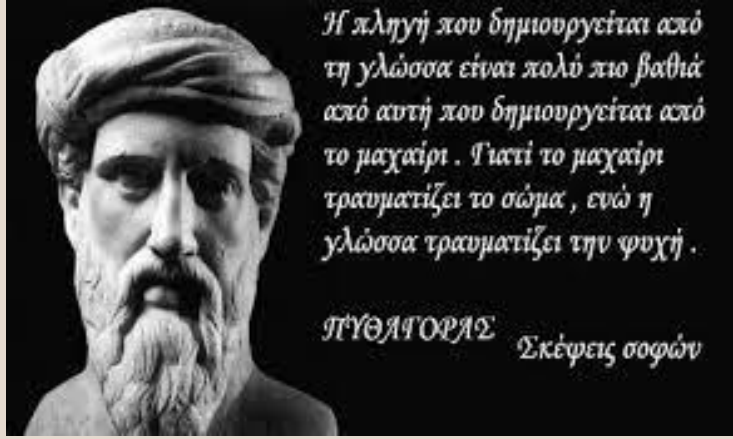
ΝΟΣΟΣ & ΟΡΕΞΗ

- Η πρακτική αυτή στηρίζεται στη βασική παρατήρηση ότι σε όλα σχεδόν τα ζώα, παρατηρείται, εντελώς φυσιολογικά, μια πλήρης αποχή από τροφή σε περιπτώσεις νόσου, που σε μερικές περιπτώσεις διαρκεί για αρκετές μέρες.
- Η ίδια τάση παρατηρείται και στον άνθρωπο που στις περισσότερες περιπτώσεις νόσου δεν έχει καμιά όρεξη για φαγητό.

ΝΗΣΤΕΙΑ & ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Από αρχαιότητας, παγκόσμια θεραπεία ευεξίας για το σώμα και το μυαλό
- Η πιο διαχρονική και διαδεδομένη θεραπευτική παράδοση στον κόσμο
- Έχει ασκηθεί από σχεδόν κάθε πολιτισμό και κάθε θρησκεία στη γη.
- Αρχαίοι πολιτισμοί, όπως και οι Έλληνες, αναγνώριζαν ότι υπήρχε κάτι βαθιά, εγγενώς ευεργετικό στην περιοδική νηστεία.
- Για πολλούς λαούς ήταν μια πρακτική αυτοκυριαρχίας, ελέγχου, πνευματικής και σωματικής άσκησης, αποτοξίνωσης και κάθαρσης.

ΑΡΧΑΙΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ



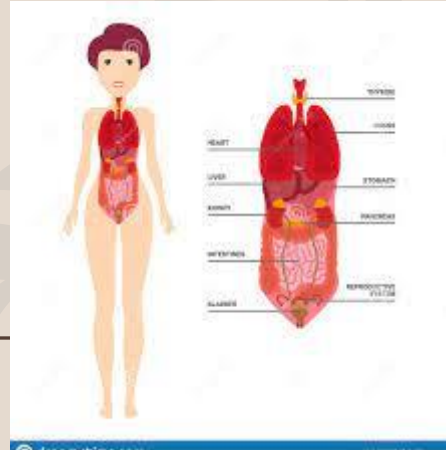
- Οι Λακεδαιμόνιοι και αργότερα οι Ρωμαίοι πολεμιστές νήστευαν πριν από τις πολεμικές συρράξεις γιατί θεωρούσαν ότι έτσι θα ενδυναμώσουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα και θα προετοιμαστούν πνευματικά για ό,τι ακολουθήσει στο πεδίο της μάχης.

- Ο Πυθαγόρας και οι μαθητές της σχολής του έτρωγαν ελαφριές και εύπεπτες τροφές αφού πίστευαν ότι έτσι θα έχουν διαύγεια στη σκέψη και καθαρότητα στη ψυχή.

