

UNA CORRETTA "ALIMENTAZIONE"

Per soddisfare le esigenze del nostro organismo è necessario introdurre i principi nutritivi in proporzioni diverse, adottando il sistema della piramide alimentare, (carboidrati alla base, sopra le proteine ed infine i grassi) per capire cosa mangiare. Il cibo va preparato con cura. Donne e uomini che si dedicano alla cucina fanno bene quanta cura e attenzione ci vuole per avere un buon cibo. Oggi vanno di moda alcuni programmi in TV in cui ci viene mostrato come vengono preparate alcune ricette. Tutto questo ci deve far riflettere sul valore della Parola di Gesù che ci invita a mangiare Lui, a prenderlo come il pane, il cibo venuto dal cielo. C'è ovviamente cibo e cibo; c'è cibo da fast food, da paninetteria, da pizzeria, da ristorante o da casa propria, preparato nella propria cucina. Non ogni cibo è buono, non tutti i cibi fanno bene. Solo il pane che viene dal cielo è il pane che ci dà la vita eterna. Perciò riflettiamo sul cibo che mangiamo, chiediamoci se mangiamo una cosa qualsiasi o il pane disceso dal cielo; riflettiamo sul nostro rapporto con Gesù, se Gli dedichiamo la stessa attenzione che, dedichiamo al cibo, al mangiare. Ricordiamo che così come non possiamo sopravvivere senza mangiare, allo stesso modo non possiamo vivere e avere la vita eterna senza Gesù. In maniera allegorica, rifacendoci a quelli che sono i consigli della medicina per una corretta alimentazione, ci soffermeremo a considerare, dal punto di vista biblico, seguendo i consigli dello "specialista per eccellenza", che è il Signore, quali sono i principi nutritivi giusti per salvaguardare la nostra vita spirituale.

I MACRONUTRIENTI:

1. I CARBOIDRATI.

- **I carboidrati sono la principale fonte di energia per l'organismo. Il motivo è semplice: possono essere trasformati più rapidamente (rispetto alle proteine o ai grassi) in glucosio, zucchero utilizzato dall'organismo.**

1. La Parola di Dio è il vero carboidrato spirituale (Gv. 6:32-35; 51-58).
2. La Bibbia ci dice che Dio ci ha dato la Sua Parola per attrezzarci per ogni opera buona (2Tm. 3:16,17).
3. La Parola di Dio ci insegna come vivere e cosa credere (Fil. 2:15,16).
4. La Parola di Dio ci rivela quando abbiamo scelto d'intraprendere delle strade sbagliate (1Sam. 2:9; 2 Sam. 22:37; Sal. 17:15; 37:23; 40:2).
5. La Parola di Dio ci aiuta a restare sul retto cammino e a restarci (Sal. 138:7; 142:3).
6. La Parola di Dio è vivente e potente ed è in grado di penetrare nel nostro cuore fino a sradicare i problemi più profondi che,

umanamente parlando, non possono essere sconfitti (Eb. 4:12; Sal.119:9, 11, 105).

- **I carboidrati sono i composti più facilmente digeribili e meglio assimilati dall'organismo.**

Senza apologia (discorso proteso a difendere se stesso), ed in un linguaggio semplice da capire, le Scritture affermano la verità in modo semplice su molti temi (2 Cor. 6:7; Ef. 1:13; Col. 1:5; 2 Tm. 2:15; Tt. 1:9; Gc. 1:18).

Basta osservare la semplicità, e nello stesso tempo la maestà, del racconto biblico della creazione. Se noi avessimo scritto di questo meraviglioso evento, avremmo usato risme di carta moltitudini di parole per descriverlo. Ma confrontiamo questo con il racconto di Genesi. Sorprendentemente in poche parole, la storia del principio di tutte le cose è raccontata. I giorni della creazione sono chiaramente enumerati. Niente è trascurato. Per secoli le persone più sagge si sono meravigliate dell'abilità della Bibbia di dire così tanto in così poco spazio.

1. La Parola di Dio è una risorsa che trattiamo di solito in modo superficiale (Deut. 8:3; Mt. 4:4).

Ce ne serviamo in modo formale, portando la Bibbia in chiesa o leggendo quotidianamente un brano devozionale o un capitolo, ma non lo memorizziamo, non meditiamo su di essa, non ne ricerchiamo l'applicazione per la nostra vita, non confessiamo i peccati che essa rivela, non lodiamo Dio per i dono che Egli ci ha fatti (Gs. 1:8,9).

2. Quando si tratta della Bibbia, spesso siamo anoressici o bulimici.

O ne assumiamo quel tanto che basta per mantenerci spiritualmente in vita, nutrendoci della Parola solo quando siamo in chiesa (ma non ingerendone abbastanza per essere cristiani sani e robusti 2 Tm. 3:17), oppure ce ne alimentiamo spesso, ma mai meditandoci su abbastanza a lungo da trarne nutrimento spirituale (Sal. 119:97; 1Pt. 2:2).

