Oase sănătoase

Ce am fi noi fără oase?

Rainer Imming

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

soundwords.de/ro/a11739.html

© SoundWords 2000–2020. Toate drepturile rezervate.

Toate articolele sunt prevăzute pentru folosirea exclusiv personală. Ele pot fi distribuite şi 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 redacţiei 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 priveşte rezistenţa la compresie sunt comparabile cu gresia. Aceste însuşiri rezultă din compoziţia lor: aproximativ 65% componente anorganice (în mod deosebit carbonat de calciu şi magneziu, precum şi derivaţi de magneziu şi fluor), 25%componente organice (colagen şi ceva grăsime) şi 10% apă. Probabil este bine să se ştie şi că la fiecare cinci ani aproximativ jumătate din ţesuturile 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 aşa cum suntem noi. În exterior ele nu sunt direct vizibile, însă fără ele nu funcţionează nimic. – Asemănător este valabil pentru viaţa spirituală a unui creştin: creştinii au nevoie de un schelet osos sănătos, care susţine corpul, îl face capabil să preia poveri şi să îndeplinească misiunile, pe care Dumnezeu le dă. O coloană vertebrală (şi chiar mai mult) – şi nu o simplă şiră a spinării ca la Karlchen Mähleon din cântecul cu acelaşi titlu al lui Manfred Siebald.

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

Construcţia oaselor

Construirea şi creşterea oaselor are loc desigur în mod deosebit la vârsta copilăriei şi tinereţii. La vârsta tinereţii şi a maturităţii mijlocii are loc un bilanţ echilibrat. La vârsta de aproximativ 30 de ani s-a atins densitatea oprimă a oaselor. În a treia perioadă de viaţă au loc deseori preponderent procesele de diminuare a oaselor. Este valabil: o aprovizionare insuficientă cu calciu în tinereţe este însoţită

la bătrâneţe de o diminuare a oaselor mai mare decât normal şi de o fragilitate a oaselor crescută.

Deci prevenirea cea mai importantă este o creştere sănătoasă a oaselor în tinereţe. 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 învăţat din tinereţea mea" (Psalmul 71.17). Schela osoasă spirituală, de care au nevoie creştinii, se construieşte cel mai bine în tinereţe, atunci se pun bazele pentru o coloană vertebrală sănătoasă în vârsta maturităţii. Ne este întotdeauna clar acest fapt? Multe din aşa-numitele boli ale civilizaţiei sunt condiţionate de alimentaţie, şi multe boli condiţionate de alimentaţie sunt urmările de mai târziu a comportărilor greşite de lungă durată – fără ca aceste comportări greşite să fi provocat probleme de sănătate acute în anii tinereţii.

„Să întăreşti copiii" - un slogan (potrivit) împotriva drogurilor şi a altor pericole. Să întăreşti copiii, pentru ca ei să devină creştini statornici, nu este mai puţin important. Să foloseşti tinereţea pentru formarea oaselor, să trăieşti ca matur aşa 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 şi menţinerea lor trebuie date corpului prin alimentaţie elementele necesare în acest scop. Şi 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 şi 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"). Şi pentru aceasta creta sau marmora nobilă nu este prima alegere.

Cea mai bună sursă în tinereţe şi mai târziu este laptele şi produsele lactate. Pruncii nou-născuţi doresc laptele curat, nefalsificat – aceasta a scris deja Petru în prima lui epistolă capitolul 2, versetul 2, şi în felul acesta a construit o punte de trecere de la viaţa naturală la viaţa ca creştin. Hrănirea cu laptele nefalsificat – Cuvântul lui

Dumnezeu, Biblia – într-o formă valorificabilă, aceasta întăreşte (1 Petru 2.2). Citirea şi cunoaşterea Cuvântului lui Dumnezeu în trăsăturile Lui principale şi în bazele Lui are importanţă decisivă pentru dezvoltarea unui schelet osos spiritual sănătos şi încărcabil.

Desigur, cândva fiecare părăseşte timpul de hrănire numai cu lapte. Dar este şi „hrană tare" (aşa cum o numeşte 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 menţinerea oaselor; de exemplu broccoli, varza creaţă, apa minerală şi produsele naturale de lapte cum este iaurtul, brânza, etc. Important este să se consume regulat şi pe cât posibil diversificat „hrana tare". Hrănirea unilaterală poate conduce uşor la fenomene de distrofie. Aceasta este valabil şi la citirea Bibliei, dacă citesc numai pasajele care îmi plac şi neglijez pe celelalte (deoarece în ele sunt afirmaţii ale lui Dumnezeu, pe care eu nu vreau să le citesc/aud).

Şi ce este cu hrănirea falsă, cum ar fi de exemplu creta sau marmora? – Aceste substanţe conduc mai degrabă la constipaţie. La fel cum unele tipărituri care probabil din când în când conţin unele citate Biblice, amintesc Numele lui Dumnezeu şi 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. Şi deoarece aşa cum este cunoscut ar trebui să se consume zilnic 2-3 litri de lichid, se împlineşte aceasta prin consumarea de lapte. La aceasta se adaugă una, două, trei sau mai multe tablete de minerale, dulciuri îmbogăţite cu calciu şi, şi, şi – 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.

Lecţia este clară: după citirea acestor rânduri să petreci toată noaptea în citirea Bibliei … şi după aceea o lună întreagă să nu mai citeşti până la următorul „impuls" spiritual – aceasta nu aduce mult. Se recomandă o preluare continuă în cantitate raţională. Societăţile

pentru alimentaţie din Elveţia, Austria şi 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 şi 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 şi permanent. Că sunt viteze de creştere condiţionate de vârstă şi dezvoltare, aceasta este normal, şi în viaţa unui creştin. Dar aceasta are loc prin consumul permanent de hrană.

