

Oase sănătoase

Ce am fi noi fără oase?

Rainer Imming

© R. Imming, Online începând de la: 19.02.2019, Actualizat: 19.02.2019

© SoundWords 2000–2020. Toate drepturile rezervate.

Toate articolele sunt prevăzute pentru folosirea exclusiv personală. Ele pot fi distribuite și fără cererea permisului de distribuire. Sunt interzise orice forme de multiplicare în scopuri comerciale. Publicarea pe alte pagini de internet este permisă numai cu acceptul redacției noastre.

Versete călăuzitoare: 1 Petru 2.2; 1 Corinteni 3.2

Ce am fi noi fără oase?

Fiecare om are aproximativ 210 oase. Ele contribuie cu 17% la greutatea corpului unui om matur. În elasticitatea lor se aseamănă cu lemnul de stejar iar în ceea ce privește rezistența la compresie sunt comparabile cu gresia. Aceste însușiri rezultă din compoziția lor: aproximativ 65% componente anorganice (în mod deosebit carbonat de calciu și magneziu, precum și derivați de magneziu și fluor), 25% componente organice (colagen și ceva grăsime) și 10% apă. Probabil este bine să se știe și că la fiecare cinci ani aproximativ jumătate din țesuturile osoase se reînnoiesc.

Ce am fi noi fără oase? O adevărată „masă de carne lipsită de putere”? Serios, fără oase nici un om nu ar putea exista așa cum suntem noi. În exterior ele nu sunt direct vizibile, însă fără ele nu funcționează nimic. – Asemănător este valabil pentru viața spirituală a unui creștin: creștinii au nevoie de un schelet osos sănătos, care susține corpul, îl face capabil să preia poveri și să îndeplinească misiunile, pe care Dumnezeu le dă. O coloană vertebrală (și chiar mai mult) – și nu o simplă șiră a spinării ca la Karlchen Mähleon din cântecul cu același titlu al lui Manfred Siebold.

Nu există oameni fără oase, și de fapt nici creștini fără coloană vertebrală spirituală. Dar poți suferi de atrofierea oaselor (de exemplu osteoporoză). În viața naturală această boală poate fi preîntâmpinată, și unele din măsurile de prevenire din viața naturală se pot transpune la viața spirituală.

Construcția oaselor

Construirea și creșterea oaselor are loc desigur în mod deosebit la vârsta copilăriei și tinereții. La vârsta tinereții și a maturității mijlocii are loc un bilanț echilibrat. La vârsta de aproximativ 30 de ani s-a atins densitatea optimă a oaselor. În a treia perioadă de viață au loc deseori preponderent procesele de diminuare a oaselor. Este valabil: o aprovizionare insuficientă cu calciu în tinerețe este însoțită la bătrânețe de o diminuare a oaselor mai mare decât normal și de o fragilitate a oaselor crescută.

Deci prevenirea cea mai importantă este o creștere sănătoasă a oaselor în tinerețe. Ceea ce se neglijează în această perioadă se lasă greu remediat mai târziu. Nu întâmplător se roagă un credincios al Vechiului Testament: „Dumnezeule, Tu m-ai învățat din tinerețea mea” (Psalmul 71.17). Schela osoasă spirituală, de care au nevoie creștinii, se construiește cel mai bine în tinerețe, atunci se pun bazele pentru o coloană vertebrală sănătoasă în vârsta maturității. Ne este întotdeauna clar acest fapt? Multe din așa-numitele boli ale civilizației sunt condiționate de alimentație, și multe boli condiționate de alimentație sunt urmările de mai târziu a comportărilor greșite de lungă durată – fără ca aceste comportări greșite să fi provocat probleme de sănătate acute în anii tinereții.

