

15 Απριλίου 2015

## Η λιτή τροφή είναι μητέρα της υγείας! (Αγ. Ι. Χρυσόστομος)

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Αγ. Ιωάννης Χρυσόστομος](#)



Δεν προκαλούν τόση διάβρωση και καθίζηση στις όχθες τα ορμητικά ρεύματα των ποταμών, όσο υποσκάπτουν εύκολα όλα τα στηρίγματα της υγείας η απόλαυση από την πολυφαγία και η σπάταλη ζωή.

Αν επισκεφθείς γιατρό και θελήσεις να ρωτήσεις, θα μάθεις ότι όλες σχεδόν οι αρρώστιες έχουν αιτία την πολυφαγία. Η απλή δηλαδή και λιτή τροφή είναι μητέρα της υγείας. Γι' αυτό και οι γιατροί την ονόμασαν έτσι· ονόμασαν δηλαδή υγεία τον μη κορεσμό, τη λιτότητα. «Ακορίη γαρ τροφής, υγιείη» (Υγεία είναι η λιτότητα στην τροφή). Και τη λιτότητα στη δίαιτα τη θεώρησαν μητέρα της υγείας. Εφόσον λοιπόν η λιτότητα είναι μητέρα της υγείας, είναι ολοφάνερο ότι η πολυφαγία είναι μητέρα των νοσημάτων και της καχεξίας και δημιουργεί παθήσεις, που (μερικές φορές ) δεν μπορεί να θεραπεύσει ούτε η ιατρική επιστήμη. Γιατί οι ποδαλγίες και οι πονοκέφαλοι και οι αμβλυωπίες και οι πόνοι των χεριών και οι σπασμοί και η πάρεση και ο ίκτερος και οι επίμονοι και υψηλοί πυρετοί και άλλες από αυτές τις αρρώστιες πολύ περισσότερες (που δεν έχουμε τον καιρό να τις απαριθμήσουμε), δεν έχουν αιτία τη στέρηση και τη φιλοσοφημένη δίαιτα και λιτότητα, αλλά την πολυφαγία και την κατάχρηση.

Αν τώρα θέλεις να δεις και τα ψυχικά νοσήματα που προέρχονται από την ίδια αιτία, θα δεις ότι η πλεονεξία, η διανοητική καθυστέρηση, η μελαγχολία, η νωθρότητα, η ακολασία και η αμάθεια γενικά εκεί έχουν τη ρίζα τους, στην πολυφαγία... Να μιλήσω και για τη μεγάλη λύπη και την αηδία που δοκιμάζουν όσοι επιμένουν στην απόλαυση των φαγητών;... Αυτό το τραπέζι, και εννοώ το πλούσιο τραπέζι, ποτέ δεν το απολαμβάνουν με ευχαρίστηση. Γιατί η στέρηση, που είναι μητέρα της υγείας, είναι επίσης και πηγή ευχαριστήσεως, ενώ η αφθονία και ο κορεσμός, που είναι πηγή και ρίζα των ασθενειών, είναι επίσης και πηγή και ρίζα της αηδίας. Γιατί, όπου υπάρχει κορεσμός, δεν είναι δυνατόν να υπάρχει επιθυμία· και όταν δεν υπάρχει επιθυμία, πώς είναι δυνατόν να υπάρξει ποτέ ευχαρίστηση; Γι' αυτό μπορεί να διαπιστώσει κανείς, ότι οι φτωχοί δεν είναι μόνον συνετότεροι και υγιέστεροι από τους πλουσίους, αλλά και χαίρονται περισσότερο την ευφροσύνη.

Μην παχαίνουμε το σώμα, αλλ' ας ακούσουμε τον Παύλο, που λέει: «Μη φροντίζετε για τη σάρκα, πως να ικανοποιείτε τις παράνομες επιθυμίες». Γιατί, όπως ακριβώς εκείνος που θα πάρει και θα ρίξει τα τρόφιμα στον οχετό, έτσι και εκείνος που τα βάζει στο στομάχι του ή καλύτερα όχι έτσι, αλλά ακόμη χειρότερα. Γιατί στην πρώτη περίπτωση γεμίζει κανείς τον οχετό, χωρίς να προξενεί κακά στον εαυτό του, ενώ στη πολυφαγία προκαλεί άπειρες αρρώστιες. Γιατί, εκείνο που τρέφει το σώμα είναι η ολιγάρκεια, επειδή το λίγο μπορεί να το αφομοιώσει ο οργανισμός. Ενώ το επί πλέον, όχι μόνον δεν τρέφει το σώμα, αλλά και το καταστρέφει.

