

Ἡ ἀξία τῆς υἰείας καὶ ἡ περιφρούρησή της κατὰ τὸν ἅγ. Νεκτάριο Πενταπόλεως

Πρωτοπρ. Ἀθανασίου Γ. Μελισσάρη*

Εἰσαγωγικά

Στὴν παροῦσα μελέτη¹ ἀποσκοποῦμε στὴν παρουσίαση τῶν περι-
υἰείας ἀπόψεων καὶ τῶν νουθεσιῶν γιὰ τὴν περιφρούρησή της τοῦ ἁγίου
Νεκταρίου (Κεφαλαῶ), ἐπισκόπου Πενταπόλεως τοῦ θαυματουργοῦ,
«φωστῆρος τῆς νήσου Αἰγίνης».

«Ζοῦμε σὲ μία ἐποχή, τὴ μετανεωτερικὴ, στὴν ὁποία ἔχουν ἀρθεῖ τὰ στεγανά
τῶν ἐπιστημῶν. Ἔτσι ἡ θεολογία καὶ ἡ ἱατρικὴ δὲν ἐμφανίζονται ὡς ἀντίθετες
ἐπιστῆμες, ὅπως παρεξηγημένα νομίζουν πολλοί. Ὁ ἱατρὸς πατέρας τῆς Ἐκκλησίας
Μέγας Βασίλειος, ἀπαντώντας στὸ ἐρώτημα ἂν συνάδει μὲ τὴ χριστιανικὴ
εὐσέβεια ἡ χρῆση τῆς ἱατρικῆς, σημειώνει ὅτι ἡ ἱατρικὴ, ὅπως ὅποιαδήποτε
ἄλλη τέχνη, δωρήθηκε ἀπὸ τὸν Θεὸ στὸν ἄνθρωπο μετὰ τὸ δραματικὸ γεγονός
τῆς πτώσης, προκειμένου νὰ ἀμβλυθεῖ ἡ ἔνταση τῶν συνεπειῶν της καὶ νὰ
διευκολυνθεῖ ἡ ἐπιβίωσή του. Ἐπειδὴ τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ἐπιρρεπὲς σὲ
ποικίλους κινδύνους καὶ καταπονεῖται ἀπὸ τὸν πλεονασμὸ ἀλλὰ καὶ τὴν ἔλλειψη,
ἡ τέχνη τῆς ἱατρικῆς “...εἰς τύπον τῆς κατὰ ψυχὴν θεραπείας τὴν ἀπόθεσιν τοῦ
περισσοῦ, καὶ τὴν τοῦ λείποντος πρόσθεσιν ὑποτιθεμένη ὑπὸ τοῦ πᾶσαν ἡμῖν
τὴν ζωὴν τοῦ οἰκονομοῦντος Θεοῦ συγκεχώρηται”².

* Ὁ πρωτοπρ. Ἀθανάσιος Γ. Μελισσάρης εἶναι Ἀναπληρωτὴς Καθηγητὴς τῆς Θεολογικῆς
Σχολῆς τοῦ Ἐθνικοῦ καὶ Καποδιστριακοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν.

1. Ἐπεξεργασμένη μορφή εἰσήγησης ποὺ ἐκφωνήθηκε στὶς 9 Νοεμβρίου 2020 στὴν
Ἡμερίδα ποὺ διοργάνωσε ἡ Β' Χειρουργικὴ Κλινικὴ τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν, τοῦ
(πρώτου πανεπιστημιακοῦ νοσοκομείου) Ἀρεταίειου, μὲ ἀφορμὴ τὴ συμπλήρωση τῶν
100 ἐτῶν ἀπὸ τὴν Κοίμηση τοῦ ἁγίου Νεκταρίου (στὸ δωμάτιο Νο 2, σὲ θάλαμο τοῦ
πρώτου ὀρόφου τῆς Χειρουργικῆς Κλινικῆς στὶς 8 Νοεμβρίου 1920, ἡμερα καὶ ἀθόρυβα
σὲ ἡλικία 74 ἐτῶν).

2. Πρωτοπρ. Ἀθ. Γ. Μελισσάρης, «Ψυχὴ καὶ σῶμα: ἑτεροβαρὴς διάκριση ἢ ἀδιάσπαστη

Ὡς γνωστόν, τόσο ἡ Ἱατρικὴ ὅσο καὶ ἡ Θεολογία ἀσχολοῦνται μὲ τὸν ἄνθρωπο, τὰ σωματικά, ψυχικά καὶ πνευματικά του προβλήματα, τὴ διαχείριση καὶ τὴν ἀντιμετώπισή τους. Ὡς ἐκ τούτου, τοῦλάχιστον ἐκ μέρους τῆς ἀπροκατάληπτης καὶ νηφάλιας Ἐπιστήμης, τὰ δύο αὐτὰ λειτουργήματα δὲν βρίσκονται σὲ σχέση ἀντιπαλότητας, ἀλλὰ συνεργίας. Ἡ μία δέχεται εὐεργετικά τὴν ἐπικουρία τῆς ἄλλης. Ἀπὸ τὴν ἔποψη αὐτὴν, ἡ συμβολὴ τῶν θέσεων τοῦ ἁγίου Νεκταρίου γιὰ τὴν ἐπιστήμη τῆς Ἱατρικῆς ἀποκτᾶ ἰδιαίτερη σημασία, ἰδίως γιὰ τοὺς Ὀρθοδόξους Χριστιανούς. Ὁ «θαυματοβρύτης» Ἅγιος τοῦ 20οῦ αἰῶνα, χωρὶς νὰ εἶναι ἰατρός (κατηρτισμένος δηλαδὴ ἐπιστημονικά μὲ ἀνάλογες ἱατρικὲς σπουδές), μπορεῖ ἀβίαστα νὰ καταγραφεῖ ὡς ἓνας ἐξαιρετος συνάμιλλος τῆς νεώτερης ἐλληνικῆς ἱστορίας τῆς Ἱατρικῆς, ὄχι μόνο λόγω τῶν πολυπληθῶν θαυματουργικῶν του ἰάσεων ἀλλὰ καὶ τοῦ συναφοῦς θεολογικοῦ στοχασμοῦ του, μὲ τὴν ὑπογράμμισή λ.χ. τοῦ ἀγαθοῦ τῆς υἰείας, τῆς ἀξίας τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, τῆς γυμναστικῆς ἀθλήσης κ.λπ.

Πραγματευόμενοι γενικὰ τὸ ζήτημα τῆς ψυχοσωματικῆς υἰείας στὰ ἔργα τοῦ ἁγίου Νεκταρίου σὲ ἓνα εὐσύνοπτο ἄρθρο, ὀφείλουμε νὰ δηλώσουμε ἐξ ἀρχῆς ὅτι: α) δὲν θὰ ἐνδιατρίψουμε συστηματικά σὲ ὅλα τὰ γραπτὰ κείμενά του, β) δὲν θὰ ἀναφερθοῦμε στὴ γενικώτερη σχέση Ποιμαντικῆς Θεολογίας καὶ ψυχοσωματικῆς υἰείας, γ) δὲν θὰ μᾶς ἀπασχολήσει ἡ προέλευση τῶν ἱατρικῶν καὶ θεραπευτικῶν γνώσεων τοῦ Ἁγίου καὶ δ) δὲν θὰ ἀσχοληθοῦμε μὲ παράλληλες ἀπόψεις παλαιότερων Πατέρων καὶ Ἁγίων τῆς Ἐκκλησίας, συγκρίνοντάς τε. Σκοπὸς μας ἐδῶ ἀπλῶς εἶναι νὰ καταδείξουμε τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ Ἁγίου γιὰ τὴν ψυχοσωματικὴ υἰεία. Τὸ ὑλικὸ ποὺ ἀξιοποιοῦμε εἶναι πηγαῖο: ὀρισμένες ἐπιστολὲς τοῦ Ἁγίου³. Καὶ τοῦτο τὸ ἐπιλέξαμε ἀφ' ἑνὸς μὲν γιὰ νὰ τονίσουμε τὴν ποιμαντικὴ μέρημα καὶ πρακτικὴ δράση τοῦ Ἁγίου, ἀφ' ἑτέρου δὲ γιὰτὶ μόνο στίς προσωπικὲς αὐτὲς ἐπιστολὲς εἶναι δυνατόν νὰ βρεῖ κανεὶς θεραπευτικὲς ἀντιλήψεις καὶ ὁδηγίες γιὰ ἐξατομικευμένες περιπτώσεις ἀσθενῶν μοναχῶν.

ὀλότητα;», *Θεολογία* 91, 2 (2020), σσ. 104-105.

3. Γι' αὐτὸ καὶ δὲν χρησιμοποιοῦμε ἐδῶ συστηματικά δευτερογενῆ (ἐλληνικὴ ἢ/καὶ ξένη) βιβλιογραφία.

Ἡ μορφή τοῦ ἁγίου Νεκταρίου (1846-1920)⁴ ἐπέχει περίλαμπρη θέση μεταξύ τῶν συγχρόνων Ἁγίων τῆς Ἐκκλησίας μας. Πολυγραφοτάτος καὶ ρηξικέλευθος συγγραφέας, ὡς γνωστόν, συνέταξε μὲ σαφήνεια καὶ ἀπλότητα ἐμβριθέστατες καὶ περισπούδαστες θεολογικὲς πραγματείες, μελέτες, ἄρθρα, λόγους, ὕμνους καὶ ἐπιστολές.