„Să întărești copiii” - un slogan (potrivit) împotriva drogurilor și a altor pericole. Să întărești copiii, pentru ca ei să devină creștini statornici, nu este mai puțin important. Să folosești

tinerețea pentru formarea oaselor, să trăiești ca matur așa fel ca să fie evitată diminuarea oaselor sau chiar ca o masă osoasă să fie formată ... cum are loc aceasta?

Laptele face posibil aceasta

Pentru formarea oaselor și menținerea lor trebuie date corpului prin alimentație elementele necesare în acest scop. Și acestea sunt (vezi mai sus) în primul rând calciul, ca parte componentă de bază a oaselor. Deci să mâncăm cretă (carbonat de calciu)? Aceasta ar fi la fel de util ca și când înlăturarea lipsei de fier s-ar face prin sugerea unghiilor. Calciu nu este tot una cu calciu. Noi trebuie să-l luăm într-o formă prelucrabilă („absorbabilă”). Și pentru aceasta creta sau marmora nobilă nu este prima alegere.

Cea mai bună sursă în tinerețe și mai târziu este laptele și produsele lactate. Pruncii nou-născuți doresc laptele curat, nefalsificat – aceasta a scris deja Petru în prima lui epistolă capitolul 2, versetul 2, și în felul acesta a construit o punte de trecere de la viața naturală la viața ca creștin. Hrănirea cu laptele nefalsificat – Cuvântul lui Dumnezeu, Biblia – într-o formă valorificabilă, aceasta întărește (1 Petru 2.2). Citirea și cunoașterea Cuvântului lui Dumnezeu în trăsăturile Lui principale și în bazele Lui are importanță decisivă pentru dezvoltarea unui schelet osos spiritual sănătos și încărcabil.

Desigur, cândva fiecare părăsește timpul de hrănire numai cu lapte. Dar este și „hrană tare” (așa cum o numește Pavel de exemplu în prima epistolă către Corinteni capitolul 3 versetul 2; 1 Corinteni 3.2), care stimulează construirea oaselor, respectiv aduce calciul într-o formă valorificabilă necesar pentru menținerea oaselor; de exemplu broccoli, varza creastă, apa minerală și produsele naturale de lapte cum este iaurtul, brânza, etc. Important este să se consume regulat și pe cât posibil diversificat „hrana tare”. Hrănirea unilaterală poate conduce ușor la fenomene de distrofie. Aceasta este valabil și la citirea Bibliei, dacă citesc numai pasajele care îmi plac și neglijez pe celelalte (deoarece în ele sunt afirmații ale lui Dumnezeu, pe care eu nu vreau să le citesc/aud).

Și ce este cu hrănirea falsă, cum ar fi de exemplu creta sau marmora? – Aceste substanțe conduc mai degrabă la constipație. La fel cum unele tipărituri care probabil din când în când conțin unele citate Biblice, amintesc Numele lui Dumnezeu și al Domnului Isus, dar care slujesc mai degrabă la distrugere decât la zidire, conduc la îndepărtare de Biblie, decât la apropierea de ea.

Ce este mult ajută mult?

Deci laptele este bun. Și deoarece așa cum este cunoscut ar trebui să se consume zilnic 2-3 litri de lichid, se împlinește aceasta prin consumarea de lapte. La aceasta se adaugă una, două, trei sau mai multe tablete de minerale, dulciuri îmbogățite cu calciu și, și, și – căci ce este mult ajută mult? Mai degrabă rareori ajută aceasta. La o supraofertă în calciu prin hrănire în cazul cel mai favorabil surplusul este eliminat.

Lecția este clară: după citirea acestor rânduri să petreci toată noaptea în citirea Bibliei ... și după aceea o lună întreagă să nu mai citești până la următorul „impuls” spiritual – aceasta nu

aduce mult. Se recomandă o preluare continuă în cantitate rațională. Societățile pentru alimentație din Elveția, Austria și Germania recomandă pentru copiii de 10-15 ani 1100-1200 mg calciu pe zi, pentru tineri între 15-19 ani 1200 mg calciu pe zi și metru maturi 1000 mg calciu pe zi, la care consumarea ar trebui să aibă loc în mai multe mese pe zi. Oasele nu cresc în salturi, ci ele cresc încet și permanent. Că sunt viteze de creștere condiționate de vârstă și dezvoltare, aceasta este normal, și în viața unui creștin. Dar aceasta are loc prin consumul permanent de hrană.

