17/07/2019

Ο γιατρός των μοναχών του Αγίου Όρους

/ Αγιορείτικα

Ο καρδιολόγος κ. Σπύρος Παπαϊωάννου μιλά για το πρότυπο ποιοτικής διατροφής που ακολουθούν οι Αγιορείτες πατέρες και εξηγεί με ποιον τρόπο η ασκητική ζωή βοηθά να αποτρέπονται πολλές ασθένειες.

Είναι πλέον επιστημονικά αποδεκτό πως η ζωή των μοναχών και ο τρόπος διατροφής τους αποτρέπουν πολλές και σοβαρές ασθένειες που εμφανίζονται καθημερινά στον γενικό πληθυσμό. Η ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό με την πνευματική άσκηση, προσφέρει πραγματικά και χειροπιαστά αποτελέσματα στους γιατρούς, οι οποίοι όλο και πιο συχνά αναφέρονται στις ευεργετικές επιδράσεις της ασκητικής ζωής.

Στην εποχή που οι καρδιαγγειακές παθήσεις ταλαιπωρούν ανθρώπους κάθε ηλικίας, η λιτή ζωή των μοναχών μοιάζει να είναι η απάντηση στον σημερινό βουλιμικό και καταναλωτικό τρόπο ζωής που έχει επιβληθεί στις δυτικές κοινωνίες. Η έλλειψη καθημερινής άσκησης, σε συνδυασμό με την κατανάλωση τροφών που περιέχουν σημαντικές ποσότητες χημικών συντηρητικών, αποτελεί απειλή για τη ζωή. Σε όλα αυτά οι λέξεις «ισορροπία» και «μέτρο» που οι μοναχοί τηρούν στην καθημερινότητά τους είναι η απάντηση στο πώς οποιοσδήποτε

μπορεί να βελτιώσει την ψυχική και σωματική υγεία του.

Παράδειγμα μίμησης

Ο κ. Παπαϊωάννου, αναπληρωτής διευθυντής της Καρδιολογικής Κλινικής του Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών, είναι ένας γιατρός ο οποίος, πέρα από την επιστημονική ενασχόλησή του με ζητήματα υγείας της καρδιάς, μας μίλησε και για τα συμπεράσματα στα οποία έχει οδηγηθεί εδώ και χρόνια ως γιατρός πολλών Αγιορειτών πατέρων. Τα αναρίθμητα ταξίδια του στο Αγιον Ορος, άλλωστε, τον έχουν διδάξει πολλά για τον τρόπο ζωής των μοναχών, καθώς ο ίδιος έχει εξετάσει δεκάδες από αυτούς και έχει καταλήξει σε πολύτιμα συμπεράσματα για τις απλές, καθημερινές συνήθειές τους, που αποτελούν παραδείγματα προς μίμηση.

Εκτός όμως από την επιστημονική παρατήρηση του μοναστικού τρόπου ζωής, ο κ. Παπαϊωάννου μάς μίλησε και για τη δική του επαφή με το Αγιον Ορος ως προσκυνητή, η οποία μετράει πολλά χρόνια, ενώ έχει οικοδομήσει σχέσεις αγάπης και εμπιστοσύνης με πολλούς Αγιορείτες πατέρες. Οσα ανέφερε στην «Ορθόδοξη Αλήθεια» είναι αποτέλεσμα συστηματικής παρατήρησης και κλινικού ελέγχου που ο ίδιος έχει πραγματοποιήσει -και συνεχίζει να πραγματοποιεί- σε πολλούς μοναχούς. Προκύπτει σαφέστατα ένα ασφαλές συμπέρασμα για τα μυστικά της ασκητικής ζωής όσον αφορά τη βελτίωση των συνθηκών υγείας και του γενικού πληθυσμού.