- **La digestione dei carboidrati inizia già durante la masticazione, grazie alle amilasi presenti nella saliva (le amilasi sono enzimi che permettono di ottenere dei composti più semplici). Il cibo entra nella nostra bocca e ne sentiamo il gusto, lo mastichiamo più o meno a lungo, lo ingoiamo. Sentiamo il nostro cibo nello stomaco, ci dà sensazione di pienezza, di soddisfazione. Il cibo diventa parte vitale di noi stessi, entra in circolo, ci dà sostanze utili alla vita.**

1. Il rapporto con Gesù non può e non deve essere un rapporto sbrigativo (At. 24:25; Mt. 19:21)

Non può essere un pensiero fugace, un bit dei nostri neuroni, una questione virtuale come quella dei nostri computer. Il rapporto con

Gesù è un rapporto che ci deve prendere, coinvolgere, assorbire, come il nostro rapporto col cibo. Si tratta di gustare Gesù (Sal. 34:8; Gv. 7:46; Is. 1:18; Ap. 3:20)

3. Non c'è possibilità di assaporare e gustare la Parola senza lo Spirito Santo (Gv. 14:26; 16:13; 1 Cor. 12: 13-16).

- **Già mentre il cibo è ancora nello stomaco, c'è una serie di reazioni ormonali che utilizzeranno tutti i carboidrati producendo energia.**

1. La Parola di Dio contiene la vita in sé (Deut. 32:47; 1 Re 19:5-7; Gv. 6:50-58). Si sviluppa fino a far lievitare nel cuore il Regno e la sovranità del Signore Gesù. Solo a questo livello si può sperimentare che essa è luce ai nostri passi (Sal. 119:105). Dio infatti è Amore, e l'Amore è luce perché svela il segreto delle cose, conferendo ad esse sapienza e portandole al loro compimento ultimo (Is. 55:10,11).

2. Mediante la Sua Parola, Dio entra in comunione con noi

Nel nostro accostarci ad essa noi dobbiamo cercare la manifestazione di un'idea; al limite neanche una crescita di conoscenza, ma un impegno tra noi e Dio, tra Colui che ci parla, e noi che ascoltiamo: dobbiamo cioè accostarci per stipulare un'alleanza, perché Dio vuole rinnovare proprio questa (Es. 19:5).

3. La Parola di Dio è capace di esercitare la sua potenza in noi che crediamo (1 Tess. 2:13).

Essa produce:

La fede (Gv. 17:20; Rom. 10:17; 1 Gv. 5:13).

Il timore e l'ubbidienza (Deut. 4:10; 17:19,20; Prov. 2:1-5).

Buoni frutti (Mt. 13:23; Mc. 4:20; Lc. 8:15).

La speranza (Rom. 15:4).

La certezza della vita eterna (Gv. 5:39; Col. 1:5).

- **I carboidrati devono essere assunti ogni giorno, perché alcuni organi, in particolare il cervello, possono ottenere energia vitale soltanto dal glucosio** (Fil. 4:8; Eb. 4:12; 1 Pt. 1:13; 2 Pt. 3:1).
- **Quando le scorte sono esaurite, l'organismo è costretto ad estrarlo con conseguenze sfavorevoli e "tossiche"** (Rom. 7:18-21; Gal. 3:1-3).

2. GRASSI O LIPIDI

- **I grassi, detti anche lipidi (dal greco *lipos* = grasso). Il grasso non è nocivo in sé, anzi è un nutriente importante che svolge varie funzioni vitali nell'organismo. Le riserve di grasso, per esempio proteggono i nostri organi interni e alcuni grassi essenziali sono fondamentali per la produzione degli ormoni.**

Quello che fa male alla salute è mangiare una quantità eccessiva di determinati grassi e una quantità insufficiente di altri.

E' importante proteggere il cuore.

Conoscendo i vari tipi di grassi e sapendo quali bisogna ridurre e quali aumentare, possiamo attuare scelte alimentari informate che possono aiutarci a conseguire un'assunzione ottimale di questo alimento. Sembra infatti che in alcuni grassi che si trovano in abbondanza nell'olio d'oliva e nell'olio di semi di arachide, proteggano dalle cardiopatie.

1. Per proteggere il cuore la Scrittura ci dice che i credenti devono essere ripieni di Spirito Santo
Una delle figure bibliche che ci parla dello Spirito Santo è l'olio, che veniva usato non solo per l'unzione, e per i sacrifici, ma anche per alimentare il fuoco del candelabro (Es. 30:25; 31:11; 35:8).
2. Essere ripieni di Spirito Santo implica la libertà per Lui di occupare ogni parte della nostra vita, di guidarci e di controllarci (Lc. 2:25,26; 12:12; At. 4:31).
3. La Sua potenza, potrà essere esercitata attraverso di noi, in modo che ciò che facciamo porti frutto per Dio
(At. 1:8; 2:38-41).
4. Il riempimento dello Spirito Santo non si applica solo agli atti esteriori, ma anche ai pensieri più reconditi e alle motivazioni delle nostre azioni (Sal. 19:14).
5. Noi dovremmo essere completamente arresi allo Spirito Santo, affinché Egli possa possederci completamente, e in questo senso, riempirci.
6. Lo Spirito Santo pur dimorando nel credente può essere rattristato (Rom. 8:9; Ef. 1:13,14; 4:30). La Sua attività dentro di noi può essere spenta (1 Tess. 5:19). Quando permettiamo che questo accada, non sperimentiamo la pienezza dell'opera e della potenza dello Spirito Santo in e attraverso di noi.

