

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος: Τα αποτελέσματα της πολυφαγίας

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





Αν επισκεφθείς γιατρό και τον ρωτήσεις, θα μάθεις ότι σχεδόν όλες οι αρρώστιες έχουν αιτία την πολυφαγία. Η απλή και λιτή τροφή είναι μητέρα της υγείας. Γι' αυτό και οι γιατροί ονόμασαν την υγεία μη κορεσμό, λιτότητα. «Υγεία είναι η λιτότητα στην τροφή». Την λιτότητα στη δίαιτα την θεώρησαν μητέρα της υγείας.

Εφόσον λοιπόν η λιτότητα είναι μητέρα της υγείας, είναι ολοφάνερο ότι η πολυφαγία είναι μητέρα των νοσημάτων και της καχεξίας που δημιουργεί παθήσεις, που (μερικές φορές) δεν μπορεί να θεραπεύσει ούτε η ιατρική επιστήμη. Γιατί οι πόνοι των ποδιών, οι πονοκέφαλοι, πολλές παθήσεις των ματιών, οι πόνοι των χεριών, οι σπασμοί, η πάρεση και ο ίκτερος, επίμονοι και υψηλοί πυρετοί και πολλές άλλες αρρώστιες (που δεν έχουμε χρόνο 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 ανοησία, η μελαγχολία, η νωθρότητα, η ακολασία και η αμάθεια γενικά εκεί έχουν τη ρίζα τους στην πολυφαγία... Να μιλήσω και για

την μεγάλη λύπη και την αηδία που δοκιμάζουν όσοι επιμένουν στην απόλαυση των φαγητών; Αυτό το τραπέζι, και εννοώ το πλούσιο, ποτέ δεν το απολαμβάνουν με ευχαρίστηση. Γιατί η στέρηση, που είναι μητέρα της υγείας, είναι επίσης και πηγή ευχαρίστησεως, 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 πως είναι δυνατόν να υπάρχει ποτέ ευχαρίστηση; Γι' αυτό μπορεί να διαπιστώσει κανείς, ότι οι φτωχοί δεν είναι μόνο συνετότεροι και υγιέστεροι απ' τους πλούσιους αλλά και χαίρονται και ευχαριστιούνται περισσότερο.

Πηγή: *Εις Ιωαν. Ομιλ. ΚΒ΄, 3.*