

## Λιτότητα στην τροφή, σημαίνει υγεία (Αγίου Ιωάννου Χρυσόστομου)

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Άγ. Ιωάννης Χρυσόστομος](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



*Pablo Picasso: Το γεύμα του τυφλού  
Φωτο: .pinterest.com*

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 κα-λύτερα όχι έτσι, αλλά ακόμη χειρό-τερα. Γιατί στην πρώτη περίπτωση γεμίζει κανείς τον οχετό, χωρίς να προξενεί κακά στον εαυτό

του, ενώ στην 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 τη συνηθισμένη αντίληψη. Θέλεις να τρέφεις το σώμα; Αφαίρεσε το πε-ριττό, δίνε του το απαραίτητο και όσο μπορεί να επεξεργαστεί και να αφομοιώσει. Μην το βαραίνεις, για να μην το καταποντίσεις. Το ολιγαρ-κές φαγητό είναι και τροφή και η-δονή· γιατί τίποτε δεν φέρνει τόση ευχαρίστηση, όση η τροφή που επεξεργάστηκε 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 κατα-στροφή και αηδία και αρρώστια. Γιατί αυτά που προξενεί η πείνα, αυ-τά προξενεί και η πολυφαγία, μάλ-λον 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 καταφάει το σώμα και το σαπίσει, το παραδίδει σε μακροχρόνια αρρώ-στια και στη συνέχεια σε φοβερότα-το 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 βασα-νίζουμε τους εαυτούς μας, αλλά να τρεφόμεστε τόσο, όσο θα φέρνει ευχαρίστηση, την πραγματική ευχαρίστηση, και θα μπορεί να θρέψει το σώμα και να το κάνει πειθαρχικό και αρμονικό προς τις ψυχικές ενέργειες, καλά στερεω-μένο και συναρμοσμένο. Όταν όμως παραχορτάσει από τροφή, αφού διαλύσει, όπως θα μπορούσε να πει κα-νεείς, τις ίδιες τις οσφύες (τα ισχία) και τους συνδέσμους που το στηρί-ζουν, δεν μπορεί πλέον να βαστάξει την αφθονία των τροφών, γιατί η αφθονία αυτή όταν μπει μέσα όλα τα διαλύει και τα σκορπίζει.(ΕΠΕ 25, 288,290)

Γιατί λοιπόν, πες μου, παχαί-νεις το σώμα; Μήπως σε έχουμε για να σε θυσιάσουμε; Μήπως θα σε παραθέσουμε σαν φαγητό σε κάποιο τραπέζι; Τις κότες καλά κάνεις και τις παχαίνεις· μάλλον δε ούτε και για εκείνες κάνεις καλά· γιατί, όταν παραπαχύνουν, είναι άχρηστες για υγιεινή δίαιτα. Τόσο μεγάλο κα-κό είναι η καλοπέραση, ώστε και στα άλογα ζώα κάνει φα-νερή τη βλάβη. Γιατί, με το να παρατρέφουμε τις κότες, τις κάνουμε άχρηστες και γι' αυτές και για εμάς. 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 τρώ-νε με μέτρο και κοπιάζουν και τα-λαιπωρούνται, 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 τρέφονται 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 την ανοησία τους αυτή εξαιτίας αυτού, γιατί δεν θέλουν να επιδείξουν για τον εαυτό τους τόση φροντίδα ούτε όση άλλοι δείχνουν για τους ασκούς τους. Επειδή εκείνοι μιν, οι έμποροι των κρασιών, δεν αφήνουν να έχουν περισσότερο κρασί από όσο πρέπει, για να μη σπάσουν 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, μέ-χρι τις μύτες, μέχρι το φάρυγγα, και έτσι προξενούν διπλή στενοχώρια και στο πνεύμα και στη δύναμη που κυβερνά το ζωικό και υλικό στοι-χείο.(ΕΠΕ 10,782-784)

Γνωρίζετε ότι, όπως ένα ωραίο σπίτι, όταν είναι ευχάριστη η ατμόσφαιρα, φαίνεται λαμπρό, έτσι και η εκδήλωση της ψυχικής ευφροσύνης, το ωραίο πρόσωπο το κάνει ωραιότερο. Όταν όμως βρίσκονται σε κα-τήφεια και σε πόνους, γίνεται πιο άσχημο· και την κατήφεια τη δημι-ουργούν οι αρρώστιες και οι πόνοι, ενώ τις ασθένειες τις δημιουργεί το σώμα που έγινε μαλθακότερο από τις πολλές απολαύσεις. Όστε και γι' αυτό το λόγο να αποφεύγετε τον τρυφηλό βίο, εάν βέβαια πείθεσθε στα λόγια μου. Αλλά, θα μου πεις, είναι ευχάριστες οι απολαύσεις. Ναι, αλλά δεν είναι τόσο μεγάλες, όσο μεγάλες είναι οι δυσκολίες, από τις οποίες συνοδεύονται. Άλλωστε, η ευχαρίστηση φθάνει μέχρι το φάρυγγα, μέ-χρι τη γλώσσα, γιατί μόλις τελειώσει το τραπέζι και καταπιείς την τροφή, θα είσαι όμοιος μ' εκείνον που δεν έλαβε μέρος στο τραπέζι, μάλλον δε πολύ χειρότερος, γιατί το τραπέζι το ακολουθούν βάρη στομαχικά, και υπερένταση, και κεφαλαλγία και ύπνος που μοιάζει με θάνατο, πολ-λές δε φορές και αϋπνία από την πολυφαγία και δύσπνοια και ρέψιμο· και θα καταριέσαι άπειρες φορές την κοιλιά, ενώ πρέπει να καταριέ-σαι την κατάχρηση.

Ρώτησε τους γιατρούς γι' αυτά και αυτοί θα σου εξηγήσουν σαφέ-στερα· οι γιατροί λοιπόν ονομάζουν τη φτώχεια μητέρα της υγείας, ενώ τις ποδαλγίες, τους πονοκεφάλους, τις αποπληξίες, τη φυματίωση, την υδρωπικία, τις φλεγμονές και τα πρηξίματα, καθώς και το πλήθος άπειρων άλλων νοσημάτων, υπο-στηρίζουν ότι προέρχονται από την τρυφηλή ζωή και από την λαιμαρ-γία, και σαν ακάθαρτα ρυάκια που πηγάζουν από κάποια βρωμερότα-τη πηγή, καταστρέφουν και την κα-λή υγεία του σώματος και τη σω-φροσύνη της ψυχής.

Αυτό που πολλές φορές είπα, αυτό θα πω και τώρα· όπως ακριβώς δηλαδή το να τρώει κανείς όσο χρειάζεται και με μέτρο, παρέχει μεγάλη ωφέλεια και στην υγεία του σώματος και στην όλη κατάσταση της ψυχής, έτσι πάλι η κατάχρηση στο

φαγητό διαφθείρει διπλά τον άνθρωπο, και σωματικά και ψυχικά. Γιατί η πολυφαγία και η μέθη πα-ραλύει τη δύναμη του σώματος και διαφθείρει την υγεία της ψυχής. Γι' αυτό, ας αποφεύγουμε την κατάχρηση.

Εκείνοι που ζουν συνεχώς μέσα στις απολαύσεις, κυριεύονται από τρομερές και αθεράπευτες αρρώστιες.

*(ΕΠΕ 34,618).*