Tra i grassi più noti c'è:

- **IL COLESTEROLO**

Il colesterolo è essenziale per la vita, per la crescita, per lo sviluppo, la riproduzione etc. Tuttavia, nonostante questo ruolo biologico di primo piano, quando il colesterolo circola nel sangue in concentrazioni superiori alla norma si trasforma in un acerrimo nemico della nostra salute.

Il peccato è ciò che ci separa dal riempimento dello Spirito, e l'ubbidienza a Dio è il modo in cui lo si mantiene. Il peccato ha sempre delle conseguenze sul nostro rapporto con Dio. Mentre la

nostra relazione con Dio è sicura in Cristo, il peccato non confessato nella nostra vita può ostacolare la comunione con Dio e ostacolare l'opera dello Spirito Santo nelle nostre vite. Ecco perché è molto importante confessare i nostri peccati, perché Dio "è fedele e giusto da perdonarci i peccati e purificarci da ogni iniquità" (1 Gv. 1:9). Se quindi lo Spirito Santo non ci lascerà mai, possiamo invece perdere i benefici della Sua presenza in noi.

- **Il colesterolo LDL eccessivo aumenta il rischio di sviluppo di aterosclerosi (L'aterosclerosi è una malattia subdola, si sviluppa nel corso dei decenni in silenzio, senza dare alcun sintomo. Purtroppo quando compaiono i primi sintomi, tra i 40 e i 60 anni, la situazione delle arterie è già compromessa e c'è il rischio di cadere vittima delle complicanze, che spesso portano alla morte. L'evoluzione della malattia è legata ad una lunga lista di fattori modificabili (fumo, dieta, sedentarietà, diabete, ipertensione, infezioni virali, sovrappeso etc.).**

Le parole di Giacomo sembrano esprimere vivamente questo concetto: "...*la concupiscenza avendo concepito, partorisce il peccato; e il peccato, essendo compiuto genera la morte*" (Gc. 1:15). Il peccato produce una conseguenza, la morte. Questa conclusione corrisponde perfettamente alla dichiarazione di Dio ad Adamo: "*Nel giorno che tu ne mangerai tu morrai...*" L'organismo si consuma e crolla perché una causa esterna ha turbato e turba l'equilibrio dei suoi apparati e dei suoi sistemi e questa causa è il peccato.

1. Noi rattristiamo lo Spirito vivendo come i pagani (Ef. 4:17-19), mentendo (4:25), adirandoci (4:26,27), rubando (4:28), bestemmiando (4:29), essendo amareggiati (4:31), non perdonando (4:32), ed essendo sessualmente immorali (5:3-5).
2. Rattristare lo Spirito, significa agire in un modo peccaminoso, sia solo con il pensiero, e sia con il pensiero e con gli atti (Cant.2:15; Ecc. 10:1). Non c'è dubbio che la Bibbia presenti come peccaminose cose come uccidere, commettere adulterio, mentire, rubare, etc. La questione più difficile sta nel determinare quelle aree che la Bibbia non tratta direttamente. Quando la Bibbia non copre un certo argomento, dobbiamo farci guidare da alcuni principi generali della Sua Parola. Quando non c'è alcuno specifico riferimento scritturale, è bene chiedersi non se una certa cosa sia sbagliata, quanto piuttosto se sia certamente buona. La Bibbia dice, per esempio, di "*ricuperare il tempo*" (Col. 4:5).
3. Dobbiamo ricordarci che i nostri corpi, così come le nostre anime, sono stati redenti e appartengono a Dio (1 Cor:6-19,20). Questa grande verità dovrebbe avere una reale connessione con ciò che facciamo del nostro corpo e rispetto a dove lo portiamo.

- **I TRIGLICERIDI**

Il test dei trigliceridi è una condizione necessaria, perché è ormai da tempo universalmente riconosciuto che alti valori di trigliceridi nel sangue aumentano il rischio di malattie coronariche (come l'infarto di cuore) e dell'aterosclerosi. Ai trigliceridi alti, c'è spesso una tendenza al sovrappeso ed alla malattia diabetica oltre che valori elevati della pressione arteriosa.

Anche la Parola di Dio ci consiglia di esaminare la nostra opera (Gal. 6:4; 1 Cor. 9:27; Lc. 14:31), ossia le nostre azioni o il nostro comportamento, per vedere se le nostre azioni siano conformi ad essa e ricevere l'approvazione di Dio. Invece di censurare gli altri, faremmo bene a esaminare i nostri modi di fare (Rom. 14:4).