- Γενικότερα, οι αρχαίοι Έλληνες υποστήριζαν ότι οι ιατρικές θεραπείες μπορούσαν να προκύψουν από τη φύση και, δεδομένου ότι οι άνθρωποι, όπως και τα περισσότερα ζώα, απέφευγαν να τρώνε όταν αρρώσταιναν, πίστευαν ότι η νηστεία ήταν μια φυσική θεραπεία. Παράλληλα, θεωρούσαν ότι βελτίωνε τις νοητικές και γνωστικές τους ικανότητες και αναγνώριζαν ότι ήταν σε θέση να λύσουν καλύτερα προβλήματα και γρίφους.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΞΗΓΗΣΗ

- Μετά από ένα μεγάλο και "βαρύ” γεύμα, το αίμα διοχετεύεται στο πεπτικό σύστημα για να αντιμετωπίσει την τεράστια πρόσληψη τροφής, αφήνοντας λιγότερο αίμα να πάει στον εγκέφαλο.
- Αυτός είναι και ο λόγος που αισθανόμαστε ξαφνική υπνηλία και νιώθουμε περισσότερο νωθροί.
- Όμως, όταν το στομάχι είναι "ελαφρύ”, τότε είναι πιο πιθανό να αισθάνθούμε διανοητικά διαυγείς και απόλυτα συντονισμένοι με το περιβάλλον μας.



ΝΗΣΤΕΙΑ: ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

- Η νηστεία, ανεξαρτήτως θρησκευτικών πεποιθήσεων και πολιτισμού, είναι μια θεραπεία ευεξίας, πνευματικής και σωματικής, με την οποία δίνουμε την ευκαιρία στον οργανισμό μας να κάνει ένα διάλειμμα και το απαιτούμενο reset που χρειάζεται ως "μηχανή", η οποία στην εποχή μας τροφοδοτείται συνεχώς από πάσης φύσεως τοξίνες και λιπαρά.
- Η διατροφική εγκράτεια, συμβάλλει στην αποτοξίνωση και "καθαρισμό" του οργανισμού.
- Ευκαιρία να εκτιμήσουμε την κατάσταση που βρισκόμαστε τώρα και να επιτρέψουμε στο σώμα και το πνεύμα μας να πάρει μια ανάσα.

ΟΙ ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΕΣ

- Πλούσιες σε βιταμίνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ουσίες, που συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού.

- Η νηστεία "ξεκουράζει" το πεπτικό σύστημα και το ήπαρ, ελαττώνει τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια, "καθαρίζει" τις αρτηρίες, μειώνει την αρτηριακή πίεση και συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου.

ΝΗΣΤΕΙΑ & ΟΛΙΓΟΦΑΓΙΑ

- Πολλές φορές όμως, πέφτουμε στην παγίδα να καταναλώνουμε υπερβολικές ποσότητες φαγητού, καθώς νιώθουμε ότι δε χορταίνουμε, με αποτέλεσμα να καταστρέφουμε και τη σημασία της νηστείας.

- Νηστεία δε σημαίνει απλώς "δεν τρώω κρέας”, αλλά είναι μια γενικότερη περίοδος ολιγοφαγίας και εγκράτειας.

- Το αίσθημα της πείνας που μπορεί να νιώθουμε είναι λογικό, αφού η αποχή από ζωικής προέλευσης τρόφιμα σημαίνει και μικρότερη πρόσληψη πρωτεΐνης, η οποία πρωτεΐνη αυξάνει το αίσθημα κορεσμού.

ΠΗΓΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

- Απαραίτητες για την καλή λειτουργία ολόκληρου του οργανισμού, ενώ παράλληλα παρέχουν τα ενεργειακά "καύσιμα" που χρειαζόμαστε μέσα στη μέρα για ν' αντιμετωπίσουμε τις απαιτήσεις της καθημερινότητας, τόσο σωματικά όσο και νοητικά.
- Κατά την περίοδο της νηστείας, που δεν καταναλώνουμε κρέας και ζωικά παράγωγα, θα πρέπει να συμπληρώσουμε την ανάγκη του οργανισμού για πρωτεΐνη με άλλα τρόφιμα, όπως τα όσπρια, το σουσάμι, το ταχίνι, τα μανιτάρια, τα θαλασσινά και τους ξηρούς καρπούς.

ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ

Μελέτη τμήματος Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης:

Όσοι τηρούν αυστηρά τις νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας (περίπου οι μισές του χρόνου), παρουσιάζουν:

- Χαμηλότερα ποσοστά σε χοληστερίνη (κατά 20%)
- Δεν επηρεάζεται η ανάπτυξη των παιδιών εφόσον καλύπτουν τις ενεργειακές τους απαιτήσεις.
- Έχουν χαμηλότερο βάρος (είτε οι ενήλικοι, είτε τα παιδιά).

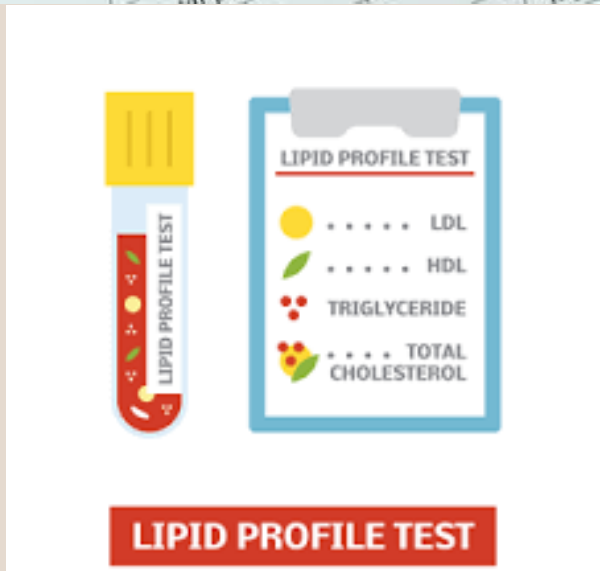
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

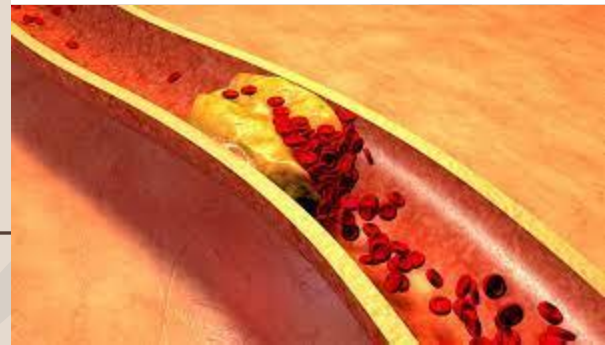
- Εναλλαγή παμφαγίας – χορτοφαγίας, ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Κοινά στοιχεία χριστιανικής νηστείας με Μεσογειακή Δίαιτα

- ΛΙΠΙΔΙΑ
- ΣΙΔΗΡΟ
- ΑΣΒΕΣΤΙΟ
- ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ
- ΔΜΣ

ΛΙΠΙΔΙΑ

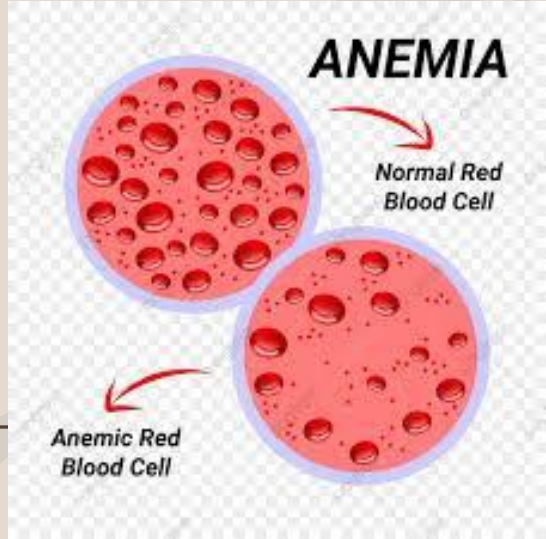
- Χαμηλή σε χοληστερόλη & κορεσμένα λίπη.
- Ψηλή σε φυτικές ίνες & αντιοξειδωτικές βιταμίνες.
- Θετική επίδραση στο λιπιδαιμικό προφίλ.
- Μείωση 9.1% ολικής χοληστερόλης
- Μείωση 12.4% της ‘κακής’ χολιστερόλης (LDL).
- Μείωση καρδιαγγειακού κινδύνου.