În cazul cel mai nefavorabil, consumul prea mare de calciu conduce și la formarea de pietre la rinichi. Aceasta este nesănătos, poate fi foarte dureros. Din calciu se formează o masă tare într-un loc fals. Este aceasta o atenționare pentru prea multă citire a Bibliei? Nicidecum, dar pentru ca, calciul să ajungă la locul potrivit trebuie să se țină seama și de alte aspecte.

Lucruri folositoare și lucruri dăunătoare

Formarea de pietre la rinichi poate fi facilitată când alimentele bogate în calciu sunt deseori combinate cu anumite alte alimente, de exemplu cu revent bogat în acizi oxalici, așa că în rinichi se pot forma oxalați de calciu. Formarea masei osoase este dimpotrivă favorizată prin consumul simultan al altor substanțe din alimentele vegetale (de exemplu vitamina K din legume). Se fac cercetări și cu privire la efectele pozitive ale altor substanțe din soia și alte plante. Deci nu depinde numai de calciu, ci și de celelalte componente ale hranei și de o alimentare echilibrată.

Deci trebuie citită întreaga Biblie și nu întotdeauna aceleași pasaje. Și ar trebui să nu ne ținem cu dinți de afirmațiile care aparent nu se potrivesc între ele. În contextul general al Cuvântului lui Dumnezeu se va observa (cândva) că cele aparent incompatibile devin rezolvabile, digerabile și valorificabile. Așa cum o bucată de prăjitură din revent și o ceașcă de cacao în cadrul unei alimentări echilibrate nu conduc la formarea de pietre la rinichi.

Mai sunt apoi și așa-numitele antagoniste, contra-jucătorii, care împiedică absorbirea calciului, sau o pot diminua, ca de exemplu mai mult de trei până la patru cești de cafea pe zi.

– După un sfert de oră meditație încă 4 ore la televizor, în internet, citirea ultimului roman (creștin) de două sute cincizeci de grame sau volumul 17 al unei legende despre coloniști? Cât mai rămâne din meditație în amintire, sau este ștearsă de celelalte impresii mari? – Cafeaua nu este o otrăvă, și chiar și în viața unui creștin sunt multe lucruri inofensive, care de la o anumită măsură prin simpla schimbare devin adversar și astfel măresc pericolul dispariției încete a oaselor.

Desigur sunt și otrăvuri, cu efect acut și cronic. Ambele sunt periculoase, dar la otrăvurile acute (imEDIATE) se știe cel puțin destul de repede din ce cauză ești bolnav. În măsura în care omul supraviețuiește otrăvirea, în viitor el va evita aceste otrăvuri acute. Însă ceea ce rămâne, sunt pagubele irecuperabile de sănătate. O adevărată otrăvă cronică este de exemplu cadmiu, care se depozitează în oase în locul calciului și poate conduce la boli mortale. Aceasta nu are loc de azi pe mâine, ci pe o perioadă de timp mai lungă. La început nici nu se

observă că s-a consumat otravă. „Boala itai-itai”, care a apărut în jurul anului 1940 într-o regiune din Japonia prin consumarea de pește contaminat cu cadmiu din apele industriale reziduale, a fost provocată prin cadmiu. Ea este descrisă ca fiind foarte dureroasă și nevindecabilă. La mulțimea aproape de netrecut cu vederea de literatură creștină (tipărită, înregistrări audio și sub formă electronică) ar trebui să ne întrebăm din ce „sursă” (autor, editură, fundal bisericesc, etc.) vine. – Cine ar consuma în viața naturală hrană otrăvită?

