

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

# contatto

Anno 17 • Numero 10

## CONTROLLA GLI STRUMENTI

Per non restare a secco

## Mi vedrai correre

Basta un po' di costanza

## Una fonte inesauribile d'energia

Evita gli stacchi di corrente



## EQUILIBRISMI

Hai notato che è raro trovare qualcuno che ritenga onestamente che la sua vita ha un buon equilibrio. tra lavoro, vita familiare, vita spirituale, attività quotidiane ed esigenze personali?

Tutti vogliamo un tipo di vita che non ci costringa a tentare di infilare un'altra attività in una giornata già troppo piena; una vita che non richieda di spiegare ai bambini, ancora una volta, perché non possiamo passare tempo con loro in quel momento. Vogliamo una vita che ci consenta di passare del tempo con la famiglia e gli amici — e anche con Dio. Vogliamo poter fare le cose importanti senza sentirci sempre sotto pressione. In poche parole, vogliamo che a ogni settore della nostra vita sia dedicata la giusta quantità di tempo e attenzione.

All'apparenza, però, ogni aspetto della nostra esistenza richiede da noi sempre più di quanto possiamo dare. Con ogni probabilità, tutti potremmo facilmente essere un genitore, un marito o una moglie a tempo pieno, oppure passare ogni ora della giornata immersi nel lavoro, nello studio o in qualche altra occupazione, e nonostante tutto continuare a non sentirci all'altezza in ognuno di quei campi.

Alla fin fine, la nostra vita dipende dalle scelte che facciamo. Dato che c'è solo uno di noi per fare quello che si farebbe fatica a realizzare in cinque, dobbiamo imparare a dare la giusta priorità ai bisogni e alle cose che esigono il nostro tempo e le nostre energie.

Lo stesso vale per la nostra salute. In molti casi, avere una vita sana è questione di fare costantemente le scelte giuste riguardo all'alimentazione e all'esercizio. Anche in questo non è possibile tenere tutto sotto controllo, ma possiamo sempre cercare di fare alcune cose essenziali per mantenere un corpo forte e delle buone difese immunitarie.

La buona notizia è che Dio è dalla nostra parte. Ci ha dato un corpo straordinariamente resistente, con meccanismi di allerta e difesa incorporati. Ci ha anche dato il buon senso e l'esperienza collettiva di molti uomini e donne di scienza. Se glielo chiediamo, può perfino darci intuizioni e idee personalizzate per la situazione unica in cui ci troviamo.

Progetto Aurora  
*Redazione di Contatto*  
Casella postale 6  
37036 San Martino Buon Albergo VR  
e-mail: [contatto@activated.org](mailto:contatto@activated.org)  
[www.progettoaurora.net/contatto](http://www.progettoaurora.net/contatto)

VERSIONI ELETTRONICHE DELLA  
RIVISTA SONO DISPONIBILI ONLINE A  
QUESTO INDIRIZZO, ANCHE IN ALTRE  
LINGUE:  
[www.activated-europe.com/it/](http://www.activated-europe.com/it/)

---

DIRETTORE RESPONSABILE  
Augusto Maffioli  
DIRETTORE EDITORIALE  
Samuel Keating  
GRAFICA  
Gentian Suçi  
TRADUZIONI  
Progetto Aurora  
STAMPA  
BMC - S. Martino B.A. (VR)

© 2019 Associazione Progetto Aurora  
Tutti i diritti riservati.  
Pubblicato da Associazione Progetto Aurora  
Direzione e redazione: Via Vago 3 - Caldiero VR  
Tel. 340 5039143

Se non altrimenti indicato, i brani biblici sono tratti dalla versione La Nuova Diodati © La Buona Novella - Brindisi. In alcuni casi, possono essere usate la Nuova Riveduta (NR), la CEI (CEI), la Diodati (D), la Traduzione In Lingua Corrente (TILC), la Bibbia della Gioia (BDG) o La Parola è Vita (PEV). Copyright e diritti delle rispettive case editrici.

In ogni passeggiata nella natura  
l'uomo riceve molto di più di quanto  
cerca. —John Muir (1838–1914)

Camminare è la medicina migliore.  
—Ippocrate (c. 460 a.C. – c. 370 a.C.)

# IL MEGLIO DEL PEGGIO

JOYCE SUTTIN

**CONOBBI LA MIA AMICA LAURA A TREDICI ANNI,** quando venne a casa nostra con una vicina. Ci scambiammo numeri di telefono e ben presto diventammo ottime amiche. Avere un'amica intima fu un'esperienza nuova per me. Ero contentissima che qualcuno volesse essere amica *mia* — non un'amica di famiglia o l'amica di una delle mie sorelle più grandi, o una persona che avevo conosciuto in chiesa o a scuola, ma qualcuno con cui potevo parlare e passare del tempo nel weekend.