Μεταξὺ τῆς δαψιλοῦς ἐργογραφίας του ἐντάσσεται καὶ μία σειρά ἐπιστολῶν του πρὸς τὴ γυναικεία μοναστικὴ ἀδελφότητα τῆς Ἱερᾶς Μονῆς τῆς Ἁγίας Τριάδος Αἰγίνης⁵. Στὶς ἐπιστολὲς αὐτές, ὁ Ἅγιος, ἐπόμενος στὴν παράδοση τῶν μεγάλων Οἰκουμενικῶν Πατέρων καὶ διδασκάλων τῆς Ἐκκλησίας, συμβουλεύει τὶς μονάζουσες γιὰ τὴ σωματικὴ τους ὑγεία, προτρέποντάς τες στὴν ἐπιμελῆ μέριμνα τῶν ἱατρικῶν τους ἐξετάσεων, τὴν πιστὴ τήρηση τῶν ἱατρικῶν ὑποδείξεων, τὴ συνεπῆ λήψη τῶν ἀπαιτούμενων φαρμάκων καὶ ἐν γένει τὴν ἐνδεδειχῆ φροντίδα τους γιὰ τὴν καλὴ κατάστασι τῆς ὑγείας τους⁶. Σὲ μία ἐπιστολὴ του μάλιστα, ὁ Ἅγιος φθάνει στὸ σημεῖο τῆς ἐπίπληξης τῶν μοναζουσῶν, γιὰ τὴν παρελθοῦσα ἐπιστολὴ τους δὲν τὸν ἐνημέρωσαν γιὰ τὴν ὑγεία τους: «Ἐλαβον τὴν ἀπὸ 18 τοῦ μηνὸς ἐπιστολήν σας καὶ σπεύδω νὰ σᾶς ἀπαντήσω, ἀλλὰ πρὶν νὰ σᾶς γράψω περὶ τῶν ἐρωτήσεών σας, σᾶς παρατηρῶ διατί δὲν γράφετε περὶ τῆς ὑγείας σας; Ἐπιθυμῶ εἰς τὰς ἐπιστολάς σας, νὰ μοι γράφηται περὶ τῆς ὑγείας σας»⁷.

4. Μεταξὺ τοῦ πλήθους τῶν ἐργασιῶν, τῶν μελετῶν, τῶν μονογραφιῶν, ἀκόμα καὶ τῶν διδακτορικῶν διατριβῶν περὶ τοῦ Ἁγίου, πρὸς τὴν πρώτην περὶ αὐτοῦ συγγραφείσα βιογραφία τοῦ ἀρχιμ. (μετέπειτα Μητροπολίτου πρ. Παραμυθίας, Φιλιατῶν καὶ Γηρομερίου) Τίτου Ἐμμ. Ματθαϊάκη, Ὁ Ὅσιος Νεκτᾶριος Κεφαλᾶς, Μητροπολίτης Πενταπόλεως (1846-1920), Ἀθῆναι 1955.

5. Μητροπ. πρ. Παραμυθίας, Φιλιατῶν καὶ Γηρομερίου, Τίτος Ἐμμ. Ματθαϊάκης, Ἁγίου Νεκταρίου Πενταπόλεως Κατηχητικαὶ Ἐπιστολαὶ πρὸς τὰς Μοναχὰς Ἱ. Μονῆς Ἁγίας Τριάδος Αἰγίνης, Ἀθῆναι 1984 (στὸ ἐξῆς θὰ μνημονεῦται ὡς Κατηχ. Ἐπ.).

6. Περισσότερα περὶ τοῦ σεβασμοῦ τοῦ ἁγίου Νεκταρίου στὸ ἀνθρώπινο σῶμα καὶ τὴν ἐπιζήτηση τῆς ἱατρικῆς καὶ φαρμακευτικῆς βοήθειας βλ. Κυριακὴ Κανελλακοπούλου, «Ἡ ἀντιμετώπιση τῶν σωματικῶν ἀσθενειῶν ἀπὸ τὸν Ἅγιον Νεκτᾶριον», στὸ: *Πρακτικὰ Διορθοδόξου Μοναστικοῦ Συνεδρίου ἐπὶ τῇ Ἐκατοντηκονταετηρίδι (1846-1996) ἀπὸ τῆς Γεννήσεως τοῦ Ἁγίου Νεκταρίου (Αἰγίνας 9-11 Σεπτεμβρίου 1996)*. Ὁ Γυναικεῖος Μοναχισμὸς καὶ ὁ Ἅγιος Νεκτᾶριος, ἐκδ. Ἱερὰ Μητρόπολις Ὑδρας, Σπετσῶν, Αἰγίνης, Ἑρμιονίδος καὶ Τροιζηνίας, Ἀθῆναι 1998, σ. 241-244.

7. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 51, σ. 128 (ἡ ὑπογράμμιση δική μας).

Σὲ ἄλλη δὲ ἐπιστολὴ του, εὐχεται σχετικὰ μὲ τὴ δόκιμη Μοναχὴ Εἰρήνην «τελείαν θεραπείαν τῶν ὀδόντων της»⁸.

Ὁ Ἅγιος, τονίζοντας τὸ δισύνθετο τοῦ ἀνθρώπου «ἔκ τε τοῦ γήινου πλάσματος καὶ τῆς ἐνοικίωσης ψυχῆς τῷ σώματι»⁹, ἐξαίρει τὸ σωματικὸ καὶ ψυχικὸ στοιχεῖο τῆς ἀνθρώπινης ὑπαρξῆς, συνιστώντας στὴ δόκιμη μοναχὴ Ξένη «νὰ μὴν ἀμελῆ τὴν θεραπείαν τοῦ σώματός της, φροντίζουσα δῆθεν διὰ μόνην τὴν ψυχὴν της, ἵνα μὴ πολεμηθῆ δεξιόθεν»¹⁰. Γι' αὐτό, ὁ ἴδιος ἀρχίζει κάθε φορὰ τὶς ἐπιστολές του μὲ τὸ θέμα τῆς υγείας τῶν μοναζουσῶν, ἀνησυχώντας¹¹ καὶ ἐνδιαφερόμενος «περὶ τῆς υγείας μιᾶς ἐκάστης»¹², χαίρων μὲν ὅταν αὐτὲς εἶναι καλά¹³, λυπούμενος δὲ γιὰ ὅποιοδήποτε νόσημα, πάθηση, ἀσθένεια καὶ ταλαιπωρία τους¹⁴ καὶ εὐχόμενος πάντοτε «ἀπὸ καρδίας υγείαν καὶ ῥῶσιν ... καὶ προσοχὴν ... ψυχῆς καὶ σώματος¹⁵ κατ' ἄμφω ἀμετάπτωτον»¹⁶.

Μέριμνα γιὰ τὴ σωματικὴ υγεία

Ἡ σωματικὴ υγεία ἀποτελεῖ, κατὰ τὸν ἅγιο Νεκτάριο, ἀπαραίτητη προϋπόθεση καὶ σταθερὰ γιὰ τὴν ἄσκηση τοῦ πνευματικοῦ ἀγῶνα. Πρόκειται γιὰ μία πάγια θεολογικὴ ἀρχὴ σύσσωμης τῆς ἰουδαιο-

8. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 129, σ. 249.

9. Βασιλείου Ὁμιλία, εἰς ΑΒ΄ Ψαλμ., PG 29, 337 ἀπὸ τοῦ Ἀριστ. Χρ. Εὐτυχιάδου, Φύση καὶ Πνεῦμα. Συμβολὴ στὴν ἱατρικο-φιλοσοφικὴ σκέψη, Ἀθήνα 1995, σ. 197.

10. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 21, σ. 75.

11. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 48, σ. 124: «Ἐπειδὴ ἀνησυχῶ πολὺ περὶ τῆς υγείας σας, δὲν θέλω νὰ μεταβαίνητε εἰς τὴν Λειτουργίαν ἔξω τῆς Μονῆς, ἀλλὰ νὰ σᾶς μεταλαμβάνη ὁ ἱερεὺς διὰ τοῦ Ἁγίου Ἄρτου, ἕως ὅτου κάμωμεν τὰ παράθυρα καὶ τὰς θύρας τῆς Ἐκκλησίας».

12. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 89, σ. 176.

13. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 74, σ. 158: «Ἐλαβον τὴν ἐπιστολὴν σου καὶ ἐχάρην διὰ τὴν εἰρήνην καὶ τὴν χαρὰν τῆς ψυχῆς σας καὶ τὴν υγείαν σας καὶ εὐχομαι νὰ ὦσιν ἀδιάπτωτοι».

14. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 34, σ. 93: «Ἐπιθυμῶ ν' ἀκούσω, ὅτι εἴσθε καλά, νὰ χαίρω, διότι λυποῦμαι, ὅταν ἀσθενῆτε».

15. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 100, σ. 19. Πρβλ. Ἐπιστ. 134, σ. 255: «Εὐχομαι ὅλοι νὰ εἴσθε καλά, νὰ ὑγιαίνητε ψυχικῶς καὶ σωματικῶς».

16. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 85, σ. 172.

χριστιανικής Παράδοσης. «Ἡ υἰεία εἶναι τὸ πρῶτιστον»¹⁷, σημειώνει· ἀποτελεῖ «διὰ τοὺς μήπω τελειωθέντας ... τὸ αὐτοκίνητον ἄρμα τὸ φέρον τὸν ἀθλητὴν εἰς τὸ τέρμα τοῦ ἀγῶνος»¹⁸. Ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκη (σωματικῆς) υἰείας, γιὰ νὰ μπορέσει νὰ ἐργασθεῖ πνευματικά¹⁹. «Ἡ υἰεία ἀντιστοιχεῖ στὴ σωφροσύνη»²⁰, γι' αὐτὸν τὸν λόγο καὶ ὁ Ἅγιος συνιστᾷ «διάκρισιν ἐν πᾶσι καὶ φρόνησιν»²¹. Ἄν κάποιος διαθέτει υἰεία, θὰ μπορέσει νὰ προκόψει πνευματικά. Ἄν ὅμως δὲν υἰεινίει, ματαιοπονεῖ σὲ ὅ,τι καὶ ἂν προσπαθεῖ²². Σὲ αὐτὴν τὴ συνάφεια συμβουλευεῖ: «ἐπιμελείας τινὸς μετὰ συνέσεως... Μὴ ἐντείνητε πλέον τοῦ μέτρου τὴν χορδὴν... Μὴ ἐντείνητε τὴν χορδὴν ὑπερμέτρως μήποτε διαρραγῆ πρὸ τοῦ καιροῦ αὐτῆς»²³.