În cazul cel mai nefavorabil, consumul prea mare de calciu conduce şi 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 atenţionare pentru prea multă citire a Bibliei? Nicidecum, dar pentru ca, calciul să ajungă la locul potrivit trebuie să se ţină seama şi de alte aspecte.

Lucruri folositoare şi 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, aşa că în rinichi se pot forma oxalaţi de calciu. Formarea masei osoase este dimpotrivă favorizată prin consumul simultan al altor substanţe din alimentele vegetale (de exemplu vitamina K din legume). Se fac cercetări şi cu privire la efectele pozitive ale altor substanţe din soia şi alte plante. Deci nu depinde numai de calciu, ci şi de celelalte componente ale hranei şi de o alimentare echilibrată.

Deci trebuie citită întreaga Biblie şi nu întotdeauna aceleaşi pasaje. Şi ar trebui să nu ne ţinem cu dinţi de afirmaţiile 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 şi valorificabile. Aşa cum o bucată de prăjitură din revent şi o ceaşcă de cacao în cadrul unei alimentări echilibrate nu conduc la formarea de pietre la rinichi.

Mai sunt apoi şi aşa-numitele antagoniste, contra-jucătorii, care

împiedică absorbirea calciului, sau o pot diminua, ca de exemplu mai mult de trei până la patru ceşti de cafea pe zi. – După un sfert de oră meditaţie încă 4 ore la televizor, in internet, citirea ultimului roman (creştin) de două sute cincizeci de grame sau volumul 17 al unei legende despre colonişti? Cât mai rămâne din meditaţie în amintire, sau este ştearsă de celelalte impresii mari? – Cafeaua nu este o otravă, şi chiar şi în viaţa unui creştin sunt multe lucruri inofensive, care de la o anumită măsură prin simpla schimbare devin adversar şi astfel măresc pericolul dispariţiei încete a oaselor.

Desigur sunt şi otrăvuri, cu efect acut şi cronic. Ambele sunt periculoase, dar la otrăvurile acute (imediate) se ştie cel puţin destul de repede din ce cauză eşti bolnav. În măsura în care omul supravieţuieşte otrăvirea, în viitor el va evita aceste otrăvuri acute. Însă ceea ce rămâne, sunt pagubele irecuperabile de sănătate. O adevărată otravă cronică este de exemplu cadmiu, care se depozitează în oase în locul calciului şi 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 peşte contaminat cu cadmiu din apele industriale reziduale, a fost provocată prin cadmiu. Ea este descrisă ca fiind foarte dureroasă şi nevindecabilă. La mulţimea aproape de netrecut cu vederea de literatură creştină (tipărită, înregistrări audio şi sub formă electronică) ar trebui să ne întrebăm din ce „sursă" (autor, editură, fundal bisericesc, etc.) vine. – Cine ar consuma în viaţa naturală hrană otrăvită?

Omul este ceea ce el mănâncă?

… aceasta este una din acele maxime rimate care chiar şi prin repetare la infinit nu devine mai adevărată. Ea nu este valabilă nici în sens negativ – devine un toxicoman de ciocolată un moş crăciun de ciocolată? – nici în sens pozitiv. Pentru ca oasele să se formeze trebuie desigur să se ia calciu şi alte substanţe necesare sub formă valorificabilă. Despre aceasta este vorba. Pentru ca oasele să crească sănătos şi oasele crescute să rămână sănătoase, este nevoie de mai mult: mişcare! 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 cărţi cu sfaturi de hrănire raţională, acela a realizat numai jumătate.

Pentru ca din Cuvântul lui Dumnezeu citit să se formeze un schelet osos sănătos, tare, creştinii trebuie „să iese afară", să se scoale de la masa de citit, să aplice cele citite, să acţioneze corespunzător. Domnul Isus nu spune degeaba: „Dacă vrea cineva să facă voia lui Dumnezeu ..." (evanghelia după Ioan, capitolul 7.17) [Ioan 7.17]. Simpla cunoaştere teoretică a Bibliei şi inactivitatea nu conduc la creşterea creştinilor statornici. Dar şi încercarea, să acţionezi având oase slabe, deci fără cunoaştere crescută a Cuvântului lui Dumnezeu, deseori se destramă. Creştinii dezvoltă un schelet stabil, sănătos numai în măsura în care ei aplică cât se poate de curând cele citite, se mişcă, solicită oasele. Câtă dorinţă de mişcare sănătoasă au copiii în viaţa naturală!

Lumina

O măsură de prevenire lipseşte încă. Ea se referă iarăşi la substanţa de care avem nevoie pentru formarea calciului în oase: vitamina D. Vitaminele sunt prin definiţie substanţe, care trebuie date organismului pentru menţinerea vieţii. Vitamina D este o substanţă care se poate forma în piele cu ajutorul radiaţiei solare din anumite elemente preliminare („provitamine") consumate. Lipsa de vitamină D conduce la rahitism, una din bolile de temut de odinioară ale noilor născuţi şi ale copiilor.

Deci creştinii trebuie şi de aceea să „iese" de la masa încărcată la lumină şi să se mişte 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 ţel, nici o lucrare în penumbră. Creştinii au voie să trăiască şi să acţioneze în lumina Lui. Şi în timp ce creştinii 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-Braus Frankfurt/Main 2000

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, *Beratungspraxis Osteoporose*; DGE-Info 6 (2000), pag.83 şi următoarele.

- Zittermann, A.; Stehle, P., *Beeinflussung des Calcium – und Knochenstoffwechsels durch exogene Faktoren*; Ernährungsumschau 47 (2000), pag. 465 şi 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