All'inizio mia madre aveva acconsentito a portarmi a casa sua. Passavamo la domenica insieme; spesso ci prendevamo cura dei suoi fratellini minori per qualche ora, poi eravamo libere di stare insieme. Dormivo da lei e la domenica andavamo in chiesa con la sua

famiglia, poi tornavo a casa dai miei genitori.

Dopo qualche settimana, i miei piani per la domenica mattina saltarono. La mamma disse che doveva fare le pulizie e non avrebbe potuto portarmi. Volevo davvero vedere la mia amica, ma tutte le mie lacrime e le mie implorazioni non ebbero effetto. Alla fine la mamma disse che se volevo andare a trovare Laura, potevo andarci a piedi. Penso che rimase sorpresa quando mi vide preparare uno zainetto e incamminarmi su per la collina, ma a quel punto volevo soltanto uscire di casa.

L'aria mattutina era fresca e mentre passavo accanto alle fattorie dei vicini, cominciai a notare tutti i fiori di campo che crescevano ai lati della strada e il modo in cui i filari di alberi incorniciavano i pascoli e i campi. Improvvisamente mi accorsi di aver dimenticato

tutta la mia rabbia e la mia frustrazione.

All'epoca, pensai che dover camminare fino a casa della mia amica quella domenica mattina fosse la cosa peggiore che potesse succedermi, mentre in realtà fu la migliore. Risolvendo un problema quella mattina, scoprii un'abitudine che mi ha aiutato ad affrontare frustrazioni e preoccupazioni per il resto della mia vita. Mi ha aiutato a trasformare i pensieri in una preghiera continua durante le mie passeggiate. Mi ha donato una grande pace, per non parlare dell'esercizio gratuito. Camminando, i miei pensieri sono diventati melodie, le mie preoccupazioni preghiere e il mio silenzio una meditazione.

JOYCE SUTTIN È UN'INSEGNANTE E UNA SCRITTRICE; VIVE A SAN ANTONIO, IN TEXAS. ■

PETER AMSTERDAM

# SALUTE e FITNESS

IL NOSTRO CORPO È IL TEMPIO DELLO SPIRITO SANTO<sup>1</sup> e Dio ci ha incaricato di prendercene buona cura. Gesù pagò un prezzo enorme per farci suoi, quindi dovremmo dimostrare la nostra gratitudine investendo nella nostra salute. Prendersi buona cura del nostro corpo e della nostra salute è una conseguenza naturale dell'amare noi stessi e apprezzare il dono della vita che Dio ci ha dato.

Forse pensi che non puoi permetterti di dare troppa attenzione a queste cose, o perché costano troppo o perché ci vuole troppo tempo. Anch'io mi sento

1. Vedi 1 Corinzi 3,16–17.
2. "Obesity quadruples to nearly one billion in developing world", BBC News, 3 gennaio 2014.
3. Galati 6,9
4. Elenco basato sul libro di Rick Warren, *The Daniel Plan: 40 Days to a Healthier Life* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2013), 41.
5. Ibid., 163, basato sull'articolo di James Vlahos "Is Sitting a Lethal Activity?" *The New York Times*, 14 aprile, 2011.

così a volte. In fondo, però, cercare di mantenersi sani può evitare un degrado della salute, che non farebbe che peggiorare la situazione e risultare più costoso.

Vediamo cinque punti da tenere in considerazione per avere salute e fare fitness. Ovviamente ci saranno sempre controversie e opinioni diverse quando si tratta di questioni di salute. Tutti dovremo prendere decisioni individuali, basandoci su ciò che è meglio per noi e per il nostro corpo, considerando le nostre circostanze e le nostre condizioni fisiche particolari.

## NUMERO 1. SCEGLIERE CIBI SANI.

Una delle chiavi per mantenersi in salute e in forma è il cibo che scegli di mangiare. Negli ultimi anni sono diventate popolari molte diete e filosofie alimentari, ma altre ricerche hanno portato notevoli cambiamenti ad alcune delle precedenti raccomandazioni per un'alimentazione sana. Per esempio, in precedenza si dava molta enfasi alle diete prive di grassi e ciò ha portato a mangiare più zuccheri e cibi o cereali raffinati (come il



pane, la pasta ecc.), con cattivi risultati in termini generali.

