

## Η νηστεία κάνει θαύματα!

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



**VatopaidiFriend**: Κατά καιρούς, ορισμένοι κύκλοι που θα ήθελαν πολύ να καταργηθούν τα έθιμα, οι παραδόσεις και η θρησκεία των Ελλήνων, προσπαθούν να επιβάλλουν ψεύτικες φήμες για την βλαβερότητα αυτών. Όμως, τόσοι και τόσοι πρόγονοι μας, μεγάλωσαν με αυτές τις διατροφικές συνήθειες χωρίς τις ασθένειες των σύγχρονων Ελλήνων (γιατί άραγε;) ακολουθώντας και την νηστεία σαν τρόπο διατροφής. Όλο και περισσότερο, η επιστήμη έρχεται να επιβεβαιώσει την ευεργετικές ιδιότητες της νηστείας καταρρίπτοντας τους μύθους των εχθρών των Ελληνικών παραδόσεων.

**Ερευνα του Πανεπιστημίου Κρήτης δείχνει ότι οι διατροφικές επιταγές της Ορθόδοξης Εκκλησίας είναι άκρως ευεργετικές για την υγεία των παιδιών !!**

Οι ειδικοί λένε ότι η αποχή από τις ζωικές τροφές σε τακτά χρονικά διαστήματα

αποτελεί λύση στο συνεχώς διογκούμενο πρόβλημα της παχυσαρκίας.

Οι διατροφικές επιταγές της Ορθόδοξης Εκκλησίας φαίνεται ότι λειτουργούν... θαυματουργά για την υγεία των παιδιών. Νέα μελέτη του Πανεπιστημίου Κρήτης καταδεικνύει ότι οι 180 με 200 ημέρες νηστείας τον χρόνο όχι μόνο δεν «φρενάρουν» την ομαλή ανάπτυξη όσων παιδιών απέχουν από την κατανάλωση ζωικών τροφίμων, αλλά βοηθούν και στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους, κόντρα στη διαρκώς αυξανόμενη παιδική παχυσαρκία. ([περισσότερα...](#))