«Η νηστεία κάνει θαύματα» (Σεβασμ. Μητροπ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος)

Categories : ΑΝΕΠΙΚΑΙΡΑ

Date : 6 Μαρτίου, 2010

Μέ αυτόν τόν τίτλο η Εφημερίδα «Τό Βήμα» (21-2-2010) παρουσίασε μελέτη τού Πανεπιστημίου Κρήτης πού έγινε σέ 609 παιδιά ηλικίας 5 έως 15,5 ετών από τήν Θεσσαλονίκη, από τά οποία τό 12,1% «ακολουθούν πλήρη νηστεία» σύμφωνα μέ τό τυπικό τής Εκκλησίας.

Ο επιστημονικός υπεύθυνος τής μελέτης κ. Αντ. Καφάτος, Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής καί Διατροφής τής Ιατρικής Σχολής τού Πανεπιστημίου Κρήτης επεσήμανε ότι «η νηστεία δέν επηρεάζει τήν φυσιολογική τους (τών παιδιών) ανάπτυξη, όπως πίστευαν παλαιότερα».

Τά πιό σημαντικά ευρήματα τής μελέτης είναι ότι «τά παιδιά πού νηστεύουν, είτε όλες τίς ημέρες τής νηστείας είτε λιγότερες, καταναλώνουν σημαντικά περιορισμένο αριθμό θερμίδων σέ σύγκριση μέ εκείνα πού δέν νηστεύουν ποτέ. Ακόμη στά παιδιά πού νηστεύουν καταγράφηκε περιορισμένη πρόσληψη επικίνδυνων γιά τήν υγεία κορεσμένων λιπαρών οξέων καί μικρότερη κατανάλωση κρέατος».

Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία, γιατί οι ειδικοί επισημαίνουν ότι στήν χώρα μας πού τό 22,5% τού πληθυσμού είναι παχύσαρκο «η νηστεία, η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο τής ελληνικής μεσογειακής διατροφής, μπορεί νά δώση λύση στό πρόβλημα τής παχυσαρκίας μέ τόν πιό υγιεινό τρόπο».

Έχοντας αυτά υπ' όψη η δημοσιογράφος πού έκανε τό ρεπορτάζ Μάχη Τράτσα γράφει: «Οι διατροφικές επιταγές τής Ορθόδοξης Εκκλησίας φαίνεται ότι λειτουργούν ... θαυματουργικά γιά τήν υγεία τών παιδιών. Νέα μελέτη τού Πανεπιστημίου Κρήτης καταδεικνύει ότι οι 180 μέ 200 μέρες νηστείας τόν χρόνο όχι μόνον δέν "φρενάρουν" τήν ομαλή ανάπτυξη όσων παιδιών απέχουν από τήν κατανάλωση ζωϊκών τροφίμων, αλλά βοηθούν καί στήν διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους, κόντρα στήν διαρκώς αυξανόμενη παιδική παχυσαρκία».

Η Εκκλησία όμως έδωσε θεολογικό νόημα στήν νηστεία. Δέν πρόκειται μόνον γιά τήν υγεία τού σώματος, αλλά κυρίως γιά τήν υγεία τής ψυχής. Αυτός πού νηστεύει δείχνει ότι έχει αναφορά στόν Θεό καί τήν Εκκλησία, ότι θέλει νά ανήκη στό

πνευματικό στράτευμα τής Εκκλησίας καί κάνει υπακοή στούς κανονισμούς πού τό συγκροτούν.

Έπειτα μέ τήν νηστεία αναγνωρίζουμε στήν πράξη τό λάθος πού διέπραξαν οι Πρωτόπλαστοι μέ τό νά φάγουν τόν απαγορευμένο καρπό καί έχασαν τήν επικοινωνία τους μέ τόν Θεό, αλλά καί προσανατολιζόμαστε στήν εσχατολογική κατάσταση τών δικαίων, τότε πού θά τρέφονται μόνον μέ τήν άκτιστη δόξα τού Θεού.

Ακόμη μέ τήν νηστεία απομακρύνουμε τόν νού μας από τήν υποδούλωση στήν ύλη καί τόν στρέφουμε στά πνευματικά καί έτσι ετοιμαζόμαστε προσωπικά γιά νά συμμετάσχουμε στίς εορτές, στίς οποίες παραπέμπει η όλη προετοιμασία πού γίνεται μέ τήν νηστεία.

Έτσι, η νηστεία πού κάνουν όσοι δέν τούς απαγορεύεται από λόγους υγείας, «κάνει θαύματα», γιατί προσφέρει υγεία στό σώμα καί τήν ψυχή καί κάνει τόν άνθρωπο νά είναι κύριος τού εαυτού του, ελεύθερος από τά πάθη καί υπάκουο παιδί τού Θεού καί τής Εκκλησίας.

(Πηγή: ΓΕΓΟΝΟΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΟ "Εκκλησιαστική Παρέμβαση" Φεβρ. 2010)

Διαβάστε περισσότερα από τον Σεβασμιώτατο πατώντας εδώ