02/03/2020

Επιστήμονες μιλούν για τα οφέλη της νηστείας

/ Επικαιρότητα

«Η νηστεία γεννάει προφήτες. Ενισχύει τους δυνατούς. Σοφίζει τους νομοθέτες. Εξοπλίζει τους ήρωες. Γυμνάζει τους αθλητές. Αποκρούει τους πειρασμούς. Συγκατοικεί με τη νηφαλιότητα και την αγνότητα. Στους πολέμους κάνει ανδραγαθήματα και στον καιρό της ειρήνης διδάσκει την ησυχία. Αγιάζει τους αφιερωμένους και τελειοποιεί τους ιερείς. Κανείς δεν μπορεί να πλησιάσει το Θυσιαστήριο και να τελέσει τη θεία Λειτουργία, χωρίς προηγουμένως να έχει νηστέψει»

Με αυτά τα λόγια ο Μέγας Βασίλειος προτρέπει για τη νηστεία προβάλλοντας τα οφέλη της για τον άνθρωπο και ολόκληρη την κοινωνία. Για τον Μέγα Βασίλειο η νηστεία ενισχύει την προσευχή:

« Γίνεται φτερό στην πορεία της προς τον ουρανό. Είναι μητέρα της υγείας, παιδαγωγός της νιότης, στολίδι των γηρατειών. Είναι συνοδοιπόρος των ταξιδιωτών και ασφάλεια των συγκατοίκων».
Η περίοδος της νηστείας ξεκινά σήμερα Καθαρά Δευτέρα, και είναι μια περίοδος κάθαρσης ψυχής και σώματος που μας προετοιμάζει για το Θείο Δράμα και την Ανάσταση.

Το ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑ μίλησε με τρεις επιστήμονες οι οποίοι αναφέρονται στα μεγάλα οφέλη της νηστείας τόσο για την ψυχή μας, όσο και για το σώμα μας.

π.Στυλιανός Καρπαθίου, Θεολόγος, Ψυχίατρος, Δρ Βιοηθικής Πανεπιστημίου Αθηνών: Η νηστεία στην προοπτική της ψυχιατρικής

Η νηστεία στην ζωή της Εκκλησίας αποτελεί ένα ιερό άθλημα πού έχει δύο σκοπούς. Να αντιπροσφέρει ο άνθρωπος στην αγάπη του Θεού, ως ευχαριστία θυσιαστική ένα μικρό μέρος του θεμιτού προσωπικού του ‘’ευ ζήν’’, ως ομολογία πίστεως και θυσία ‘’αινέσεως’’ για όλα όσα Εκείνος έκαμε και κάνει για μας.

Εχει όμως και μια άλλη ιδιαίτερη αξία, καθ΄όσον ο ‘’ζηλωτής’’ της ψυχής μας Κυριος ως ανενδεήςξαναεπιστρέφει την θυσία αυτή της νηστείας, ως ευλογία, πού οικοδομεί τη προσωπικότητα του ανθρώπου ‘’εις άνδρα τέλειον’’ του μαθαίνει τις δύσκολες μέν αλλά αληθινές χαρές της ζωής και τον μυεί στη ανενόητης ηδονή, την υπεροχή της οποίας, δεν μπορεί να συλλάβει η ανθρώπινη σκέψη. Και τούτο διότι:

Η άσκηση της νηστείας ισχυροποιεί την βούληση, τον πυρήνα δηλαδή των ψυχικών λειτουργιών του ανθρώπου. Τόν άνθρωπο πού έχει παραδοθεί στην ανέραστη ρουτίνα της καθημερινότητος του χαρίζει μια ανεξάντλητη δυναμική, με καθαρούς στόχους ζωής πού δεν λιμνάζουν στα εδώ αλλά διασκελίζουν τά παρόντα και συνεχίζουν στά μέλλοντα.

Καλλιεργεί την αυτοπειθαρχία, η οποία δεν εξαντλείται στην αποχή, μόνο, βρωμάτων, αλλά διατρέχει τον όλο άνθρωπο σε κάθε έκφανση της ζωής του, συμμαζεύει τον νού, τιθασσεύειτά πάθη, εξισορροπεί τη λογική με το συναίσθημα, γίνεται πρόξενος της προσωπικής ψυχικής και πνευματικής υγείας και δημιουργικότητας του ανθρώπου.

Συγκροτεί καί οργανώνει την προσωπικότητα του ανθρώπου από της νεότητάς του, θεμελιώνει ένα ταξίδι ζωής, όχι πάνω σε μια άψυχη ισοηλεκτρική γραμμή συμβιβασμών, αλλά στον θαρραλέο και ασυμβίβαστο αγώνα για την κατάκτηση