- **L'OBESITA'**

L'obesità è una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo, in genere a causa di un'alimentazione scorretta e di una vita sedentaria.

Questa condizione, dal punto di vista biblico, ci fa pensare a quanti non apprezzando la salvezza ricevuta, continuano a persistere nel peccato.

1. Chi persiste nel peccato non ha mai veramente conosciuto Dio, cioè, non è salvato.

La vera salvezza e il continuare nel peccato si escludono a vicenda. Quindi è estremamente importante capire che non è possibile per un vero credente persistere nel commettere peccato. Se uno si dichiara credente, ma continua a persistere nel peccato è bugiardo (1 Gv. 2:3-5).

2. Chi dice di amare Dio, ovvero, chi dice di essere salvato, però non cammina in ubbidienza ai comandamenti

Di Dio, ovvero, continua a camminare nel peccato, inganna se stesso (Rom. 2:13).

3. La vera fede porta all'ubbidienza (Gc. 1:22; 2:14,15,17,26).

4. Una fede che non porta all'ubbidienza a Dio è una fede morta, che non può salvare (1Gv. 3:6-8).

- **Obesità e sovrappeso sono condizioni associate a morte prematura. L'obesità è la principale causa di morte prevenibile in tutto il mondo, con la prevalenza in adulti e bambini e le autorità la considerano uno dei più gravi problemi di salute pubblica del 21° secolo.**

Questa nota è senz'altro uno spunto interessante per farci riflettere sul peccato, che rispetto alla condizione di obesità fisica ha una conseguenza ben più grave (Rom. 6:23). La morte (intesa come separazione da Dio) provocata dal peccato, non riguarda solo la

nostra vita terrena, ma ha come conseguenza la separazione eterna da Dio, e quindi la morte.

- **L'ORMONE DELLA CRESCITA O GH O SOMATOTROPINA**

Il suo più importante effetto fisiologico è quello di favorire lo sviluppo somatico (sviluppo del corpo): è la sostanza responsabile dell'accrescimento e la sua carenza provoca ritardi nello sviluppo e nanismo

1. Come è necessario lo sviluppo del corpo, quanto è più necessaria la crescita spirituale, che è il processo in cui si diventa sempre più simili a Gesù Cristo (2 Pt. 3:18)
2. Quando esercitiamo la nostra fede in Gesù, lo Spirito Santo, avvia il processo che ci rende più simili a Gesù, conformandoci alla Sua immagine (2 Pt. 1:3-8).
3. La crescita spirituale è un processo di tutta una vita che si attua:
 - a. Studiando e applicando la Parola di Dio (2 Tm. 3:16,17).
 - b. Camminando secondo lo Spirito (Gal. 5:16-26).

- **L'ormone della crescita viene da lungo tempo utilizzato per conclamati casi clinici (per esempio, bambini che non riescono a raggiungere una statura media, neppure alla soglia minima). Aiuterebbe nel costruire tessuto muscolare (famoso nel body building), aumenterebbe la massa ossea, aiuterebbe nella ricrescita dei capelli, il 9% circa della massa muscolare aumenterebbe senza esercizio fisico e circa il 15% della massa grassa diminuirebbe senza diete, le funzioni renali, la cicatrizzazione delle ferite, il sonno, l'attività degli altri ormoni, le funzioni immunitarie, la memoria, rigenererebbe cuore e fegato, diminuirebbe la pressione alta, ridurrebbe le rughe e darebbe l'aspetto di pelle giovane.**

1. Nel ricercare la crescita spirituale, possiamo pregare Dio, chiedendogli sapienza per quelle aree in cui Egli vuole che cresciamo spiritualmente (Gc. 1:5)
2. Possiamo chiedergli di aiutarci ad accrescere la nostra fede (Lc. 17:5) e la nostra conoscenza di Lui (Gv. 15:15; Ef. 3:19).
3. Dio desidera che cresciamo spiritualmente (Ef. 4:15)
4. Il Signore ci ha donato tutto quello di cui abbiamo bisogno per sperimentare la crescita spirituale (1Cor. 2:12; 2 Pt. 1:3).
5. Con l'aiuto dello Spirito Santo, possiamo sempre più sconfiggere il peccato, diventando costantemente sempre più simili al nostro Salvatore, il Signore Gesù Cristo (1 Gv. 3:2).

- **L'ormone della crescita potrebbe però avere pericolosi effetti collaterali come lo sviluppo di tumori, l'ingrossamento della scatola cranica e dei piedi, ingrandimento degli organi interni, della massa scheletrica del tessuto connettivo, modifica della tolleranza al glucosio etc. E' quindi sconsigliabile assumerlo ma piuttosto stimolare la sintesi del GH endogeno (quello originato all'interno del corpo umano) attraverso altre sostanze, come l'arginina, l'ornitina, L'OKG etc. (che contribuiscono a detossificare l'organismo; a favorire la cicatrizzazione delle ferite, e a produrre l'ormone della crescita).**

Come credenti nati di nuovo, abbiamo necessità di liberarci di tutto ciò che apparentemente potrebbe risultare buono; bisogna invece fare attenzione e permettere all'opera dello Spirito Santo di "detossificarci" da ciò che è nocivo per il nostro sviluppo spirituale e fare in modo da crescere secondo la volontà di Dio.