Ἀκόμη καὶ στὴν ἄσκηση τῆς νηστείας χρειάζεται σύνεση, ἀφοῦ συμβουλευεῖ τὴν ἀποφυγὴ τῶν ἄκρων²⁴. Ἡ νηστεία «εἶναι ἀναγκαῖον... νὰ συμβαδίζῃ μετὰ τὴν υἰείαν»²⁵. Γιὰ τὸν λόγο αὐτόν, ἀκόμη καὶ κατὰ τὴ διάρκεια τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς, ποὺ ἐντείνεται ὁ πνευματικὸς ἀγῶνας, προέχει ἡ υἰεία. Ἔτσι, ἐπιτρέπεται λ.χ. γιὰ τὴ θεραπεία τοῦ σώματος –γράφει στίς μοναχές– «νὰ τρώγητε ὅ,τι εὔρητε χάριν τῆς υἰείας σας»²⁶. Μὲ ἀφορμὴ δὲ τὴ σωματικὴ ἀσθένεια τῆς δόκιμης Μοναχῆς Αἰκατερίνης, ἐπιτρέπει ποιμαντικὰ καὶ «κατ' οἰκονομίαν» ὁ Ἅγιος ἀκόμη καὶ τὴν περικοπή τῆς ἰ. Ἀκολουθίας. «Ἐὰν δὲν δύνασθε ν' ἀναγινώσκητε ὅλην τὴν ἀκολουθίαν, ἀναγινώσχετε ὀλιγώτερον, διὰ δὲ τὴν ὑπόλοιπον νὰ λέγητε τὴν εὐχὴν»²⁷.

17. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 60.

18. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 60.

19. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 60: «Ἦμεῖς ἔχετε ἀνάγκην υἰείας, ἵνα δυνηθῆτε νὰ ἐργασθῆτε πνευματικῶς».

20. Ἀριστ. Χρ. Εὐτυριάδης, *Ἀρχές Φιλοσοφίας καὶ Ἱστορίας τῆς Ἱατρικῆς*, ἐκδ. Βῆτα Ἱατρικὲς Ἐκδόσεις, Ἀθήνα 2004, σ. 80.

21. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 60.

22. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 61: «Ἐὰν θὰ υἰεινίητε, θὰ προκόψητε, ἐὰν δὲν υἰεινίητε, εἰς μάτην οἱ πόνοι σας».

23. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 21, σ. 75.

24. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 60: «σᾶς συμβουλεύω νὰ φεύγητε τὰ ἄκρα».

25. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 61.

26. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 61.

27. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 62.

Ὅμοίως, καὶ στὶς γονυκλισίες χρειάζεται μέτρο, ὥστε νὰ μὴν προκληθεῖ σωματικὴ ἐξασθένηση τῶν μοναζουσῶν: «νὰ μὴν κάμνητε πάρα πολλὰς μετανοίας, διότι κουράζεσθε καὶ τὸ πνεῦμα σας δὲν μένει ἥσυχον»²⁸. Ἀναφορικὰ δὲ μὲ τὴν ὑγεία τῆς δόκιμης Μοναχῆς Μαρίκας, ὁ Ἅγιος συμβουλεύει: «νὰ μὴν ἐγειρήται νύκτα μὲ τὴν ὑγρασίαν καὶ νὰ ἀποφεύγη τὰς γονυκλισίας καὶ μετανοίας μέχρι τῆς ἐνισχύσεώς της»²⁹. Ἄλλωστε, δὲν πρέπει νὰ διαφεύγει τὴν προσοχὴ ὅτι «τὸ σάββατον διὰ τὸν ἄνθρωπον ἐγένετο καὶ οὐχ ὁ ἄνθρωπος διὰ τὸ σάββατον»³⁰.

Σωματικὲς Παθήσεις

1. Γενικὰ

Ἡ βιολογικὴ ἀσθένεια, σύμφωνα μὲ τὴν Ὁρθόδοξη Χριστιανικὴ Ἀνθρωπολογία, ἀνάγει τὴν ἀρχὴ τῆς στὴ μεταπτωτικὴ φθορά. Ὁ ἅγιος Νεκτάριος, ζώντας μέσα στὸν κόσμον, «ἀλλ’ οὐ κατὰ κόσμον» ὅπως κάθε ἄνθρωπος, γνωρίζει φυσικὰ ὅλες τὶς κακώσεις, τὰ νοσήματα, τὶς μολύνσεις καὶ τὶς ἀρρώστιες τῆς ἐποχῆς του. Γνωρίζει ἐπίσης τὶς ψυχικὲς ἐπιπτώσεις μιᾶς σωματικῆς ἀσθένειας καὶ φιλόανθρωπα ἐγκύπτει πάνω σὲ κάθε πληγωμένη ὑπαρξή, προσπαθώντας βοηθητικὰ νὰ τὴν ἀνακουφίσει.

2. Ρευματισμοὶ

Ὁ ἅγιος Νεκτάριος, ἐρευνώντας τὴν αἰτιολογία τῶν ρευματισμῶν μιᾶς μοναχῆς καὶ ἀναφερόμενος στὴν παθογένεια τῆς ἀσθένειας, σημειώνει τὴ σχέση τῆς νευρασθένειας πρὸς τὸν ρευματισμό: «Ἡ νευρασθένεια τῆς Ἀγγελικῆς προῆλθεν ἐκ τῆς μηχανῆς. Ἡ μηχανὴ ἐπειδὴ ἀπὸ μικρᾶς ἡλικίας τὴν ἐργάζεται, τῆς ἐτάραξε τὸ νευρικὸν σύστημα, καὶ θὰ καταντήση νὰ μὴ δύναται νὰ σταθῇ στὰ πόδια... Οἱ ρευματισμοὶ τὴν προσέβαλον, διότι ἡῦρον τὸ νευρικὸν τῆς σύστημα ἀσθενέστατον»³¹. Ἀγωνιώντας δὲ γιὰ τὴν ἀποθεραπεία τῆς ἴδιας μοναχῆς, ὑπενθυμίζει

28. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 28, σ. 84.

29. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 38, σ. 102.

30. Μᾶρκ. 2, 27· πρβλ. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 20, σ. 73.

31. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 62.

τὴν ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ προτεινομένη λουτροθεραπεία καὶ τὴν πρακτικὴ ἀντιμετώπιση τοῦ προβλήματος: «Ἡ κατάστασις αὕτη», γράφει χαρακτηριστικὰ, «μὲ ἔκαμε νὰ σκεφθῶ, νὰ στείλω μίαν κόρην δυναμένην νὰ ἐκμάθῃ τὴν μηχανὴν παρὰ τῆς Ἀγγελικῆς καὶ ἐργάζεται ἀντ' αὐτῆς... Ἡ Ἀγγελικὴ ἐὰν ἐξακολουθήσῃ ἐργαζομένη τὴν μηχανὴν, δὲν θὰ δυνηθεῖ νὰ θεραπευθῇ»³².

Ψυχικὲς παθήσεις

Ἐξ ἄλλου, ὁ ἅγιος Νεκτᾶριος ἐνδιαφέρεται πολὺ γιὰ τὶς ψυχοσωματικὲς ἀλληλεπιδράσεις. «Ἡ πρὸς τὴν Χρυσάνθην συμπεριφορά σου», γράφει στὴ μοναχὴ Αἰκατερίνη, «εἶναι ἀποτέλεσμα τῆς νευροπαθείας σου, μὴ χολόσκανε διὰ τοῦτο. Ἡ ἀσθένεια αὕτη τῆς ψυχῆς δὲν εἶναι ἐαυτῆς, πάσχει κατ' ἀντανάκλασιν ἢ ὡς λέγεται κατὰ συμπάθειαν. Ταύτην ὁ πονηρός σοι τὴν παριστᾶ νόσον ἰδίαν τῆς ψυχῆς, ἐν ᾧ δὲν εἶναι. Ὅταν θεραπευθῇ τὸ σῶμα σου, θέλει θεραπευθῇ καὶ ἡ ψυχὴ σου. Ἄκουε λοιπὸν ἐμοῦ καὶ φρόντισον περὶ τῆς θεραπείας τοῦ σώματός σου καὶ ἰαθήσῃ κατ' ἀμφοτέρα καὶ μὴ θλίβου, ὡς ἀνίατα πάσχουσα»³³.

Στὴ συνάφεια αὐτῆ –στὴν ἴδια ἐπιστολὴ του– προειδοποιεῖ γιὰ τὴν ἐπίδραση τῆς σωματικῆς στὴν ψυχικὴ υἰεΐα: «Περὶ τῆς καταστάσεώς σου», γράφει στὴν παραλήπτρια μοναχὴ, «σοὶ λέγω, ὅτι εἶναι ἀποτέλεσμα ἐν μέρει καὶ τῆς ἀσθενείας σου. Φαίνεται ὅτι καὶ σὺ εἶσαι ὑστερικὴ καὶ ἡ νόσος ἐξησθένησε τὸ νευρικόν σου σύστημα καὶ σὲ κατέστησε νευροπαθῆ καὶ λίαν εὐαίσθητον, καὶ ἐντεῦθεν ὅλη αὐτὴ ἡ κατάστασις»³⁴.