Μιλώντας για τον τρόπο με τον οποίο ο ίδιος αντιμετωπίζει κάθε ασθενή αλλά και κάθε χειρουργείο, επισήμανε: «Για πολλούς λόγους, δεν υπάρχουν χειρουργείο και επέμβαση που, πριν μπω στην αίθουσα, να μην επικαλεστώ τη χάρη και τη δύναμη του Θεού. Περιστατικά τα οποία θεωρούνταν χαμένα βάσει αντικειμενικών ευρημάτων, δηλαδή ασθενείς οι οποίοι δεν είχαν ζωτικά σημεία και είχε φθάσει κατά κάποιον τρόπο το βιολογικό τέλος, με τη δύναμη της προσευχής και, παράλληλα, με τις δικές μας ενέργειες, πάντοτε με τη βοήθεια του Θεού, βρήκαν λύση, με αποτέλεσμα ο ασθενής να ανανήψει. Εκτιμώ ότι υπάρχει μια ανώτερη δύναμη, αυτή του Θεού, που παίζει σημαντικότατο ρόλο στην εξέλιξη και τη βελτίωση της υγείας του ασθενή».

Σπουδαίο ρόλο στην επιστημονική καριέρα του διαδραμάτισε η πίστη στον Θεό σε σχέση και με τους ασθενείς του: «Η Ιατρική δεν είναι επάγγελμα αλλά λειτούργημα. Η πίστη και οι αρχές οι οποίες τη διέπουν χαρακτηρίζονται από ηθική, αγάπη στον συνάνθρωπο και απαράβατες αξίες. Ολα αυτά υπό το πρίσμα του Θεού, μέσα στην Ορθοδοξία, μεγεθύνονται. Προσωπικά, εκτιμώ ότι με έχουν βοηθήσει να γίνω περισσότερο άνθρωπος και να αντιμετωπίζω κάθε ασθενή μου με μεγάλο σεβασμό και πολλή αγάπη, διότι σε καθέναν από αυτούς πρέπει να

βλέπουμε το πρόσωπο του Κυρίου. Να μην ξεχνάμε ποτέ ότι ο άνθρωπος είναι κατ' εικόνα Θεού».

Η ΠΙΣΤΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΑΚΑΤΟΡΘΩΤΟ

Η δική του οπτική σε θέματα πίστης όσον αφορά την ιατρική επιστήμη; «Η πίστη παίζει τεράστιο ρόλο στην πρόοδο και την ανάπτυξη της επιστήμης» τονίζει. «Ο άνθρωπος που πιστεύει έχει ψυχικές και πνευματικές δυνάμεις οι οποίες πολλές φορές μπορεί να τον ωθήσουν στο ακατόρθωτο επίτευγμα.

Ο άνθρωπος που πιστεύει και έχει βίωμά του την αγάπη προς τον Θεό προσπαθεί να πετύχει και να δημιουργήσει πράγματα τα οποία εκ πρώτης όψεως φαίνονται ακατόρθωτα» σημειώνει και συμπληρώνει: «Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι η δύναμη της πίστης έχει οδηγήσει καταστάσεις οι οποίες ιατρικά εθεωρούντο εντελώς χαμένες σε μια τελείως διαφορετική και αισιόδοξη κατεύθυνση, είτε στην πορεία της υγείας ενός ανθρώπου είτε, ακόμα, στην εξέλιξη της επιστήμης, με αποτέλεσμα να έχουμε τελικά συμπεράσματα που μας αφήνουν έκπληκτους».