Ci sono due elenchi in Galati 5:19-23:

- a. Galati 5:19-21 elenca le "opere della carne". Queste sono le cose con cui la nostra vita s'identificava prima che ci affidassimo a Cristo per la salvezza. Le opere della carne sono le attività che dobbiamo confessare, di cui dobbiamo pentirci e, con l'aiuto di Dio sconfiggere. Sperimentando la crescita spirituale, le "opere della carne" saranno sempre meno evidenti nella nostra vita.
- b. Galati 5:22,23 elenca il "frutto dello Spirito". Queste cose sono ciò con cui dovrebbe identificarsi la nostra vita fino ad ora che abbiamo sperimentato la salvezza in Gesù Cristo. La crescita spirituale è identificata dal frutto dello Spirito, che diventa sempre più evidente nella vita di un credente (Mt. 13:8; Gv. 15:15).

- **GLI STEROIDI**

Gli steroidi anabolizzanti sono derivati del testosterone, l'ormone sessuale maschile per eccellenza. Il termine "anabolizzanti" si riferisce alla loro capacità di accelerare i fenomeni anabolici, dati dall'insieme dei processi di sintesi di proteine, carboidrati, lipidi e costituenti cellulari in genere. L'esasperata ricerca di guadagnare peso e migliorare il proprio aspetto, la cattiva pubblicità trasmessa dalle enormi masse muscolari dei "campioni" dotati geneticamente e dopati chimicamente, spingono tantissimi body builder alla pratica dopante degli steroidi anabolizzanti.

Oggi più che mai viviamo nella società dell'immagine, nel mondo dell'apparenza. Una volta si diceva che "l'abito non fa il monaco". Oggi sembra il contrario, pare che sia l'abito a fare il monaco. Basti pensare al modo in cui viene fatta la pubblicità per capire quanto noi siamo condizionati molto più dall'immagine che dal prodotto in sé per sé. I nostri giudizi sono condizionati dall'apparenza. Non sempre abbiamo il tempo e la voglia di riflettere, di approfondire, di capire bene con chi o cosa abbiamo a che fare. Vogliamo tutto e subito. E in questo scenario è facile essere sedotti ed ammaliati dalla forma, perdendo di vista la sostanza. Per quanto bella possa essere la cornice, Dio non si fa impressionare. Egli scruta attentamente la tela, guarda il quadro in profondità. Ciò che conta agli occhi di Dio è l'essere non l'apparenza. Dio non si fa colpire dalle buone maniere, ma scruta attentamente le intenzioni da cui gli uomini e le donne sono animati. Ed è in funzione di questo criterio che Egli approva o disapprova (1 Sam. 16:7; Sal. 73:20; Is. 11:3). Senza drammatizzare e senza cadere in inutili formalismi, è importante chiedersi: qual è il motore, la forza propulsiva che spinge la nostra vita?

- **Nonostante i rischi associati all'assunzione di steroidi anabolizzanti, molti, non rinunciano alla loro utilizzazione; forse perché non informati degli effetti collaterali o forse perché decidono di bruciare la loro salute pur di guadagnare Kg di massa magra**

Alcuni definiscono la stima di sé come "un insieme di sentimenti basati sulle proprie capacità, risorse economiche, competenze e aspetto fisico". Questa immagine positiva di sé, porta a sentirsi indipendenti, orgogliosi, vanagloriosi, egocentrici, il che ci allontana da Dio (Gc. 4:6). Se confidiamo solo nelle nostre capacità, prima o poi proveremo una sensazione di mancanza (Lc.17:10).

- **Un'ulteriore ipotesi da considerare è che i body builder diventino psicologicamente dipendenti dagli steroidi e che quindi non possono abbandonare l'uso con facilità. I cambiamenti psicologici che avvengono, possono essere divisi nei seguenti gruppi:**

***Effetti precoci:* euforia ed altri cambiamenti dell'umore; si nota un aumento della fiducia in se stessi, dell'energia, dell'autostima, ed un incremento dell'entusiasmo e della motivazione. Diminuisce la stanchezza, migliora la capacità di sopportazione del dolore e compare l'insonnia, la collera, l'agitazione e l'irritabilità che sono sempre presenti, depressione, conflitti matrimoniali e cambiamenti negli obiettivi da raggiungere.**

Dopo alte dosi: si nota una perdita dell'inibizione e una mancanza di giudizio, con umore instabile e maniacale.

Dopo un periodo prolungato: si diventa sospettosi, polemici, impulsivi e molto aggressivi.