Omul este ceea ce el mănâncă?

... aceasta este una din acele maxime rimate care chiar și prin repetare la infinit nu devine mai adevărată. Ea nu este valabilă nici în sens negativ – devine un toxicoman de ciocolată un moș crăciun de ciocolată? – nici în sens pozitiv. Pentru ca oasele să se formeze trebuie desigur să se ia calciu și alte substanțe necesare sub formă valorificabilă. Despre aceasta este vorba. Pentru ca oasele să crească sănătos și oasele crescute să rămână sănătoase, este nevoie de mai mult: mișcare! Oasele trebuie solicitate, pentru ca ele să devină sănătoase, să rămână sănătoase. Cine între două mese nu merge mai departe de masa pregătită cu hrană sănătoasă, ci se deplasează numai până la următorul fotoliu, pentru ca acolo să citească cele mai noi cărți cu sfaturi de hrănire rațională, acela a realizat numai jumătate.

Pentru ca din Cuvântul lui Dumnezeu citit să se formeze un schelet osos sănătos, tare, creștinii trebuie „să iese afară”, să se scoale de la masa de citit, să aplice cele citite, să acționeze corespunzător. Domnul Isus nu spune degeaba: „Dacă vrea cineva să facă voia lui Dumnezeu ...” (evanghelia după Ioan, capitolul 7.17) [Ioan 7.17]. Simpla cunoaștere teoretică a Bibliei și inactivitatea nu conduc la creșterea creștinilor statornici. Dar și încercarea, să acționezi având oase slabe, deci fără cunoaștere crescută a Cuvântului lui Dumnezeu, deseori se destramă. Creștinii dezvoltă un schelet stabil, sănătos numai în măsura în care ei aplică cât se poate de curând cele citite, se mișcă, solicită oasele. Câtă dorință de mișcare sănătoasă au copiii în viața naturală!

Lumina

O măsură de prevenire lipsește încă. Ea se referă iarăși la substanța de care avem nevoie pentru formarea calciului în oase: vitamina D. Vitaminele sunt prin definiție substanțe, care trebuie date organismului pentru menținerea vieții. Vitamina D este o substanță care se poate forma în piele cu ajutorul radiației solare din anumite elemente preliminare („provitamine”) consumate. Lipsa de vitamină D conduce la rahitism, una din bolile de temut de odinioară ale noilor născuți și ale copiilor.

Deci creștinii trebuie și de aceea să „iiese” de la masa încărcată la lumină și să se miște acolo. La lumină, la soare ... în apropierea Domnului Isus, care este Lumina lumii (evanghelia după Ioan capitolul 8.12; [Ioan 8.12]). Nici o activitate fără țel, nici o lucrare în penumbră. Creștinii au voie să trăiască și să acționeze în lumina Lui. Și în timp ce creștinii caută apropierea Lui, se formează factorul decisiv, pentru ca Cuvântul lui Dumnezeu citit să crească spre un schelet sănătos. Fără vitamina D, fără lumină, toate cele spuse anterior sunt fără folos.

Literatură folosită:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (in Zusammenarbeit mit den Gesellschaften für Ernährung Österreichs und der Schweiz), *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*; Editura Umschau-Bräus Frankfurt/Main 2000
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, *Beratungspraxis Osteoporose*; DGE-Info 6 (2000), pag.83 și următoarele.
- Zittermann, A.; Stehle, P., *Beeinflussung des Calcium – und Knochenstoffwechsels durch exogene Faktoren*; Ernährungsumschau 47 (2000), pag. 465 și următoarele.
- Flindt, R, *Biologie in Zahlen*; Editura Spektrum Akademischer Berlin 2000
- Römpp, *Lexikon Lebensmittelchemie*; Editura Georg Thieme Stuttgart 1995

Tradus de la: [Gesunde Knochen](#)

Traducere: Ion Simionescu