«Οι εξετάσεις τους είναι εξαιρετικές. Είναι πολύ πιο υγιείς από εμάς, γιατί έχουν μέτρο, εγκράτεια, ισορροπία»

Αναφερόμενος στη ζωή των Αγιορειτών πατέρων, ο γιατρός τόνισε μεταξύ άλλων:

«Χαρακτηρίζεται από την εγκράτεια. Είναι ένα πρότυπο διατροφής, γιατί είναι λιτή. Αποφεύγουν τα ζωικά λίπη, χωρίς να στερούνται το λεύκωμα, και η καθημερινότητά τους βασίζεται σε ένα πρόγραμμα που τους δίνει ενέργεια και πολύ καλή ποιότητα ζωής. Η νηστεία που τηρούν βοηθάει στην καλύτερη και πιο εύρυθμη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος αλλά και όλου του οργανισμού. Η αποφυγή μεγάλων ποσοτήτων φαγητού αλλά και η πολύ υψηλής αξίας ποιότητα διατροφής, σε συνάρτηση με τη χαμηλή θερμιδική αξία της, δημιουργούν ευεξία, διατηρούν τον οργανισμό σε υψηλό επίπεδο ενέργειας και τα νοσήματα τα οποία εμφανίζονται στους μοναχούς είναι πιο σπάνια από ό,τι σε εμάς τους κοσμικούς. Βέβαια, και οι μοναχοί είναι άνθρωποι, αλλά προσπαθούν με τη λιτή ζωή τους να ξεπερνούν ανθρώπινα πάθη, όπως η λαιμαργία, η βουλιμία και η έλλειψη εγκράτειας, γεγονός που τους οδηγεί σε μακροημέρευση και ευζωία».

Ο ίδιος διευκρινίζει: «Η διατροφή των μοναχών χαρακτηρίζεται από λίγο αλάτι, καθόλου χημικά σύνθετα και πρόσθετες ουσίες, καθώς τα προϊόντα που χρησιμοποιούν είναι αποκλειστικά βιολογικά. Αποφεύγονται έτσι οι τοξικές επιδράσεις από τη διατροφή, που ξέρουμε πλέον πόσο κακό μπορεί να επιφέρουν στην υγεία μας. Περιορίζονται στο ελάχιστο οι επίκτητες ασθένειες, εκείνες δηλαδή που οφείλονται στον κακό τρόπο ζωής».

Ο κ. Παπαϊωάννου κάνει λόγο και για τα ευρήματα των εξετάσεων στις οποίες έχει υποβάλει πολλούς μοναχούς. «Η καθαρότητα των εξετάσεων αλλά και η καθαρότητα η οποία διαπιστώνεται κατά την οργανική εξέταση των μοναχών είναι μοναδικές» δηλώνει. «Εχει προκαλέσει εντύπωση το γεγονός ότι, ενώ δεν έχουν τις δικές μας ανέσεις στην καθημερινότητα, οι οργανισμοί, τουλάχιστον από την εξέταση του καρδιαγγειακού συστήματος, είναι πολύ περισσότερο υγιείς και πολύ περισσότερο ψυχικά και σωματικά ενεργοί και δραστηριοποιημένοι σε σχέση με των κοσμικών, που μπορεί να έχουν την ποσότητα αγαθών, αλλά πολλές φορές στερούνται την πνευματική αλλά και τη συναισθηματική ισορροπία που έχουν οι Αγιορείτες πατέρες».

Οσον αναφορά τις μελέτες που έχουν γίνει για τη διατροφή τους, επισημαίνει: «Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι το μέτρο, η ισορροπία και η εγκράτεια στον τρόπο διαβίωσης, στην ποιότητα ζωής, στην καθημερινότητα, στη λήψη τροφής παίζουν σπουδαιότατο ρόλο. Η ασκητική ζωή, οι χειρωνακτικές εργασίες δημιουργούν στον άνθρωπο μια διαρκή και μόνιμη ευεξία και αναζωογόνηση του ψυχικού και σωματικού οργανισμού».