Effetti severi: si manifestano quando i comportamenti aggressivi aumentano fino a sfociare nella violenza, ostilità, comportamento antisociale, la cosiddetta "roid rage" (rabbia da steroidi). Questa rabbia può portare ad azioni molto pericolose quali tentati suicidi od omicidi.

L'apparenza, l'autostima, non sono altro che una forma d'orgoglio. Più volte nella Scrittura vi è scritto delle conseguenze dell'orgoglio (Prov.10:18,19; Is. 14:12-15,22).

1. Per gli orgogliosi è difficile ammettere che siamo dei peccatori. Solo con le nostre forze non potremmo avere vita eterna. Non dobbiamo lodare noi stessi, ma Dio. Tutto ciò che possiamo dire di noi stessi è nulla in confronto a Dio. E' ciò che Dio dice su di noi che fa la differenza (2 Cor. 10:13).
2. L'orgoglio non è altro che lodare se stessi, piuttosto che Dio. Ma senza Dio, nulla di ciò che siamo e di ciò che c'è nel mondo, sarebbe stato possibile (1 Cor. 4:7).
3. Questo non significa che i credenti devono avere una bassa considerazione di sé. Piuttosto la nostra opinione su noi stessi non deve dipendere da cosa facciamo, ma da ciò che siamo in Cristo. Dobbiamo umiliarci di fronte a Lui (Sal.16:2).
4. I cristiani possono avere una buona opinione di sé, se hanno una buona relazione con Dio. Sappiamo che abbiamo un valore, perché Dio lo ha pagato per noi, attraverso il sangue di suo figlio Cristo Gesù (1 Pt. 2:9).
5. Se vista in un modo, una bassa autostima è il contrario dell'orgoglio. Se vista in un altro, è invece una forma d'orgoglio. Alcuni hanno una bassa autostima per far pena agli altri, per avere le loro attenzioni, per farsi compiangere. Potrebbe essere un modo per dire "guardatemi", proprio come per l'orgoglioso. Si prendono due strade differenti, ma si arriva allo stesso egocentrismo. Invece di dare queste attenzioni a noi stessi, dovremmo concentrarci sul Dio che ci ha creati e che ci sostiene.
6. La Bibbia dice che Dio ci ha resi degni, quando ci ha scelti per essere suo popolo (EF. 1:14). Per questo motivo solo Lui è degno di onore e lode. Quando abbiamo una concezione positiva di noi stessi, saremo in grado di rimanere distanti dal peccato (Fil. 2:3; Rom. 12:3).

- **LE PROTEINE**

Le proteine sono essenziali per la vita!

La parola proteina viene dal greco "protos" e significa primo elemento. Le proteine sono elementi essenziali per la crescita e la riparazione, il buon funzionamento e la struttura di tutte le cellule viventi.

Se le proteine sono indispensabili perché hanno un ruolo cruciale in tutti i processi biologici dell'organismo, per la nostra vita spirituale è necessario pregare. La preghiera è innanzitutto comunicare con Dio che è la fonte della vita.

- **A differenza di quanto accade con carboidrati e lipidi, il corpo non immagazzina scorte proteiche**

La mancanza di preghiera mostra una mancanza di fede e di fiducia nella Parola di Dio. Preghiamo per mostrare la nostra fede che Egli farà ciò che ha promesso nella Sua Parola e benedirà abbondantemente la nostra vita più di quanto possiamo chiedere o sperare (Ef. 3:20).

- **Le proteine vengono continuamente prodotte ed eliminate nel nostro corpo. Un adeguato apporto quotidiano di proteine ed energia assicura la continuazione di questo ciclo.**

Il comando di Paolo in 1 Tessalonicesi 5:17 è: *"non cessate mai di pregare"* (Fil. 4:6; Col. 4:2; Ef. 6:18). Il Signore Dio onnipotente invita il Suo popolo a pregarlo:

1. La preghiera a Dio dovrebbe essere perseverante (Lc.18:1).
2. Con ringraziamento (Fil. 4:6).
3. Con fede (Gc. 1:5).
4. Nella volontà di Dio (Mt. 6:10).
5. Per la gloria di Dio (Gv. 14:13,14).
6. Da un cuore a posto con Dio (Gc. 5:16).
7. Il Signore ascolta le preghiere dei Suoi figli (Sal 18:6).
8. Il Signore risponde alla preghiera (Sal. 17:6; 34:17).

- **Le proteine sono indispensabili per la crescita e la riparazione dei tessuti, e hanno un ruolo cruciale praticamente in tutti i processi biologici dell'organismo.**

Pregare è il nostro mezzo principale per vedere Dio operare nella vita degli altri. Essendo il nostro mezzo per "collegare la spina" alla potenza di Dio, è anche il nostro mezzo per sconfiggere un nemico e il suo esercito (Satana e le sue milizie) che non abbiamo il potere di sconfiggere da soli. (Ebrei 4:15-16).