Οἱ ψυχολογικὲς καταστάσεις, κατὰ τὸν ἅγιο Νεκτᾶριο, ἐπιδροῦν στὸν βιολογικὸ ὄργανισμὸ τοῦ ἀνθρώπου. Γι' αὐτό, καὶ κατὰ τὴν πάγια τακτικὴ καὶ παράδοση τῆς μοναχικῆς βιοτῆς, ποὺ ἀναγινώσκονται διάφορα ἀποσπάσματα ἀπὸ τὴν ἐκκλησιαστικὴ, Πατερικὴ καὶ ἀσκητικὴ Γραμματεία πρὸς πνευματικὴ καλλιέργεια καὶ ψυχικὴ ἀνάπτυξη τῶν μοναζόντων, ὁ ἅγιος Γέροντας συμβουλεύει μὲ πολλὴ διάκριση: «Εἰς

32. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 62.

33. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 19, σ. 72.

34. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 19, σ. 71.

τὴν τράπεζαν νὰ μὴ γίνηται ἀνάγνωσις, ἵνα μὴ σᾶς γενηθῆ μελαγχολία, διότι εἴσθε ὀλίγοι καὶ ἀρχαριοὶ καὶ ἔχετε ἀνάγκην ὀλίγης ἀνακουφίσεως τοῦ πνεύματος καὶ τῆς καρδίας. Ἡ διαρκὴς σιωπὴ καὶ ἡ ἔντασις εἰς τοὺς ἀρχαρίους καὶ μάλιστα τὰς ἀρχαρίας γεννᾷ μελαγχολίαν. Ἡ συνδιάλεξις ἐντὸς τῶν ὁρίων τοῦ πρέποντος γενομένη, ἐπιτρέπεται, ὡς ὠφέλιμος»³⁵.

Ὁ κίνδυνος νευρωσικῆς ὑπερκοπώσεως ἐπισημαίνεται ἐπίσης ἀπὸ τὸν Ἅγιο στὴν περίπτωση τῆς δόκιμης Μοναχῆς Ἀγγελικῆς: «Ἡ Ἀγγελικὴ ἔμαθον, ὅτι θέλει νὰ τῇ γράψω περὶ τῆς ἀδυναμίας τῶν νεύρων της, ἥτις κωλύει αὐτὴν νὰ ἐκτελέσῃ τὸν κανόνα της, τί νὰ κάμῃ». Συμβουλεύει, λοιπὸν, σχετικᾶ: «Λέγω λοιπὸν εἰς αὐτὴν νὰ πράττῃ κατὰ συνείδησιν καὶ ἐν φόβῳ Θεοῦ ὅ,τι δύναται καὶ ὅσον δύναται, ἕως ὅτου ἐνισχυθῶσι τὰ νεῦρα της»³⁶.

Σὲ ἄλλῃ ἐπιστολῇ τοῦ ὁ Ἅγιος, προβληματιζόμενος γιὰ τὴν ὑγεία τῆς δόκιμης Μοναχῆς Ἀκακίας, ἐπισημαίνει μετ' ἀκριβείας: «... ἡ κατάστασις τῆς Ἀκακίας ... ἐνδεχόμενον νὰ προέρχεται καὶ ἀπὸ διέγερσιν τοῦ νευρικοῦ συστήματος τοῦ ὁποίου ἔδρα εἶναι ὁ ἐγκέφαλος, ἀπὸ δὲ τοῦ ἐγκεφάλου ἡ κίνησις καὶ τῶν γενετησίων ὁρμῶν, διὰ τοῦτο νὰ ζητήσῃ φάρμακόν τι πρὸς κατευνασμόν τοῦ νευρικοῦ ἐρεθισμοῦ»³⁷.

Προέχει ἡ ψυχικὴ ὑγεία τῶν πνευματικῶν ἀσκουμένων καὶ δόκιμων μοναζουσῶν, γι' αὐτὸ καὶ σὲ ἐπιστολῇ τοῦ πρὸς τὴν Ξένη ὁ Ἅγιος νοθετεῖ: «... νὰ περιπατῆς ἐντὸς τῆς Μονῆς, νὰ πηγαίνῃς δὲ καὶ εἰς τὸ μαγειρεῖον, ὅταν στεναχωρεῖσαι, νὰ διασκεδάζῃ ὁ νοῦς σου»³⁸. Στὴν ἴδια Μοναχῇ συνιστᾷ: «...νὰ ἀποκρούῃς τὴν παράλογον λύπην καὶ νὰ μὴ παραδίδῃσαι εἰς αὐτήν, ἀλλὰ νὰ ἀνίστασαι εὐθὺς καὶ νὰ μεταβαίνῃς εἰς τὸ κελλίον ἀδελφῆς νὰ σοι ἀναγινώσκῃ βίους Ἀγίων καὶ νὰ ψάλλῃ κανένα ὕμνον τῆς Κυρίας Θεοτόκου»³⁹.

35. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 20, σ. 73 (ἡ ὑπογράμμισή δική μας).

36. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 16, σ. 65.

37. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 47, σ. 123.

38. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 79, σ. 165.

39. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 77, σ. 162.

Προληπτική Ίατρική και Θεραπευτική

1. Υγιεινὸ περιβάλλον

Γιὰ τὸν ἅγιο Νεκτάριο, ὅπως καὶ γιὰ ὅλους τοὺς Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας, μεγάλη σημασία γιὰ τὴν υἰεία παίζει ὁ καθαρὸς ἀέρας, «διότι ὁ καθαρὸς ἀήρ εἶναι τὸ κάλλιστον φάρμακον»⁴⁰. Γιὰ τὸν λόγο αὐτὸν ὁ Ἅγιος φρόντισε ἡ τοποθεσία τοῦ Μοναστηριοῦ νὰ εἶναι τέτοια, ὥστε νὰ μὴ ἀσθενοῦν οἱ μοναχῆς⁴¹. Ἀνησυχῶσε γιὰ τὰ κελιά νὰ μὴ ἔχουν ὑγρασία, ὥστε νὰ μὴ κρυολογοῦν⁴² καὶ προέτρεπε τὴ χρήση τῶν δωματίων, μόνον «ἐὰν ἐξηράνθη καὶ ἐστέγνωσεν ὁ σοβᾶς»⁴³. Στὶς ἐπιστολές του ἀναφέρεται στὴν εὐεργετικὴ ἐπίδραση τοῦ ἀέρα. Συμβουλεύει σχετικᾶ: «ὁ ἐλεύθερος τοῦ ὑπαίθρου ἀήρ πολὺ ὠφελεῖ. Νὰ ἐξέρχῃσαι καὶ νὰ λαμβάνῃς τὸν ἀέρα σου, νὰ ἴστασαι εἰς τὴν νέαν θύραν, ν' ἀναπνέῃς τὸν θαλάσσιον ἀέρα, διὰ νὰ γίνῃται τακτικὴ ἡ κυκλοφορία τοῦ αἵματός σου. Ἐπίσης καὶ ἡ Κασσιανὴ νὰ ἐξέρχῃται ν' ἀναπνέῃ καθαρὸν ἀέρα»⁴⁴. Στὴν ἴδια συνάφεια, μαρτυρεῖ καὶ πάλι γιὰ τὴν ἐπίδραση τοῦ ἀέρα: «Φρόντισον νὰ κινῆσαι, νὰ γίνῃται τακτικὴ ἡ κυκλοφορία τῶν αἱμάτων σου, καὶ νὰ ἀναπνέῃς τακτικῶς καθαρὸν ἀέρα»⁴⁵. Καὶ σὲ ἐπόμενη ἐπιστολὴ ὑπενθύμιζε στὴν ἴδια μοναχῆ: «ἐπιθυμῶ νὰ βγαίνῃς ἀπὸ τὴν ἀνατολικὴν θύραν τῆς Μονῆς μὲ τὴν Εὐμορφίαν ἢ μὲ ἄλλην καμμιάν ἢ τὴν Μαρίαν καὶ νὰ πηγαίνῃς ἕως τὸ ἀλῶνι καὶ ὀλίγον ὑψηλότερον καθ' ἐκάστην, ἵνα παίρῃς τὸν ἀέρα σου, ἐκτὸς ἐὰν εἶναι πολὺς ἄνεμος, βροχὴ καὶ φύχος πολὺ»⁴⁶.

Περαιτέρω, οὐσιαστικὴ εἶναι γιὰ τὴν υἰεία καὶ ἡ καθαρὸτητα τοῦ πόσιμου νεροῦ. Ὁ Ἅγιος ἀνησυχεῖ γιὰ τὴν ποιότητα τοῦ νεροῦ τοῦ πηγαδιοῦ καί, ἀναζητώντας τὴν αἰτία συχνῶν ἀσθενειῶν τῶν

40. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 51, σ. 128.

41. Προβλ. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 34, σ. 93.

42. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 60.

43. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 45, σ. 121.

44. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 51, σ. 128.

45. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 77, σ. 162.

46. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 79, σ. 165. Ἐπίσης προβλ. Ἐπιστ. 90, σ. 178: «Τὸ φύχος ὅταν εἶναι καλὰ ἐνδεδυμένη, δὲν τὴν βλάπτει, νὰ ἐξέρχῃται ὀλίγον νὰ ἀναπνέῃ καθαρὸν ἀέρα, μάλιστα ὠφελεῖ», Ἐπιστ. 91, σ. 180 καὶ Ἐπιστ. 126, σ. 245: «Νὰ ἐξέρχῃται τακτικῶς εἰς τὸν καθαρὸν ἀέρα ν' ἀναπνέῃ ὀξυγόνο».