Αλλά κανείς δεν τα προσέχει αυτά, γιατί εξαπατάται από την άκαιρη ηδονή και την συνηθισμένη αντίληψη. Θέλεις να τρέφεις το σώμα; Αφαίρεσε το περιττό, δίνε του το απαραίτητο και όσο μπορεί να επεξεργασθεί και να αφομοιώσει. Μην το βαραίνεις, για να μην το καταποντίσεις. Το ολιγαρκές φαγητό είναι και τροφή και ηδονή· γιατί τίποτε δεν φέρνει τόση ευχαρίστηση, όση η τροφή που επεξεργάσθηκε καλά και αφομοιώθηκε. Τίποτε άλλο δεν χαρίζει τόση υγεία, τίποτε τόση οξύτητα στις αισθήσεις, τίποτε δεν απομακρύνει τόσο πολύ την αρρώστια. Άρα το λιτό φαγητό είναι και τροφή και ηδονή και υγεία, ενώ η κατάχρηση είναι καταστροφή και αηδία και αρρώστια. Γιατί αυτά που προξενεί η πείνα, αυτά προξενεί και η πολυφαγία, μάλλον δε και χειρότερα. Γιατί η πείνα σε λίγες μέρες άρπαξε τον άνθρωπο από τη ζωή και τον απάλλαξε από τον πόνο, ενώ η πολυφαγία, αφού καταφάγει το σώμα και το σαπίσει, το παραδίδει σε μακροχρόνια αρρώστια και στη συνέχεια σε φοβερότατο θάνατο. Εμείς όμως νομίζουμε, ότι η πείνα είναι φοβερό δυστύχημα, ενώ τρέχουμε προς την αφθονία που είναι χειρότερη απ' αυτή. Από πού προέρχεται αυτή η αρρώστια, από πού αυτή η μανία;

Δεν λέω να βασανίζουμε τους εαυτούς μας, αλλά να τρεφόμεστε τόσο, όσο θα φέρνει ηδονή, την πραγματική ηδονή, και θα μπορεί να θρέψει το σώμα και να το κάνει πειθαρχικό και αρμονικό προς τις ψυχικές ενέργειες, καλά στερεωμένο και συναρμοσμένο. Όταν όμως παραχορτάσει από τροφή, αφού διαλύσει, όπως θα μπορούσε να πει κανείς, τις ίδιες τις οσφύες (τα ισχία) και τούς συνδέσμους που το στηρίζουν, δεν μπορεί πλέον να βαστάξει την αφθονία των τροφών, γιατί η αφθονία αυτή όταν μπει μέσα διαλύει και σκορπίζει το παν.

Γιατί λοιπόν, πες μου, παχαίνεις το σώμα; Μήπως σε έχουμε για να σε θυσιάσουμε; Μήπως θα σε παραθέσουμε σαν έδεσμα σε κάποιο τραπέζι; Τις όρνιθες καλό κάνεις και τις παχαίνεις· μάλλον δε ούτε και για εκείνες κάνεις καλά· γιατί, όταν παραπαχύνουν, είναι άχρηστες για υγιεινή δίαιτα. Τόσο μεγάλο κακό είναι η τρυφή (η καλοπέραση), ώστε και στα άλογα ζώα κάνει φανερή τη βλάβη. Γιατί, με το να παρατρέφουμε τις όρνιθες, τις κάνουμε άχρηστες και γι' αυτές και για μας. Επειδή τα περιττώματα μένουν ακατέργαστα και το υγρό σάπισμα προέρχεται ακριβώς από αυτό το πάχος. Τα ζώα όμως που δεν τρέφονται με τόση υπερβολή, αλλά ζουν, θα έλεγε κανείς, με νηστεία και τρώνε με μέτρο και κοπιάζουν και ταλαιπωρούνται, αυτά και για τον εαυτό τους και για τους άλλους είναι πάρα πολύ χρήσιμα και σαν τροφή και ως προς όλα τα άλλα.

Πράγματι, οι άνθρωποι που σιτίζονται με αυτά είναι περισσότερο γεροί· ενώ, όσοι διατρέφονται με τα ζώα που προανέφερα, μοιάζουν με αυτά, γίνονται δηλαδή νωθροί και φιλάσθενοι και δεσμεύονται χειρότερα. Γιατί, τίποτε δεν είναι για το σώμα τόσο εχθρικό και βλαβερό, όσο η καλοπέραση και η καλοφαγία. Επειδή τίποτε δεν αποδιοργανώνει και δεν βλάπτει και δεν καταστρέφει το σώμα τόσο, όσο η ασωτία. Γι' αυτό μάλιστα θα έμενε κανείς κατάπληκτος για τη μωρία τους

αυτή εξ αιτίας αυτού, γιατί δεν θέλουν να επιδείξουν για τον εαυτό τους τόση φροντίδα ούτε όση άλλοι δείχνουν για τους ασκούς τους. Επειδή εκείνοι μεν, οι έμποροι των κρασιών, δεν αφήνουν να περιλάβουν περισσότερο κρασί από όσο πρέπει, για να μη διαρραγούν ενώ αυτοί, για την άθλια κοιλιά τους δεν δείχνουν ούτε αυτή τη φροντίδα· αλλά, όταν τη γεμίσουν και την κάνουν να σκάσει από το πολύ φαγητό, γεμίζουν τα πάντα μέχρι τα αυτιά, μέχρι τις μύτες, μέχρι το φάρυγγα, και έτσι προξενούν διπλή στενοχώρια και στο πνεύμα και στη δύναμη που κυβερνάει το ζωικό και υλικό στοιχείο.

(Ι. Χρυσόστομος, ΕΠΕ 25, 288, 290 και ΕΠΕ 10, 782-784)

Πηγή: [agiameteora.net](http://agiameteora.net)