- **Le proteine sono molecole fondamentali per il nostro organismo; esse sono presenti nel plasma, nei tessuti, nei muscoli.**

Per i cristiani pregare dovrebbe essere come respirare. Noi non dobbiamo pensare a respirare dato che l'atmosfera esercita una pressione sui nostri polmoni e ci obbliga a respirare. Ecco perché è più difficile trattenere il respiro che respirare. Allo stesso modo, quando nasciamo nella famiglia di Dio, entriamo in un'atmosfera spirituale dove la presenza di Dio e la grazia esercitano pressione , o influenzano, le nostre vite.

- **Le proteine intervengono nella definizione del patrimonio genetico, nella sintesi di emoglobina e di mioglobina; la maggior parte degli ormoni e tutti gli enzimi sono di origine proteica**

Attraverso la preghiera il credente riceve:

1. L'aiuto di Dio (Sal. 22:12,20; 40:17; 143:7).
2. La consolazione divina (Sal. 51:9; 86:17; 119:76,82).
3. La mitigazione dei nostri mali (Sal. 6:3; Is. 64:12; Ger. 10:24).
4. La liberazione dai nostri mali (Sal. 17:7; Is. 33:2; Ger. 17:14).
5. Misericordia (Sal. 6:5; 40:12; Dan. 9:18).
6. Il perdono del peccato (Sal. 19:13; 51:3; Is. 64:9).
7. La liberazione dal peccato (Sal. 19:14; 51:8).

Troppi credenti si sentono soddisfatti con le benedizioni fisiche ed hanno poco desiderio per quelle spirituali. Quando programmi, metodi e soldi producono risultati importanti, c'è un'inclinazione a confondere successi umani con benedizioni divine. Quando ciò accade, un desiderio per Dio e la ricerca del Suo aiuto verranno meno. La preghiera continua e perseverante è essenziale parte della vita cristiana e deriva da umiltà e dipendenza da Dio.

I MICRONUTRIENTI:

- **LE VITAMINE**

Le vitamine sono sostanze chimiche necessarie per la crescita, il normale metabolismo e la salute in generale. Senza vitamine non potremmo vivere, ma a differenza delle proteine, dei grassi, dei carboidrati, che sono necessari in quantità notevoli e si trasformano e si bruciano, le vitamine sono necessarie in quantità piccolissime e sono presenti nell'organismo come catalizzatori (favoriscono le più diverse reazioni senza parteciparvi direttamente).

Ci viene spontaneo associare in maniera allegorica a queste sostanze chimiche il consiglio della Parola di Dio:

" Voi, per questa stessa ragione, mettendoci da parte vostra ogni impegno, aggiungete alla vostra fede la virtù; alla virtù la conoscenza; alla conoscenza l'autocontrollo; all'autocontrollo la pazienza; alla pazienza la pietà; alla pietà l'affetto fraterno; e all'affetto fraterno l'amore. Perché se queste cose si trovano e abbondano in voi, non vi renderanno né pigri, né sterili nella conoscenza del nostro Signore Gesù Cristo. (2 Pt.1:6-8)

Con un'accorata esortazione la Parola di Dio incoraggia i credenti che hanno già ottenuto la grazia di Dio ed essendo fatti partecipi della natura divina a crescere in grazia e in santità (Rom. 12:2; 1 Pt. 1:14).

- **Le vitamine sono fragili: basta un po' di calore, il freddo eccessivo e alcoli, farmaci, tabacco, per ridurre di molto l'efficacia.**

Quelli che progrediscono nella fede, devono essere molto diligenti ad aggiungere "tutte quelle vitamine" spirituali che consentono ai cristiani di distinguersi da coloro che sono senza Cristo. (Mt. 5:13-16)

- **Le vitamine in condizioni normali possono essere trovate in quantità sufficienti nei cibi che si assumono abitualmente. E' quindi sufficiente seguire una dieta bilanciata.**

In tal modo, i credenti in Cristo devono dimostrare che sono figli di Dio. E' dunque necessario alimentarsi di "tutte le vitamine" affinché si possa essere ben forniti per ogni opera buona (2 Tm. 1:7;3:17)

- **I SALI MINERALI**

I sali minerali sono sostanze inorganiche che, pur rappresentando complessivamente solo il 6,2% del peso corporeo, svolgono funzioni essenziali per la vita dell'uomo: partecipano infatti ai processi cellulari come la formazione di denti e ossa, sono coinvolti nella regolazione dell'equilibrio idrosalino nell'attivazione di numerosi cicli metabolici e costituiscono fattori determinanti per la crescita e lo sviluppo di tessuti e organi.

La vita cristiana, più che di teoria, è fatta di esperienze vissute in prima persona. Se i sali minerali servono per la formazione di denti e ossa, quindi a costruire l'impalcatura ossea (scheletro) che ha una triplice funzione: sostenere, proteggere e muovere passivamente, attraverso la funzione muscolo tendineo legamentosa il corpo, così è importante che le prove, i momenti critici, le esperienze difficili, ci siano durante il cammino cristiano. Esse servono appunto come i sali minerali a rafforzare e a dare consistenza alla nostra struttura spirituale per farci maturare nelle vie del Signore. Questo tipo di

esperienze ci permettono di conoscere volta per volta la volontà di Dio per la nostra vita. Una delle cose più difficoltose per l'uomo, è proprio quella di accettare i momenti critici, e le prove che inevitabilmente tutti dobbiamo affrontare lungo il corso della vita.