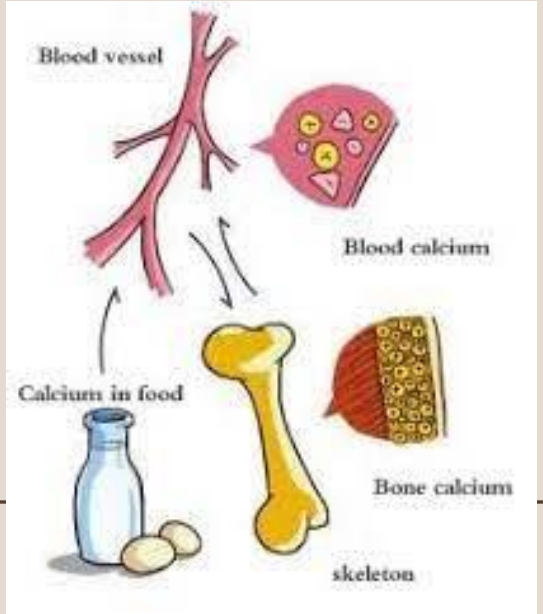
ΣΙΔΗΡΟΣ

- Δεν επηρεάζονται τα επίπεδα και δεν παρουσιάζεται σιδηροπενία εφόσον καταναλώνεται ποικιλία τροφών (όσπρια, σαλιγκάρια, καρύδια αποτελούν πλούσιες πηγές σιδήρου).
- Αυξημένη κατανάλωση βιταμίνης C βελτιώνει την απορρόφηση.

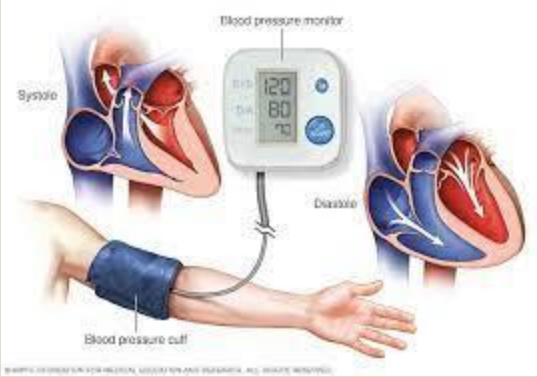


ΑΣΒΕΣΤΙΟ

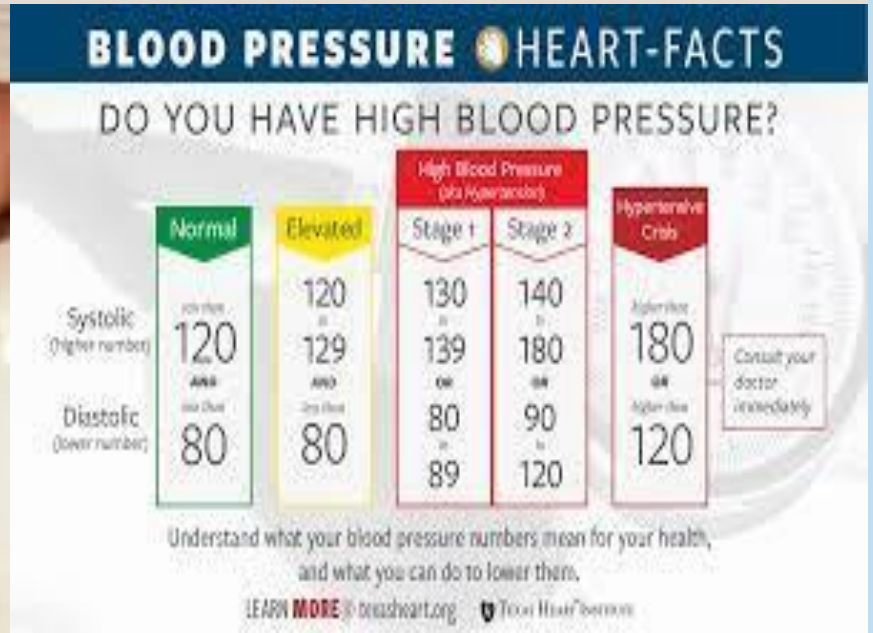
- Πρόσληψη σημαντικά χαμηλότερη (όχι γαλακτοκομικά)
- Βραχυπρόθεσμη ανεπάρκεια ασβεστίου δεν έχει επιπτώσεις στην υγεία.
- Φρούτα και λαχανικά συμβάλλουν στην απορρόφηση.

