

Νηστεία, Δίαιτα - διατροφή

/ [Πεμπουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Η βιοηθική δεν περιλαμβάνει στα γνωστικά και ερευνητικά της ενδιαφέροντα τη δίαιτα ή τη νηστεία. Το ζήτημα της διατροφής, βιοηθικά, εξετάζεται στη συνάφεια των γενετικά μεταλλαγμένων τροφίμων, ένα

ζήτημα το οποίο βρίσκεται εκτός του πεδίου μελέτης της παρούσας εργασίας. Κάποιες αμφιλεγόμενες μορφές δίαιτας οι οποίες έχουν αμφισβητούμενα από μεγάλο μέρος της ιατρικής κοινότητας αποτελέσματα, οι λεγόμενες «χημικές» απασχόλησαν σε ορισμένες περιπτώσεις την ιατρική δεοντολογία και ηθική. Το ζήτημα όμως της νηστείας ως πρόληψης και θεραπείας σωματικών, ψυχικών και πνευματικών νοσημάτων παρουσιάζει μέγιστο ενδιαφέρον για την ορθόδοξη ηθική θεολογία. Εξαιτίας τούτου θα ασχοληθούμε με αυτήν του τη διάσταση στην παρούσα συνάφεια.

Κατ' αρχήν πρέπει να επισημάνουμε την πάγια θεολογική θέση ότι η πατερική σκέψη βλέπει τον άνθρωπο ως ψυχοσωματική οντότητα. Παρά τις επιρροές που δέχθηκε στη διαλεκτική της με την αρχαία ελληνική φιλοσοφία ποτέ δεν ασπάστηκε ως αντίληψη τον πλατωνικό δυαλισμό που εξυψώνει την ψυχή και υποτιμά το σώμα. Έτσι μπορούμε να διακρίνουμε ότι οι αναφορές των Πατέρων στη θεραπεία της ασθένειας, την οποία κληρονομεί το ανθρώπινο γένος μετά την πτώση αφορούν τον όλον άνθρωπο, το σώμα και την ψυχή του.

Ο ιατρός και μέγας πατέρας της Εκκλησίας Βασίλειος Καισαρείας στις περί Νηστείας ομιλίες του ενώ εξ αρχής προσδίδει στη νηστεία πνευματικό περιεχόμενο, θεωρώντας την θεόσδοτη και θεοδίδακτη, προβάλλει εναργώς τα οφέλη της για την ανθρώπινη υγεία. Τη θεωρεί μητέρα υγείας για τους αρρώστους και εξασφάλιση ευεξίας για τους υγιείς. Με το τελευταίο αναδεικνύει τον προληπτικό της χαρακτήρα. Ανατρέχοντας στη γνώμη των ιατρών λέει ότι τίποτε δεν είναι τόσο αμφίβολο και αβέβαιο όσο η υγεία, την οποία κάθε συνετός άνθρωπος προσπαθεί να τη διατηρήσει απαλλάσσοντας τον εαυτό του από το βλαπτικό φορτίο της παχυσαρκίας^[1]. Απορρίπτει κάθε ισχυρισμό για άρνηση της νηστείας με το πρόσχημα της αρρώστιας και της σωματικής αδυναμίας. Την πολυφαγία και όχι τη νηστεία θεωρεί ως καταστροφική για το σώμα. Οι γιατροί δεν προτείνουν άσκοπα στους ασθενείς λιτή δίαιτα και νηστεία παρά ποικιλία και ποσότητα τροφών. Δίνει μάλιστα ο ίδιος συναφή παραδείγματα λέγοντας: « τί είναι ευκολότερο για το σώμα, να περάσει τη νύχτα μ' ένα ελαφρό δείπνο ή να πέσει στο κρεβάτι βαρύ από την πολυφαγία; Μπορεί ν' αναπαυθεί έτσι ή θα στριφογυρίζει παραφορτωμένο και ταλαίπωρο; Ποιο πλοίο μπορεί να κυβερνήσει ευκολότερα ένας καπετάνιος και να το σώσει σε μια θαλασσοταραχή, το βαρυφορτωμένο ή εκείνο που έχει το κανονικό του φορτίο; Το βαρυφορτωμένο δεν θα το βυθίσει μια μικρή τρικυμία; Έτσι και τα σώματα, όταν ταλαιπωρούνται με την πολλή τροφή, εύκολα υποκύπτουν στις αρρώστιες. Ενώ όταν τρέφονται ελαφρά, διατηρούν την καλή τους υγεία ^[2]».