- **A differenza di carboidrati, lipidi e proteine, i sali minerali non forniscono direttamente energia, ma la loro presenza permette di realizzare proprio quelle reazioni che liberano l'energia di cui abbiamo bisogno.**

La Scrittura afferma che Dio ci aiuta nel momento del bisogno, cioè quando ci sentiamo deboli, incapaci, stanchi, stressati, quando siamo tentati o attraversiamo qualche prova e siamo consapevoli di avere bisogno di Lui. Dio ci mostra qual'è il nostro bisogno, ma sta a noi chiederGli aiuto. L'apostolo Giacomo afferma che nella prova si deve gioire, perché la prova comporta sempre un bisogno e quindi offre un'occasione per sperimentare l'aiuto di Dio (Gc. 1:2).

La disciplina del Signore è una risposta del suo amore per noi e del suo desiderio per noi di essere santi. (Proverbi 3:11-12 ;Ebrei 12:5-11).

Dio userà la prova, le tribolazioni e varie circostanze per riportarci a Lui nel ravvedimento. Il risultato di questa Sua disciplina è che la nostra fede si rafforza ed il nostro rapporto con Dio si ravviva (Giacomo 1:2-4), e la presa del peccato nella nostra vita viene distrutta.

La disciplina del Signore è per il nostro bene, e fa sì che Egli possa essere glorificato nelle nostre vite. Egli vuole che viviamo vite sante, che riflettono la nuova natura che Dio ci ha dato (1 Pietro 1:15-16).

- **Gli esseri viventi non sono in grado di sintetizzare autonomamente alcun minerale: i Sali vengono assimilati attraverso l'acqua e gli alimenti, oppure sotto forma di condimento aggiunto al cibo, come il sale da cucina.**

Quando le difficoltà ci assillano, le prove della vita ci tagliano le gambe, e Dio sembra non si curi di noi, e non ci risponde, non solo cominciamo a dubitare del suo amore, ma s'innescano un perverso e pericoloso meccanismo nella nostra mente, e a volte anche nella mente di coloro che ci dovrebbero essere di aiuto e sostegno. I Giov.5:13-15.

Dio per mezzo della disciplina che esercita nella nostra vita, ci guarisce dalla superficialità, dall'egoismo, dall'egocentrismo. Ebrei 12:5-8.

- **Diversamente dalle vitamine, i sali minerali non si alterano né si disperdono durante la cottura o il riscaldamento degli**

alimenti, anche se in parte possono sciogliersi nell'acqua utilizzata per la cottura.

Alcuni credenti pensano che Dio sia obbligato a rispondere a tutte le nostre richieste, sempre e subito, e quando questo non avviene cadono in depressione, sono terrorizzati, si sentono abbandonati da Dio. Soffrono realmente, ma non per causa di una prova particolare, ma a causa della loro immaturità. Spiritualmente parlando sono come un bambino capriccioso, che non vedendo raccolte le proprie richieste e realizzato il proprio sogno, piange urla e strepita. Dio ha fatto delle promesse, ed una di queste è che nessuno dei suoi figlioli sarà abbandonato, e c'invita ad accostarci con "piena fiducia al trono della grazia, con piena fiducia di essere soccorsi al momento opportuno". Egli non verrà meno alle sue promesse "se tarda aspettala...ma il mio giusto vivrà per fede".

Dio non desidera una fede enorme e perfetta, ma una fede semplice che crede nella sua bontà e nel suo amore, anche quando tutto sembra smentirlo (Sal. 103:13-14).

- **Rispetto ad altre sostanze vitali (lipidi, proteine e carboidrati in particolare), il fabbisogno giornaliero di sali minerali è minimo. Ma, dal momento vengono continuamente eliminati con il sudore, le urine e le feci, devono essere assunti con una corretta ed equilibrata alimentazione.**

Come credenti siamo predestinati a diventare ad immagine di Gesù Cristo, ma questa crescita, questo sviluppo avverrà per mezzo anche della sofferenza, delle prove, come del resto è stato per Gesù Cristo uomo. Solo coloro che hanno passato la scuola della sofferenza possono capire chi soffre, ed esercitarsi nella compassione, solo coloro che sono stati consolati dall'amore di Cristo nel mezzo della prova possono a loro volta consolare efficacemente. (2 Cor.1:3-4).

Le prove e le sofferenze non possono farci acquistare dei meriti davanti a Dio, ma possono diventare nelle Sue mani quello strumento di potatura per far sì che spariscono i rami secchi dalla nostra vita spirituale, e che portiamo frutto...più frutto...molto frutto, ossia crescere alla statura di Cristo.

Michele D'Antonio