μοναζουσῶν, συνιστᾶ: «Ἐπειδὴ ὁμως ἐνδεχόμενον τὸ πηγαδάκι νὰ ἔχη πιάσει βουῦρκον, ὁ δὲ βουῦρκος εἶναι νοσογόνος, ἐνδεχόμενον νὰ ἀσθενῆτε ἐκ τῆς πόσεως τοῦ ὕδατος τούτου. Διὰ τοῦτο θέλω ἀπὸ ταύτης τῆς ὥρας νὰ μὴ πίνητε νερὸν ἀπὸ τὸ πηγαδάκι. Νὰ προσκαλέση ἡ Ἑλένη δύο ἐργάτας νὰ τὸ καθαρίσωσιν ἐντελῶς καὶ ἵνα μὴ μείνη καὶ ὁ ἐλάχιστος βουῦρκος ἐντός, νὰ ξυσθῶσι καὶ ὁ πυθμὴν καὶ τὰ πλευρὰ τοῦ πηγαδιοῦ καλῶς καὶ νὰ χύσητε καὶ ἀγιασμόν, νὰ θέσητε δὲ καὶ σκέπασμα καὶ μετὰ ταῦτα νὰ ὑδρεύησθε διὰ πόσιν»⁴⁷. Περαιτέρω συνιστᾶ: «διὰ τὸ πηγάδι θέλω εἶς ἐργάτης ἐπὶ μίαν ἡμέραν νὰ ἐξαντλή τὸ ὕδωρ, ἀλλὰ πάντοτε ἐκ τοῦ πυθμένος, ἵνα ἀφαιρῆ τὴν ἰλὸν ἐκ τοῦ βυθοῦ καὶ πιστεύω θὰ καθαρισθῆ καὶ νὰ βάλῃτε τὸν ἐργάτην νὰ διοχετεύσῃ τὰ νερά, ὡς εἶπον, ἵνα μὴ χύνωνται πλέον ἐντός τοῦ φρέατος, καὶ μετὰ τὴν ἐξάντλησιν ἐπὶ μίαν ἡμέραν παρατηρεῖτε ἐὰν ἐκκαθαρίσθῃ τὸ ὕδωρ, καὶ μετὰ τινὰς ἡμέρας παρατηρεῖτε ἐὰν ὁ πυθμὴν ἔχη ἔτι ἰλὸν, ἐξαντλεῖτε ἄλλην μίαν ἡμέραν ἐκ τοῦ πυθμένος τὸ ὕδωρ καὶ πιστεύω πλέον νὰ καθαρισθῆ»⁴⁸. «Ἐπιθυμῶ νὰ μάθω, ἐὰν ἠντλήσατε, ὡς σᾶς ἔγραφον, ἀπὸ τὸ πηγάδι νερὸν καὶ ἂν ἐκαθαρίσθῃ τὸ νερόν»⁴⁹.

2. Ἀνάπαυση καὶ ὕπνος

Ὁ ὕπνος εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ τὴν καλὴν ὑγεία τοῦ σώματος· συντελεῖ ὡστόσο εὐεργετικὰ καὶ στὴν ψυχικὴ ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου. Ἀναφερόμενος ὁ Ἅγιος στοὺς γέλωτες τῶν γυναικῶν καὶ θεωρώντας τους ὡς «ὕστερικούς καὶ ἀποτέλεσμα ἢ φαινόμενο παθολογικόν», παρατηρεῖ: «Αἴτιον τῆς προκλήσεως τῶν γελώτων φρονῶ, ὅτι εἶναι ὕστερική τις κατάστασις, ἐπιτεινομένη ἐκ τῆς ἀνεπαρκειᾶς τοῦ ὕπνου. Νομίζω ὅτι δὲν ἐπαρκεῖ ὁ ὕπνος εἰς τὴν Ἀγγελικὴν· διὰ τοῦτο ἐπιθυμῶ νὰ πορεύησθε μετὰ διακρίσεως, μὴ ἐξαντλήτε τὸ σῶμα μὲ ὑπερμέτρους κόπους»⁵⁰.

Αὐτὸ ποὺ προέχει εἶναι ἡ σωματικὴ ὑγεία καὶ ἡ ἀνάπαυση τοῦ σώματος πρὸς διασφάλισιν τῆς σωματικῆς ἀκεραιότητος. Τονίζει ὁ Ἅγιος στὶς μοναχὲς σχετικὰ μὲ τὴ συμμετοχὴ τους σὲ ἀγρυπνία:

47. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 34, σ. 93.

48. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 126, σ. 244.

49. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 128, σ. 247.

50. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 11, σ. 52.

«Ἐλαβον τὴν ἐπιστολὴν σας τὴν ἀπὸ 31 παρελθόντος, ἧς ἡ ἀνάγνωσις ἐγέννησεν ἐν τῇ καρδίᾳ μου συναισθήματα προξενούντα ... λύπην διότι περιεπέσατε εἰς τὸ σφάλμα νὰ κάμητε ἀγρουπνίαν, ὡς ἔμαθον εἰς τὸν Ἅγιον Διονύσιον καὶ νὰ παγώσητε καὶ νὰ κινδυνεύσητε»⁵¹.

3. Διαιτητικὴ

Τὸ ἐνδιαφέρον καὶ οἱ συμβουλές τοῦ ἁγίου Νεκταρίου ἀγγίζουσι κάθε λεπτομέρεια καὶ ἔκφραση τοῦ ἀνθρωπίνου βίου. Οἱ λόγοι του συστοιχοῦν στὸ λόγοιο: «*“medicinae ars ea est, quae secundum rationem potus, cibi ... tribuit corporibus”* (ἡ τέχνη τῆς ἰατρικῆς εἶναι αὐτή, ἡ ὁποία συμφώνως πρὸς τὴν λογικὴν παρέχει εἰς τὰ σώματα τὸ ποτὸν καὶ τὰς τροφάς)»⁵². Ὁ Ἅγιος ἀναφέρεται καὶ σὲ θέματα διαιτητικῆς. Γράφει σχετικὰ στὴν ἀγαπητὴ πνευματικὴ του θυγατέρα, ὁσία Ξένη: «ἔμαθον, ὅτι εἶσαι ἀσθενὴς καὶ ἐξηντλημένη· μάθε ὅτι θέλω νὰ εἶσαι ὑγιὴς καὶ ἰσχυρά. Φαίνεται μοι, ὅτι δὲν διαιτᾶσαι ἐπαρκῶς καὶ κουράζεσαι πολὺ. Τοῦτο μὲ λυπεῖ, διότι τὰ δυσάρεστα μὲ θλίβουσι. Σὲ παρακαλῶ, νὰ φροντίσης περὶ τῆς υἰείας σου, διὰ νὰ μένω εὐχαριστημένους»⁵³.

Γιὰ θέματα διαίτης συμβουλεύει ἐπίσης τὴ δόκιμη μοναχὴ Αἰκατερίνη πατρικὰ: «ταῦτα τὰ γράφω διὰ σὲ Αἰκατερίνη, ἐπειδὴ ἠσθένησας καὶ ἔχεις τώρα ἀνάγκην ἀναρρώσεως [...] νὰ τρώγητε ὅ,τι εὖρητε χάριν τῆς υἰείας σας»⁵⁴. Σχετικὰ μὲ τὴν υἰεία τῆς ἀδελφῆς Κασσιανῆς, σημειώνει: «ἐλυπήθην διὰ τὴν κατάστασιν τῆς υἰείας σου... νὰ λαμβάνης αὐγὰ καὶ γάλα τακτικῶς καὶ περιποιηθῆς ὀλίγον τὸν ἑαυτὸν σου»⁵⁵. Πληροφορούμενος δὲ γιὰ τὴν ἀσθένεια ἄλλης Μοναχῆς, συνιστᾶ: «Ἐμαθον ὅτι καὶ ἡ Μαργαρίτα εἶναι πολὺ ἀδύνατος, θέλω νὰ τῇ δώσητε τὰς ἄλλας δύο φιάλας, ὡς ἐνδυναμωτικὸν καὶ νὰ τρώγῃ αὐγὰ καὶ γάλα καὶ ὅ,τι ἄλλο φαγητόν». Ἀφοῦ «*“cibus homini ex utroque regno destinatus* (ἡ τροφή τοῦ ἀνθρώπου προέρχεται ἐξ ἀμφοτέρων τῶν βασιλείων, ἦτοι φυτῶν καὶ ζώων)»⁵⁶, ὁ Ἅγιος προτείνει ὡς ἐνδεικνυόμενη τροφή γιὰ

51. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 12, σ. 54.

52. Ἀριστ. Χρ. Εὐτυχιάδης, *Εἰσαγωγή εἰς τὴν Ἑλληνικὴν Θεραπευτικὴν ἀπὸ τοῦ 1453 μέχρι τῶν μέσων τοῦ 19ου αἰῶνος*, Ἀθῆναι 1985, σ. 69.

53. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 38, σ. 102.

54. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 61.

55. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 31, σ. 88.

56. Εὐτυχιάδης, *Εἰσαγωγή εἰς τὴν Ἑλληνικὴν Θεραπευτικὴν...*, ὁ.π.

τὴν ὑγεία τῶν μοναζουσῶν ἀκόμη καὶ τὸ κρέας: «Ἐὰν μάλιστα αἱ δυνάμεις σας εἶναι ἐξηγητλημένοι, νὰ τρώγητε τὴν Κυριακὴν καὶ κρέας ἴνα», ὅπως προσθέτει χαριτολογώντας, «μὴ δίδητε τὰ χρήματα εἰς τὸν φαρμακοποιόν»⁵⁷.

4. Λουτροθεραπεία

Σχετικὰ μὲ τὴν πάθηση μοναχῆς ἀπὸ ρευματισμοὺς καὶ τὴ συμβουλὴ τοῦ ἱατροῦ γιὰ τὴ θεραπεία τοῦ ρευματισμοῦ, ὁ Ἅγιος ἐπισημαίνει: «Ὁ Κύριος Κωνσταντῖνος Ἰαβόπουλος ἱατρός, ἐκ τῶν συμπτωμάτων εἶπεν, ὅτι ἔχει ρευματισμοὺς καὶ ὅτι πρέπει τὸ καλοκαίρι νὰ ὑπάγῃ εἰς τὰ λουτρὰ τῶν Μεθάνων»⁵⁸.