Ο προληπτικός χαρακτήρας της νηστείας δεν εξαντλείται βέβαια στην ευεργετική

της δράση για τη σωματική υγεία. Επεκτείνεται στην πνευματική υγεία η οποία για τους πατέρες έχει πρώτη σημασία, αφού ο νους του ανθρώπου θεωρείται ως ο « πρωτοπαθής[3]» ο οποίος συμπαρέσυρε στη φθορά και την ασθένεια το σώμα. Ως εκ τούτου χρήζει πρώτα αυτός θεραπείας από τις ασθένειές του, τα πάθη, την αμαρτία και τους λογισμούς, η οποίες επεκτείνονται και στο σώμα. Στη συνάφεια αυτή προκαλεί ιδιαίτερη εντύπωση η άποψη των πατέρων, την οποία αναλύει ο J.C. Larchet, ότι η λαιμαργία και η γαστριμαργία, πάθη που καταπολεμά η αρετή της νηστείας, δεν είναι τόσο πάθη του σώματος αλλά του νου[4].

Σε κάθε περίπτωση η νηστεία προβάλλεται ως το απαραίτητο εναρκτήριο στοιχείο κάθε πνευματικού έργου. Ο Μ. Βασίλειος λέει ότι ακόμη και ο Χριστός, οχύρωσε και εξόπλισε την απαθή σάρκα του με νηστεία πριν ξεκινήσει το σωτηριώδες έργο του στη γη και μετά δέχθηκε τους πειρασμούς του διαβόλου, δείχνοντας το δρόμο [5]. Η νηστεία αποτελεί πρόληψη και για την δαιμονική ενέργεια σύμφωνα με το Κυριακό λόγιο του Μάρκ. 9, 29. Ο κατεξοχήν προληπτικός χαρακτήρας της νηστείας φαίνεται από το ότι ο μεγάλος αυτός πατέρας της Εκκλησίας δεν την θεωρεί στατικά, αλλά δυναμικά. Δεν περιορίζεται μόνο σε μία χρονική περίοδο, αλλά το πνεύμα της πρέπει να συνέχει κάθε στιγμή τον χριστιανό. Γι' αυτό εφιστά την προσοχή στο να μη γίνει η επικείμενη νηστεία αφορμή κραιπάλης πιο πριν λέγοντας: «Μην καταστρέφεις με τη σημερινή ασυδοσία την αυριανή εγκράτεια»[6]

Κοινό τόπο αποτελεί η θέση που εκφράζεται τόσο στα πατερικά, όσο και στα λειτουργικά και υμνολογικά κείμενα ότι η νηστεία δεν περιορίζεται μόνο στη δίαιτα. Αληθινή νηστεία δεν είναι μόνο η αποχή από ορισμένα φαγητά, αλλά και η αποξένωση από κάθε είδος πάθους και αμαρτίας. Γι' αυτό και η νηστεία, όπως και κάθε είδους άσκηση στην Εκκλησία, δεν απολυτοποιείται γιατί δεν αποτελεί σκοπό αλλά μέσο επίτευξης του τελικού σκοπού[7]. Ο τελικός σκοπός είναι η θεραπεία και «ενοποίηση» του όλου ανθρώπου. Μέσα στο πνεύμα αυτό η ασκητική πατερική σκέψη διδάσκει την αποφυγή ακροτήτων στην νηστεία, οι οποίες ενδέχεται να δημιουργήσουν πρόβλημα στην πνευματική ζωή, προκαλώντας ασθένεια και στο σώμα και στο πνεύμα. Έτσι η νηστεία πρέπει να γίνεται με σύνεση, μέτρο και καθοδήγηση από έμπειρο πνευματικό πατέρα[8].