του ωραίου καί του αληθινού.
Συμπερασμαστικά στην αντίληψη της ψυχιατρικής, παρ’ότι κυριαρχείται από αγνωστικιστικά στοιχεία, η χριστιανική αρετή της εγκράτειας, το πιο χειροπιαστό σύμβολο της νηστείας, είναι μόνον ανθρώπινο φαινόμενο (αρετή), ψυχική ειδοποιός διαφορά από την άλογη δημιουργία καί δημιουργεί την ουσιαστικώτερη προυποθέση ψυχικής υγείας, το βάθρο πάνω στο οποίο μπορεί να σφυρηλατηθεί ασφαλώς ένας ψυχικά υγιής χαρακτήρας, με αὐτοπειθαρχίακαι ἀλληλοσεβασμό. Παρατηρείται, ότι όχι μόνο στις ελάσσονες και στις μείζονες ψυχικές διαταραχές, μεταξύ δύο νοσούντων, ενός ακρατούς και ενός εγκρατούς, ο δεύτερος έχει σημαντική υπεροχή στην αποθεραπεία του σε σχέση με τον πρώτο.
Θα ήταν όμως παράλειψη να μην τονίσουμε σ΄όσους φοβούνται τη νηστεία ότι, σε μελέτη των Πανεπιστημίων Κρήτης και Θεσσαλονίκης, τα παιδιά πού νήστευσανκαθ’όλη τη διάρκεια της Τεσσαρακοστής,μετά τη νηστεία, είχαν καλλίτερους αιματολογικούς και βιοχημικούς δείκτες σε σχέση με τά παιδιά εκείνα των οποίων οι οικογένειές τους δεν έβαλαν στα όρια νηστείας και κατά συνέπεια της πειθαρχίας.

Γεράσιμος ΚαρούσοςMD,MSc,MRCP(uk)Διευθυντής Παθολογικής Κλινικής και Διαβήτη: Μεγάλα τα οφέλη στην υγεία

Εν όψει της νηστείας της Σαρακοστής, μια από τις πιο σημαντικές νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας, θα ήθελα να αναφερθώ και στα επιστημονικά οφέλη για την υγεία των πιστών. Η διατροφή την περίοδο αυτή επί της ουσίας είναι μια δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες και ω3 λιπαρά, απαλλαγμένη από ζωικά κορεσμένα λίπη.

Οι τροφές που καταναλώνονται στη νηστεία όπως το ελαιόλαδο, τα φρούτα ,τα λαχανικά ,οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, τα θαλασσινά , είναι τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά στοιχεία και βιταμίνες A, D, B,μαγνησίου ,ψευδαργύρου, φωσφόρου .Θωρακίζουν με αυτόν τον τρόπο την άμυνα του οργανισμού ,δηλαδή το ανοσοποιητικό σύστημα, αποτοξινώνουν τον οργανισμό ,μειώνουν τις τιμές χοληστερίνης και την αρτηριακή πίεση, βελτιώνουν τη ψυχολογία. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι η νηστεία μπορεί να μειώσει ακόμα και την πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου. Παρόλα ταύτα είναι ιδιαίτερα σημαντικό , όσο ποιοτική και να είναι η διατροφή στην περίοδο της νηστείας , να δοθεί έμφαση στις μετρημένες ποσότητες και στα συχνά γεύματα ώστε οι πιστοί να έχουν και το μέγιστο όφελος αυτής ,ενώ παράλληλα να μην εγκαταλείπεται η τακτική σωματική δραστηριότητα –άσκηση.

Και από πλευράς διατροφολογίας
Γράφει η Μαργαρίτα Προβατά – Ιατρός – Σύμβουλος διατροφής

Ως νηστεία ορίζεται η αποχή από τρόφιμα τα οποία περιέχουν πρωτεΐνη και ζωικό λίπος και κάποιες μέρες αποχή και από το ελαιόλαδο και το αλκοόλ.
Αυτό καταρχήν είναι μια άσκηση εγκράτειας και πειθαρχίας η οποία ενδυναμώνει το πνεύμα .
Σε μια εποχή σαν τη σημερινή όπου τα κεκορεσμένα λιπαρά και τα επεξεργασμένα ζωικά προϊόντα καταναλώνονται σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι στο παρελθόν, η νηστεία είναι μια «αποτοξίνωση» εξαιρετικά χρήσιμη και για το σώμα.
Μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά στον έλεγχο της δυσλιπιδαιμίας δηλαδή στην αντιμετώπιση της υψηλής χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων.
Σαν διατροφή πλούσια σε ίνες μπορεί προφανώς να βελτιώσει τη λειτουργιά του γαστρεντερικού συστήματος .
Λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε βιταμίνες C , και E η νηστεία λειτουργεί και σαν αντιοξειδωτική διατροφή, πολύτιμη για το ανοσοποιητικό και την αντιμετώπιση του κίνδυνου των κακοηθειών του γαστρεντερικου και των ενδοκρινών αδένων.

Φυσικά η διάρκεια και η «αυστηρότητα» της νηστείας πρέπει να ελέγχεται, ανάλογα με το φύλο την ηλικία, την γενικότερη κατάσταση της υγείας την φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνει κάποιος ,και τις ειδικές ανάγκες κάθε ανθρώπου.

Πρέπει ακόμη να προσέχουμε ώστε να μην γίνει υπερκαταναλωση σε κάποιες τροφές λόγω πεινάς η αισθήματος αδυναμίας.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται για τα παιδιά , τις γυναίκες με προβλήματα αναιμίας η οστεοπόρωσης, τις γυναίκες σε κύηση ή λοχεία, τους ασθενείς με διαβήτη, τους

ασθενείς με ενεργή νόσο του γαστρεντερικου και τους ηλικιωμένους.