5. Φαρμακευτικὴ

Δὲν εἶναι τυχαῖο ὅτι «οἱ Πατέρες τῆς Ἀρχαίας Ἐκκλησίας ἐνέκριναν τόσο τίς ἱατρικὲς ἀρχὲς ὅσο καὶ τίς τεχνικὲς ποὺ περιελάμβαναν καὶ φάρμακα ποὺ περιεῖχαν ζωικὲς, φυτικὲς καὶ ἀνόργανες οὐσίαι»⁵⁹. Ἔτσι, στὶς Ἐπιστολὲς τοῦ ἁγίου Νεκταρίου ἐνυπάρχουν θεραπευτικὲς μέθοδοι, καθὼς καὶ παραδοσιακὲς γνώσεις γιὰ διάφορα φάρμακα, καθὼς καὶ γιὰ φαρμακευτικὰ φυτὰ (βότανα) γιὰ μία ὀλιστικὴ ἀντιμετώπιση τῶν προβλημάτων ὑγείας.

Ὁ Ἅγιος στὶς ἐπιστολὲς του ἀναφέρει τὴ δραστηριότητα προϊόντων φυτικῆς προελεύσεως, ποὺ ἔχουν θεραπευτικὲς ιδιότητες, ὅπως εἶναι τὸ κρεμμύδι. Ἀποδέκτης πολὺτιμων πληροφοριῶν, ποὺ ἀποκόμισε διαβάζοντας περὶ στηθικῶν νοσημάτων, σπεύδει νὰ ἐνημερώσει τίς μοναχὲς. Γράφει χαρακτηριστικὰ: «Ἰατρός τις Ἄγγλος ἔκαμε πειράματα θεραπείας εἰς πάσχοντα ἀπὸ στηθικὰ νοσήματα διὰ τοῦ ὁποῦ τοῦ κρομμύου, δίδων εἰς αὐτοὺς καθ' ἑκάστην νὰ πίνωσιν ἐξ αὐτοῦ, εἰς δὲ τοὺς δυνατοὺς νὰ τρώγωσι κρόμμυα. Ἐδιδεν εἰς αὐτοὺς καθ' ἑκάστην πρωίαν νὰ ἐσθίωσι μετ' ἄρτου κρόμμυα καὶ ἂν ἠδύναντο καὶ τὴν μεσημβριάν ὄσσην ποσότητα ἠδύναντο. Ἐπειραματίσθη ἐπὶ δέκα ἔτη καὶ εἶδεν, ὅτι ἀνακόπτει τὴν πρόοδο τῶν στηθικῶν παθῶν καὶ φέρει

57. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 79, σ. 165.

58. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 62.

59. Ἱερομ. Ἀλέξιος Καρακαλλινός, *Θεραπεία τῆς ψυχῆς: Πατέρες καὶ ψυχολόγοι σὲ διάλογο*, ἐκδ. Ἀρμός, Ἀθήνα 2013, σ. 35.

ἐπὶ τέλους τὴν υγείαν». Καὶ συνεχίζει πληροφορώντας μὲ ἀκρίβεια: «Ἡ διὰ κρομμύων θεραπεία αὕτη τοῦ στηθικοῦ παρετηρήθη, ὡς ἐνθυμοῦμαι παῖς ἔτι ὢν, ὑπὸ ἱατροῦ τινος ἐν Βουλγαρίᾳ. Ἐνθυμοῦμαι ὅτι ἔλεγεν, ὅτι ἡ φθίσις ἐν Βουλγαρίᾳ δὲν εὐρίσκει ἔδαφος, διότι οἱ Βούλγαροι τρώγουν κρομμύδι καὶ ψωμί. Σᾶς τὰ γράφω διὰ τὴν Μαρίαν μ' ὅλον ὅτι πιστεύω ὅτι ἡμέρα τῆ ἡμέρα βελτιοῦται ἡ υγεία της. Ἐὰν θέλῃ καὶ δύναται νὰ τρώγῃ κανένα κρομμύδι τὸ πρῶν μὲ ὀλίγον ψωμί χάριν τῆς υγείας της»⁶⁰.

Ἐξ ἄλλου, ἡ κολώνια δὲν δίνει μόνο τὸ εὐῶδες ἄρωμά της ἔχει καὶ φαρμακευτικὲς ιδιότητες. Συνιστᾶ σχετικὰ μὲ τὴ χρήση της ὁ Ἅγιος: «Μὲ τὸν ταχυδρόμον σᾶς στέλλω μίαν φιάλην κολώνιαν ὡς φάρμακον. Σήμερον ὁμολογεῖται παρὰ τῶν ἱατρῶν, ὅτι ἡ κολώνια περισσοτέραν θέσιν ἔχει ἐν τῇ φαρμακευτικῇ ἢ ἐν τῇ μυρεψητικῇ, διὰ τοῦτο ἄς μὴ ἀποκρούεται, ὡς φάρμακον ἀπὸ τὰς ἐξ ὑμῶν ἐξ ἄκρας αὐστηρότητος εἰσέτι οὐδεμία ἐξ ὑμῶν δύναται νὰ ὑπομένῃ πόνους καὶ νὰ ἀπωθῇ προκείμενον φάρμακον, οὐδὲ πρέπει νὰ συστέλληται ποιοῦσα χρῆσιν αὐτῆς»⁶¹.

Στὴν ἀποκατάσταση τῆς υγείας συμβάλλουν τὰ μέγιστα καὶ τὰ θεραπευτικὰ βότανα. Ὁ Ἅγιος, σεβόμενος τὴ φύση καὶ τὶς θεραπευτικὲς ιδιότητες τῶν φυτῶν, προτρέπει στὴ χρήση τους: «Σᾶς στέλλω καὶ ἐν θερμόμετρον, ὀλίγην μέντα καὶ κινίνη»⁶². Ὡς γνωστόν, ἡ μέντα (*mentha piperita*) ἀνακουφίζει τὸν στομαχόπονο καὶ περιορίζει τὴν τάση γιὰ ἔμετό, βοηθώντας καὶ σὲ πολλὰς περιπτώσεις πονοκεφάλου. Ἡ κινίνη χρησιμοποιεῖται γιὰ τὴν ἀντιμετώπιση τοῦ πυρετοῦ.

Σχετικὰ μὲ κάποιες εὐαισθησίες καὶ εὐπάθειες μοναζουσῶν, συμβουλεύει: «Προσέτι ἐπειδὴ εἶναι δυνατὸν καὶ ἐκ μικροβίων τινῶν νὰ προέρχεται ἡ κίνησις, νὰ τηρῆται καθαριότης, νὰ γίνηται δὲ μὲ χλωρικὸν κάλιον ἐν ὕδατι»⁶³.

Σὲ ἄλλη πάλι ἐπιστολὴ του, ὁ Ἅγιος ἀναφέρεται σὲ συνταγὴ ἄλοιφῆς ἀπὸ χόρτα. «Ἡ μήτηρ τῆς Μαρίκας φέρει μερικὰ χόρτα... Τὰ χόρτα ταῦτα κοπανίζονται καὶ τίθενται ἐπὶ πληγῶν πρὸς θεραπείαν αὐτῶν»⁶⁴.

60. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 64, σ. 145.

61. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 61.

62. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 14, σ. 62.

63. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 47, σ. 123.

64. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 22, σ. 77.

Τὰ φάρμακα ἀποτελοῦν ὑποβοηθητικὰ μέσα ἰάσεως. «Τὸ φάρμακον τὸ ὁποῖον σοὶ ἔστειλα, εἶναι ἐνδυναμωτικὸν τοῦ στήθους, δίδεται καὶ εἰς τὰ ἀσθενήσαντα παιδιά καὶ ἐνισχύει τὸν ὀργανισμόν καθόλου»⁶⁵.

Ὅσον ἀφορᾷ τὸν πολυήμερο πονοκέφαλο τῆς δόκιμης μοναχῆς Ξένης, ὁ Ἅγιος σημειώνει: «Ὁ πόνος τῆς κεφαλῆς σου φρονῶ, ὅτι εἶναι νευρικός καὶ προέρχεται ἐκ τῆς ἀναιμίας. Νὰ γράψητε εἰς τὸν κύριον Ἰαβόπουλον νὰ σᾶς στείλῃ κανὲν φάρμακον»⁶⁶. Πέρα ἀπὸ τὴν δοσολογία, ποὺ προτείνει ὁ φαρμακοποιὸς γιὰ τὰ παρασκευασθέντα «σκονάκια», ὁ Ἅγιος συμβουλεύει τὴν ἀσθενοῦσα μοναχή: «Νὰ τριβῆς δὲ τὸ μέτωπόν σου μὲ ροῦμι, ὅταν σὲ πονῇ τὸ κεφάλι σου»⁶⁷.

Ἀναφερόμενος ἐπίσης σὲ ἀδυναμία τῶν ὀφθαλμῶν τῆς ἐξονομασθείσης μοναχῆς, προτείνει θεραπευτικῶς: «Διὰ τὰ μάτια σου νὰ τριβῆς τὸ μέτωπόν σου μὲ κολώνιαν τὸ ἑσπέρας· ἡ ἀδυναμία εἶναι φαινομενικὴ προῆλθεν ἐκ τοῦ ἐρεθισμοῦ τῆς ρινὸς καὶ θὰ παρέλθῃ»⁶⁸.