Παρατήρηση: Η ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ συνεχίζει την παρουσίαση - υπό τη μορφή σειράς άρθρων - της διπλωματικής εργασίας "Η Βιοηθική Θεώρηση της Προληπτικής Ιατρικής" που εκπόνησε η θεολόγος Δήμητρα Μπότσαρη υπό την επίβλεψη του καθηγητή π. Βασίλειου Καλλιακμάνη, στη θεολογική σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

[1] «Οι άρρωστοι δεχθείτε τη μητέρα της υγείας. Οι υγιείς την εξασφάλιση της ευεξίας. Ρωτήστε τους γιατρούς, και θα σας πουν πως τίποτα δεν είναι τόσο αμφίβολο κι αβέβαιο όσο η υγεία. Γι' αυτό οι συνετοί με τη νηστεία προσπαθούν να διατηρήσουν την υγεία τους και να γλυτώσουν από το συντριπτικό φορτίο της παχυσαρκίας». Μην ισχυρίζεσαι πως δεν μπορείς να νηστεύεις, φέρνοντας σαν πρόφαση αρρώστια ή σωματική αδυναμία, αφού, από την άλλη μεριά, σ' όλη σου τη ζωή ταλαιπωρείς το σώμα σου με την πολυφαγία. Γνωρίζω πολύ καλά πως οι γιατροί επιβάλλουν στους αρρώστους μάλλον λιτή δίαιτα και νηστεία παρά ποικιλία και αφθονία φαγητών.

[2] Μεγ. Βασιλείου, *Περί Νηστείας*, λόγος Α', 9, PG 31, 180Α κ.ε.

[3] Βλ. Γρηγορίου Παλαμά, *Προς Ξένην 41*, εκδ. Π. Χρήστου, *Γρηγορίου του Παλαμά, Συγγράμματα*, τομ. 5, Θεσσαλονίκη, 1992, σελ. 214.

[4] Jean Claude Larchet, [*Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων*](#), τομ. Α', Αποστολική Διακονία, μτφρ. Χρ. Κούλας, Αθήνα, 2008, σελ. 244

[5] Μεγ. Βασιλείου, *ό.π.*, 177C: «Κεφάλαιον δε επί τοις ειρημένοις, ο Κύριος ημών νηστεία την σάρκα, ήν υπέρ ημών ανέλαβεν, οχυρώσας, ούτως εν αυτή του διαβόλου τας προσβολάς υπεδέξατο, ημάς τε παιδευων νηστείαις αλείφειν και παιδοτριβείν εαυτούς...»

[6] Μεγ. Βασιλείου, *ό.π.*, 181C : «Μη μυσταγωγείτω σε επί νηστείαν η μέθη. Ουκ έστι διά μέθης είσοδος εις νηστείαν ουδέ γάρ διά πλεονεξίας εις δικαιοσύνην, ουδέ διά ακολασίας εις σοφρωσύνην, ουδέ, συλλήβδην ειπειν, δια της κακίας εις αρετήν. Άλλη θύρα επί νηστείαν. Μέθη εις ακολασίαν εισάγει, επί νηστείαν αυτάρκεια. Ο αθλων προγυμνάζεται ο νηστεύων προεγκρατεύεται»

[7] Πρβλ. Αρχιμ. Σωφρονίου, *Άσκησις και θεωρία*, Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου, Έσσεξ Αγγλίας, 1994, σελ. 66-67.

[8] Jean Claude Larchet, [*Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων*](#), τομ. Α', Αθήνα, 2008, σελ. 245.

Σύμφωνα με τον Άγιο Κασσιανό και κατ'επέκταση και τους Άγιους Πατέρες, ένα αυστηρό πρόγραμμα νηστείας δεν ευνοεί την καθαρότητα της ψυχής, αλλά

αντιθέτως προκαλεί αμέλεια και εξασθένιση της, γιατί «Εκείνος που εκτείνεται υπέρμετρα στη νηστεία, υπέρμετρα κατόπιν τρώει. Και από αυτό, άλλοτε εξαιτίας της υπερβολής της αποχής από την τροφή ατονεί το σώμα και γίνεται πιο απρόθυμο για τις πνευματικές εργασίες, και άλλοτε όταν γεμίσει από το βάρος των τροφών προκαλεί αμέλεια και εξασθένιση της ψυχής». Άλλωστε, «η ασθένεια του σώματος δεν είναι αντίθετη με την καθαρότητα της καρδιάς, όταν δώσουμε στο σώμα εκείνα που απαιτεί η ασθένεια, όχι ότι θέλει η ηδονή».