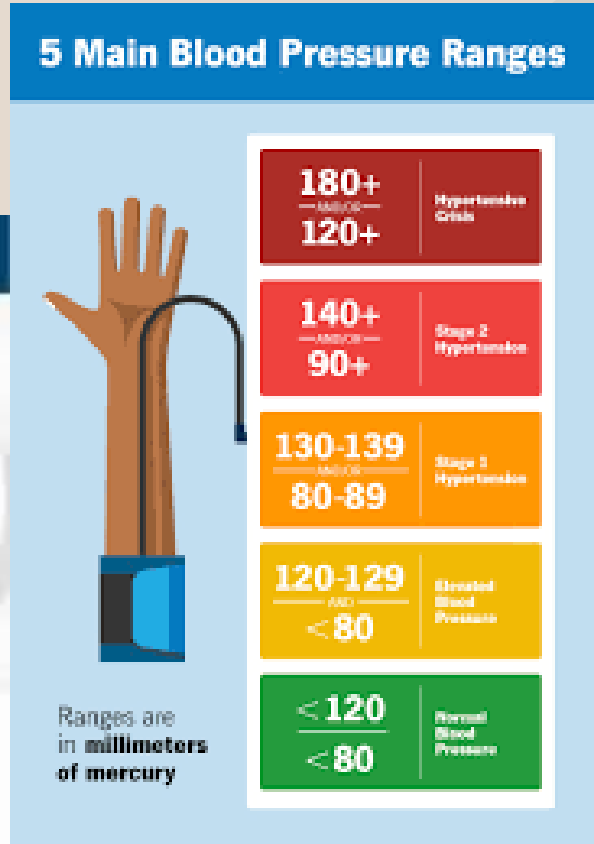


ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ



- Ευρήματα μελετών δεν συμφωνούν
- Στη χειρότερη περίπτωση δεν υπάρχει αρνητική επίπτωση.





ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ (ΔΜΣ= Βάρος/Ύψος²)

- Θετική επίπτωση στο ΔΜΣ
- Μείωση 1.4% στο ΔΜΣ με το πέρας περιόδου νηστείας.

BMI (Kg/m²)	Κλινική εκτίμηση θρέψης	Σχετικός κίνδυνος για την υγεία
< 18.5	Λιποβαρής	+
18.5 – 24.9	Φυσιολογικό βάρος	
25 - 29	Υπέρβαρος	+
30 - 34	Παχυσαρκία (τάξη 1)	+
35 – 39,9	Σοβαρή παχυσαρκία	++
40 – 49,9	Νοσογόνος παχυσαρκία	+++++
> 50	Κακοήθης παχυσαρκία	+++++++

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

- Η νηστεία είναι αγωνιστικός στίβος και περίοδος αγάπης και προσευχής
- Η νηστεία αποτελεί θεραπεία για επίτευξη σωματικής & πνευματικής ευεξίας
- Οι κακοί ζουν για να τρώνε και να πίνουν, ενώ οι καλοί τρώνε και πίνουν για να ζήσουν

  ΣΩΚΡΑΤΗΣ

για την προσοχή σας & εύχομαι Καλό Στάδιο

Δρ Γεώργιος Στυλιανίδης
geosty@cytanet.com.cy