Ἀκόμη, συνιστᾷ στὶς μοναχὲς τὴν χρῆση τοῦ μουρουνέλαιου, τὸ ὁποῖο «πάντοτε ὠφελεῖ»⁶⁹, ἰδιαίτερος στὴν ἀδενοπάθεια καὶ τὴν ἐνδυνάμωση τῶν ὀστέων.

Στὴν ἀπὸ 13 Μαρτίου 1907 ἐπιστολὴ του, μνημονεύει ὁ ἴδιος «τὴν μαστίχην ... ἵνα εὐωδιάζῃ τὸ δωμάτιον»⁷⁰ τῶν μοναζουσῶν, δρώντας ἐναντίον τῶν μικροβίων καὶ ὡς καταπραϋντικὸ γιὰ τὸ στομάχι.

Τέλος, σύμφωνα μὲ τὴν Ἀρχὴ τῆς ὁμοιοπαθητικῆς ὅτι «*similia similibus curantur*» (τὰ ὅμοια διὰ τῶν ὁμοίων θεραπεύονται)⁷¹ καὶ πιστεύοντας στὴν ἐπιτυχία τῆς ὁμοιοπαθητικῆς θεραπευτικῆς ἀγωγῆς, ὁ ἅγιος Νεκτᾶριος ἀναφέρει: «Νὰ ἐρωτήσητε τὴν Κυριακὴν, ἐὰν δύναται, νὰ μείνῃ εἰς τῆς κυρίας Φακίδου τὸ σπίτι ἐπὶ ἓνα μῆνα, καὶ ἐὰν δύναται νὰ ἔλθῃ, νὰ τὴν ὑποβάλω εἰς τὴν θεραπείαν τῶν ἰατρῶν, ὅπως θεραπευθῇ. Προτίθημι νὰ τὴν ὑποβάλω εἰς τὴν χρῆσιν τῶν φαρμάκων τῆς ὁμοιοπαθητικῆς»⁷².

65. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 34, σ. 93.

66. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 51, σ. 128.

67. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 52, σ. 129.

68. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 68, σ. 149.

69. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 91, σ. 180.

70. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 99, σ. 195.

71. Πρὸβλ. Εὐτυχιάδης, *Εἰσαγωγή εἰς τὴν Ἑλληνικὴν Θεραπευτικὴν...*, ὁ.π., σ. 175.

72. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 109, σσ. 210-211.

Πρακτικὲς συμβουλές ... ἄμεσης ἐπέμβασης

Ἐντυπωσιάζει στὴ μελέτη τῶν ἐπιστολῶν τοῦ Ἁγίου ἡ ὑπόδειξη, μὲ μοναδικὸ τρόπο, χρήσιμων καὶ πρακτικῶν συμβουλῶν γιὰ τὴν ὑγεία καὶ τὴν πρόληψη ἀσθενειῶν: «Θέλω νὰ τρώγητε συνεχῶς ρεβίνθια καὶ σκόροδα καὶ κρόμμυα ὄλαι καὶ νὰ πίνητε καὶ ὀλίγον κρασί καὶ τὸ πρωὶ μετὰ τὴν Ἐκκλησίαν ὀλίγην ρακὴν, τώρα τὸν χειμῶνα, διὰ νὰ ἀναπληρῶται ἡ ἀπολεσθεῖσα θερμότης τοῦ σώματός σας»⁷³.

Μὲ πολλὴ σπουδὴ ἀλλὰ καὶ ἀγωνία, ὁ Ἅγιος γράφει: «Αἱ ἀλλεπάλληλοι ἀσθένειαι τῆς Ἀκακίας μὲ θλίβουσιν. Κατ' αὐτὰς θὰ σᾶς στείλω μίαν συνταγὴν κατὰ τῶν πυρετῶν λίαν ἀποτελεσματικὴν καὶ πιστεύω ὅτι θὰ παύσουν οἱ πυρετοί, συνιστῶ ὅμως νὰ μὴ κοπιάζη καὶ νὰ μὴ ιδρώνη καὶ ἂν θὰ ιδρώση, ν' ἀλλάσση φανέλλα»⁷⁴. Σὲ ἄλλη ἐπιστολὴ του πληροφοροῦμαστε ὅτι ἐφοδίασε τὶς μοναχὲς καὶ μὲ «συνταγὴν κατὰ τῆς θέρμης»⁷⁵.

Γιὰ τὸ σύνθητες κρουολόγημα τοῦ λαιμοῦ ὁ Ἅγιος δίνει στὴν ἀσθενοῦσα δόκιμη Ἀμαλία τὶς παρακάτω συμβουλές: «... νὰ βρέξη ἐν τεμάχιον ὑφάσματος λευκοῦ, κατὰ τὸ ὑπόδειγμα, μὲ ψυχρὸν ὕδωρ καὶ ἀφοῦ τὸ στίψη νὰ τὸ βάλῃ εἰς τὸν λαιμόν της καὶ νὰ τὸ δέσῃ μὲ ἓνα μανδύλι. Θὰ τὸ κάμη δὲ τὸ ἐσπέρας τὴν ὥραν τοῦ ὕπνου καὶ θὰ κοιμηθῇ, οὕτως ἕως τὸ πρωὶ νὰ μὴ ἐξέλθῃ, ἀλλ' ἀφοῦ γίνῃ ἡμέρα. Ὅταν τὸ πρωὶ ἐγερθῇ ὁ λαιμός της θὰ εἶναι καλὰ»⁷⁶. Σὲ ἄλλο σημεῖο συμβουλευεὶ σχετικὰ: «Εἰς τὴν Μαργαρίταν στέλλω ἓνα χόρτον τὸ ὁποῖον ὑπάρχει εἰς τὴν Αἴγιναν, διότι ἐμαζεύσαμεν ἐξ αὐτοῦ. Νὰ μαζεύσῃ καὶ νὰ τὸ βράζῃ ἢ μᾶλλον νὰ βάλῃ εἰς τὸ βραστὸν νερὸν καὶ τὸ τσάϊ καὶ νὰ πίνη ἐξ αὐτοῦ πολλάκις καὶ τὴν ἡμέραν καὶ τὴν νύκτα ἀκόμη κρῦον»⁷⁷.

Γιὰ τὴ φαρυγγίτιδα συνιστᾷ νὰ ἀποφεύγει κανεῖς «τὸ ξύδι, τὰ πιπέρια καὶ τὴ μουστάρδα»⁷⁸.

Γιὰ τὴν ἀναιμία τῆς δόκιμης μοναχῆς Μαργαρίτας, συμβουλευεὶ τὸ συνταγογραφημένο ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ φάρμακο «Νὰ τὸ βάλῃ εἰς 300

73. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 90, σ. 178.

74. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 82, σ. 169.

75. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 86, σ. 173.

76. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 90, σ. 179.

77. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 100, σσ. 197-198.

78. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 111, σ. 216.

δράμια οἶνον καλὸν καὶ ἐξ αὐτοῦ νὰ λαμβάνη δις τῆς ἡμέρας πρὸ τοῦ φαγητοῦ ἓνα ποτηράκι τῆς ρακῆς. Εἰς δὲ τὴν τράπεζαν ἄς πίνη ὅσον οἶνον θέλει. Μοι εἶπεν, ὅτι ἡ κατάστασίς της εἶναι ἀναιμία, πάσχουν δὲ ἐκ ταύτης οἱ μάγειροι καὶ ὅτι θὰ γίνῃ ἐντελῶς καλὰ μετὰ ἓν ἔτος καὶ πλέον»⁷⁹.

Σχετικὰ μὲ τὰ κρυολογήματα καὶ τὴν τακτικὴ τῶν ἀσχολούμενων μὲ τὴν ψαλτικὴ, ὁ Ἅγιος συμβουλεύει πρακτικὰ «ταῖς ψαλλούσαις νὰ μὴ ἐξέρχωνται ἀμέσως τοῦ Ναοῦ, πρὶν ἐπανέλθωσι τὰ φωνητήριά των ὄργανα εἰς τὴν φυσικὴν των θερμοκρασίαν καὶ νὰ μὴ ὀμιλῶσιν ἐξερχόμενοι τῆς Ἐκκλησίας, παρὰ νὰ μεταβαίνωσιν εἰς τὸ κελλί των ἀμέσως καὶ μετὰ ἓν τέταρτον καὶ πλέον νὰ πίνωσι ἓνα κύπελλον χλιαρὸν νεράκι. Τοῦτο νὰ τὸ κάμνωσι χειμῶνα καὶ καλοκαίρι αἱ ψάλλουσαι, ὅταν ἐγείρονται τὸ πρωὶ εἰς τὴν Ἀκολουθίαν, ἐπειδὴ τῶν ψαλλουσῶν ὁ λαιμὸς ἔχει εὐαισθησίαν τινὰ καὶ ἰδρώνει τὴν νύκτα, νὰ βρέχουν τὸ χέρι των καὶ νὰ τὸν δροσίζωσι. Τοῦτο νὰ τὸ κάμνωσι δύο τρεῖς φορὰς καὶ ἔπειτα νὰ τὸν σκουπίζωσι καλὰ καὶ ἀφοῦ ἀποβάλλῃ τὴν πολλὴν θερμότητά του, τότε νὰ ἐξέρχωνται»⁸⁰.

Συνιστᾷ ἀκόμα ὁ Ἅγιος γιὰ τὰ κρυολογήματα θεραπευτικὰς γαργάρες καὶ σιρόπι⁸¹. Χαρακτηριστικὴ εἶναι ἡ ἐξῆς προτροπὴ του: «Δύνανται νὰ κάμνωσι καὶ γαργάραν μὲ ὀλίγον νερὸν τῆς θερμοκρασίας τοῦ δωματίου. Αὐτὸ τὰς προφυλάττει ἀπὸ τὰ κρυολογήματα, ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν νὰ κάμνωσι γαργάραν ἢ μὲ βορικὸν ὀξὺ ἢ μὲ ἄλμην ἐλαφράν. Ταῦτα ὅλα τὰ κάμνω καὶ ἐγώ. Θὰ τῇ στείλω ἓν κυτίον παστέλια τοῦ λαιμοῦ πολὺ ὠφέλιμα»⁸².