Χρειάζεται θέληση

Μάλιστα, όπως λέει, η μοναστηριακή διατροφή είναι εύκολο να εισέλθει στην καθημερινότητά μας «αρκεί να υπάρχει θέληση». «Πρέπει να ενημερωθούμε για το τι είναι αυτή η περίφημη μοναστική και αγιορείτικη ζωή» τονίζει. «Μπορούμε στην καθημερινότητά μας να τηρούμε με κάποιον τρόπο τη νηστεία που τηρούν και εφαρμόζουν οι Αγιορείτες πατέρες. Δηλαδή Τετάρτη και Παρασκευή να αποφεύγουμε ζωικά λίπη, να τρώμε κυρίως όσπρια, λαχανικά, φρούτα, τις υπόλοιπες ημέρες να τηρούμε την υψίστης σπουδαιότητας συμβουλή για μικρά συχνά γεύματα, να αποφεύγουμε την τροφή πριν από τον ύπνο και να προσπαθούμε να κάνουμε μια κάποια άσκηση και φυσική δραστηριότητα, μακριά από την καθιστική ζωή, Γενικότερα, να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή» επισημαίνει.

Και προσθέτει: «Ο άνθρωπος χρειάζεται όλες τις ουσίες, όλες τις βιταμίνες και να

τρώει από όλα με μέτρο. Αυτή την ισορροπία έχουν βρει οι μοναχοί και γι’ αυτό πολλά από τα προβλήματα που ταλαιπωρούν τον γενικό πληθυσμό σχεδόν δεν τους αγγίζουν».

«Το Αγιον Ορος είναι ο πνευματικός οδηγός που χάραξε την πορεία μου!»

Μιλώντας για το Άγιον Όρος, το οποίο επισκέπτεται τακτικά, ο κ. Παπαϊωάννου σημείωσε: «Είναι ευλογημένος τόπος. Προσωπικά, είναι ο πνευματικός οδηγός μου. Το Αγιο Ορος είναι ψυχική δύναμη, ισχυρά συναισθήματα, πηγή αγάπης και σεβασμού απέναντι στην Ορθοδοξία μας. Είναι ιδιαίτερη τιμή για μένα το γεγονός ότι το επισκέπτομαι και τυγχάνω αγάπης και αποδοχής από πολλούς πατέρες. Είναι ένας τόπος ξεχωριστός και ιδιαίτερος, αποπνέει μια πνευματική αύρα για όσους θέλουν να προσεγγίσουν μέσα από την πίστη τον Θεό. Είναι ένας τόπος που σε βγάζει από την καθημερινότητα και βιώνεις καταστάσεις και εμπειρίες εντελώς ξεχωριστές, που δεν μπορούν να εκφραστούν με λόγια».

Και προσθέτει: «Τα ταξίδια μου στον Αθωνα ξεκίνησαν από νεαρή ηλικία, περίπου 21 ετών, όταν ήμουν στο τρίτο έτος της Στρατιωτικής Ιατρικής. Εκείνο το πρώτο ταξίδι ήταν για μένα συγκλονιστικό. Χάραξε την πορεία της ζωής μου και από την πρώτη στιγμή έμεινα έκπληκτος. Τολμώ να πω ότι αυτό καθόρισε και όλη την υπόλοιπη πορεία μου την επιστημονική, την κοινωνική, την οικογενειακή, διότι τα ερεθίσματα που δέχθηκα ήταν καταλυτικά. Οταν η Ελλάδα έχει αυτό το δώρο Θεού, αυτό τον άγιο τόπο, εκτιμώ ότι όλοι οι άρρενες, οφείλουμε να κάνουμε ένα ταξίδι στο Περιβόλι της Παναγίας, διότι οι εμπειρίες και τα βιώματα είναι εντελώς διαφορετικά. Θέλω να τονίσω ότι η παράδοση, που είναι 1.000 και πλέον ετών, οι αρχές, οι αξίες και οι παραδόσεις παραμένουν αναλλοίωτες. Είναι στοιχεία τα οποία, αν χαθούν, η ανθρώπινη ύπαρξη θα απολέσει ένα τεράστιο κομμάτι από την οντότητά της».

Πηγή: Εφημερίδα Ορθόδοξη Αλήθεια, Κώστας Παππάς