Τήρηση τῶν ἱατρικῶν συμβουλῶν

Σὲ ὅλες τὶς περιπτώσεις ἀσθενειῶν «ὁ Ὑψιστος δίνει στὸν γιατρὸ τὴ γνώση νὰ γιαιτρεύει»⁸³ καὶ ὁ ἅγιος Νεκτᾶριος, συστοιχώντας στὸ

79. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 126, σσ. 244-246.

80. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 90, σ. 179.

81. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 61, σ. 141.

82. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 90, σ. 179.

83. Σοφ. Σειρ. 38, 2.

Παλαιοδιαθηκικό λόγοιο: «κάλεσε και τὸν γιατρό, γιατί ὁ Κύριος τὸν ἔχει ὀρίσει στὸ λειτούργημά του· καὶ νὰ μὴ φύγει ἀπὸ κοντὰ σου, γιατί σοῦ εἶναι χρήσιμος»⁸⁴, σεβόταν ἰδιαιτέρως καὶ ἐμπιστευόταν τὶς ἰατρικὲς γνωματεύσεις. Γι' αὐτὸ παράλληλα μὲ τὰ θεραπευτικὰ καὶ λυτρωτικὰ μέσα τῆς Ἐκκλησίας, συνιστοῦσε τὴ συμπαράσταση τῆς ἰατρικῆς τέχνης καὶ ἐπιστήμης, καὶ ἐνδιαφερόταν ζωηρὰ «περὶ τῆς διαγνώσεως τοῦ ἱατροῦ»⁸⁵.

Ὁ ἴδιος ἀποστέλλει χρήματα πρὸς τὶς μοναχὲς προκειμένου νὰ πληρώσουν τὴν ἐπίσκεψη τοῦ ἱατροῦ⁸⁶, ὑπενθυμίζοντας τὴν ἀνάγκη τῆς ἰατρικῆς ἐξετάσεως, καθὼς καὶ τὴν πιστὴ τήρηση τῶν ἰατρικῶν συμβουλῶν. «Ἐπιθυμῶ», γράφει περὶ τῆς Κασσιανῆς, «νὰ ὑποβληθῆ εἰς ἰατρικὴν ἐξέτασιν καὶ νὰ ἐκτελέσῃ κατὰ γράμμα τὰς παραγγελίας τοῦ ἱατροῦ καὶ τὰς συνταγὰς»⁸⁷.

Συμπεράσματα

Μετὰ τὴ συνοπτικὴ ἐξέταση τοῦ σπουδαιότατου θέματος τῆς υγείας καὶ τῆς περιφρουρήσεώς της, ὅπως περιλαμβάνεται μεταξὺ ἄλλων θεμάτων στὶς *Κατηχητικὲς Ἐπιστολές* τοῦ ἁγίου Νεκταρίου, Μητροπολίτου Πενταπόλεως τοῦ Θαυματουργοῦ, ἀπευθυνόμενες πρὸς τὶς μοναχὲς τῆς Ἱερᾶς Μονῆς Ἁγίας Τριάδος Αἰγίνης, διαπιστώνουμε ὅτι ὁ Ἅγιος, ὅπως εὔστοχα ἔχει ἐπισημανθεῖ: «ἐνίστε μάλιστα κατήρχετο μέχρι λεπτομερειῶν τοῦ καθ' ἡμέραν βίου αὐτῶν, ἀποτρέπων αὐτὰς ἀπὸ πάσης ἀκρότητος καὶ ὑπερβολικῆς ἀσκήσεως, ὡσὰκις ὀργανικὴ εὐπάθεια καὶ ἀσθένεια ἐπέβαλλε τοῦτο αὐταῖς»⁸⁸.

Ἀναμφίβολα, οἱ ἰατρικὲς ἀντιλήψεις, οἱ προτεινόμενες θεραπευτικὲς ἀγωγὲς καὶ φαρμακευτικὲς ἀπόψεις τοῦ ἁγίου Νεκταρίου, κατὰ τὸν τρόπο ποὺ προβάλλονται μέσα στὸ ἔργο του, συνεισφέρουν τὰ μέγιστα στὴν προσπάθεια μελέτης πηγῶν ἰατρικοῖστορικοῦ ὕλικου. Ἀντλοῦμε

84. Σοφ. Σειρ. 38, 12.

85. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 111, σ. 216.

86. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 22, σ. 77.

87. Κατηχ. Ἐπ., Ἐπιστ. 29, σ. 85.

88. Ματθαϊάκης, Ἁγίου Νεκταρίου Πενταπόλεως Κατηχητικαὶ Ἐπιστολαί, ὅ.π., σ. 260.

σημαντικότερες πληροφορίες για τὴ συγκεκριμένη ιστορική περίοδο τῆς ἑλληνικῆς ἰατρικῆς ἐπιστήμης, τῶν ἀρχῶν δηλαδή τοῦ 20οῦ αἰῶνα, τὰ θεραπευτικὰ σχήματα καὶ τὰ χρησιμοποιούμενα φαρμακευτικὰ στοιχεῖα.

Ὁ ἅγιος Νεκτᾶριος, φροντίζοντας ἐξίσου γιὰ τὰ σωματικά, ὅσο καὶ γιὰ τὰ πνευματικά, παρέχει μὲ διάκριση, σύνεση καὶ σοφία πολυτιμότερες συμβουλές, ἐναρμονίζοντας καὶ προβάλλοντας μεταξὺ ἄλλων τὶς βιολογικὲς καὶ σωματικὲς ἀξίες⁸⁹. Στὶς ἐπιστολές του, οἱ ὁποῖες χαρακτηρίζονται ἀπὸ πνεῦμα ἀπόλυτης ἀγάπης καὶ ἀλληλεγγύης πρὸς τὴν ἀσθενοῦσα φύση καὶ τὸν πάσχοντα ἄνθρωπο, διαπιστώνεται ἡ ἔμφαση στὴ θεραπευτικὴ τοῦ σώματος καὶ ἡ συμπτωματικὴ ἀντιμετώπιση, ἡ ὁποία ἀκόμη καὶ ὅταν δὲν εἶναι θεραπεία βελτιώνει τὴν ποιότητα ζωῆς τοῦ ἀσθενοῦντος ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ. Μὲ ἀξιοθαύμαστες εἰδικὲς γνώσεις ἀναφέρεται σὲ θέματα Φυσιολογίας, Παθολογίας, Αἱματολογίας, Γαστρεντερολογίας, Δερματολογίας, Καρδιολογίας, Ρευματολογίας, Μικροβιολογίας, Ὠτορινολαρυγγολογίας, Νευρολογίας, Ψυχιατρικῆς, Ὀφθαλμολογίας, Ὀδοντιατρικῆς, Φαρμακευτικῆς, Διαιτητικῆς, Ὑγιεινῆς καὶ Ἐπιδημιολογίας.

Οἱ ἰατρικὲς καὶ θεραπευτικὲς ἀπόψεις τοῦ Ἀγίου, ἀνάλογα μὲ τὶς γνώσεις του, συγκλίνουν στὴν ἐφαρμογὴ τοῦ μέτρου, στὴ χρῆση τῆς Ὀμοιοπαθητικῆς καὶ στὴν προτίμηση τῶν φυτικῶν σκευασμάτων (βοτάνων), ἐνῶ γενικὰ φαίνεται ὅτι κλίνει πρὸς τὴ λεγόμενη σήμερα ὀλιστικὴ Ἰατρικὴ ἢ Ἰατρικὴ τοῦ προσώπου.

89. Γιὰ μία σύντομη ἀναφορὰ στὴν ἱεράρχηση ἀπὸ τὸν ἅγιο Νεκτᾶριο τῶν θρησκευτικῶν, ἠθικῶν, κοινωνικῶν, γνωστικῶν ἢ θεωρητικῶν, αἰσθητικῶν, βιολογικῶν, σωματικῶν ἀκόμη ὑλικῶν ἀξιῶν πρβλ. Εὐδ. Δ. Θεόδωρου, *Προσωπογραφία τοῦ Ἀγίου Νεκταρίου*, Ἀνάτυπον ἐκ τοῦ περιοδικοῦ *Ἐφημέριος* (Ἀθήνα 1996), σσ. 32-33.

SUMMARY

The value of health and its protection at St. Nektarios of Pentapolis

By Rev. Athanasios Melissaris, *Ass. Prof.*
National and Kapodistrian University of Athens

The medical beliefs, the proposed therapeutic treatments and pharmaceutical views of Saint Nektarios, Metropolitan of Pentapolis the Wonderworker, as included among other topics in his Catechetical Letters addressed to the nuns of the Holy Monastery of the Holy Trinity of Aegina, contribute greatly to our knowledge of the sources of medical material at the beginning of the 20th century, including the specifics of Greek Medicine, various therapeutic procedures and the pharmaceutical elements used therein.

St. Nektarios, caring as he did as much for the physical as for the spiritual aspects of life, provides with discernment and wisdom valuable advice, addressing both sides of human welfare. With admirable special knowledge, he broaches issues of physiology, pathology, haematology, gastroenterology, dermatology, cardiology, rheumatology, microbiology, otorhinolaryngology, neurology, psychiatry, ophthalmology, dentistry, pharmacy, dietetics, hygiene and epidemiology.

The medical and therapeutic views of the Saint, derived from his knowledge, display a pattern converging on the application of measure, the use of homeopathy and the preference for herbal preparations (herbs), in all demonstrating a telling predilection for towards what is today called holistic or personalized medicine.