Se vuoi avere una scelta alimentare ben equilibrata, in genere dovresti:

- Mangiare un'ampia gamma di cibi preparati in casa. Ciò significa evitare cibi trattati e già pronti.
- Evitare zucchero, sciroppo di glucosio e dolcificanti artificiali.
- Mangiare in abbondanza frutta e verdura fresca di vari colori.
- Usare oli salutari che contengono omega-3, come quelli di pesce, noci, semi e avocado, oltre all'olio extra vergine di oliva o di cocco.
- Proteggere la flora batterica benefica, evitando l'uso inutile o eccessivo di antibiotici, cercando di tenere una dieta equilibrata, povera di zuccheri e cereali raffinati, che includa probiotici naturali (i batteri buoni), come



yogurt naturale senza zuccheri e altri cibi fermentati.

- Bere acqua pura in abbondanza: almeno un litro e mezzo o due litri al giorno per un adulto che vive in un clima moderato.
- Limitare la caffeina e l'alcool.
- E, naturalmente, non fumare.

## NUMERO 2. MANTENERE UN PESO GIUSTO.

Se avete problemi di sovrappeso o obesità, sapete che è una battaglia dura. Essere sovrappeso è un problema di vasta portata. Secondo un recente servizio della BBC, l'obesità nel mondo è quadruplicata dal 1980.<sup>2</sup>

Essere sovrappeso o obesi è un grande fattore di rischio per malattie cardiovascolari (per lo più malattie del cuore e infarti), diabete, disordini muscolo-scheletrici (specialmente l'osteoartrite,

una malattia degenerativa delle giunture, altamente debilitante) e alcuni tipi di cancro.

Sovrappeso e obesità sono largamente prevenibili. Una volta stabilite, non è facile eliminare queste condizioni, ma per grazia di Dio e con il suo aiuto è possibile. La Bibbia promette: «Non ci scoraggiamo di fare il bene; perché, se non ci stanchiamo, mieteremo a suo tempo».<sup>3</sup>

## NUMERO 3. FARE ESERCIZIO FISICO REGOLARMENTE.

L'esercizio fisico è essenziale, se si vuole mantenere il proprio peso a un giusto livello; ma non è l'unico vantaggio che offre. L'esercizio favorisce la salute anche in altri modi. Dà più energia; migliora la forza e il tono muscolare, aumentandone la resistenza; ci fa sentire meglio; riduce lo stress, l'ansia e la depressione; aiuta a sembrare e a sentirsi più giovani; diminuisce il grasso corporeo e rinforza le ossa; acuisce l'attenzione; aumenta la produttività e stimola la creatività; favorisce un sonno ristoratore; incrementa l'intimità e i rapporti; favorisce le funzioni immunitarie; aumenta la mobilità delle giunture; migliora il portamento; cura e previene oltre quaranta malattie croniche.<sup>4</sup>

La chiave è restare attivi e muoversi — e farlo spesso.

«Secondo la Mayo Clinic, stare seduti è come fumare. Stare seduti troppo a lungo, fino a tre o quattro ore di seguito, equivale a fumare un pacchetto e mezzo di sigarette al giorno».<sup>5</sup>

## NUMERO 4. RIDURRE AL MINIMO LO STRESS.

La nostra vita subisce uno stress a causa di varie preoccupazioni, come malattie, dolori cronici, problemi finanziari o di lavoro, conflitti matrimoniali e relazionali, questioni concernenti i figli e così via.

Lo stress cronico e prolungato è considerato la causa principale di molte malattie gravi.

«Se non curato, un forte stress continuo può diventare una condizione cronica, che può portare a vari problemi di salute, tra i quali ansia, insonnia, dolori muscolari, pressione alta e indebolimento del sistema immunitario. Alcune ricerche indicano che lo stress può anche contribuire allo sviluppo di malattie gravi come quelle del cuore, la depressione e l'obesità, o all'aggravamento di malattie preesistenti».<sup>6</sup>



Ci sono vari modi di ridurre lo stress e ognuno deve trovare quello che funziona per lui o lei personalmente. Spesso mi sento stressato quando faccio troppe cose, quando sono troppo occupato oppure ho troppi appuntamenti e impegni. Quando succede, cerco di fare uno sforzo consapevole per rallentare, riposare e rilassarmi di più, e riservare più tempo a Dio. «Getta sull'Eterno il tuo peso, ed Egli ti sosterrà; Egli non permetterà mai che il giusto vacilli». <sup>7</sup>

#### NUMERO 5. GODITI LA VITA, SII FELICE E RIMANI OTTIMISTA!

Ecco alcuni punti interessanti da un articolo intitolato «La felicità è la chiave per una vita più lunga»:

Ruut Veenhoven, professore dell'Università Erasmus di Rotterdam [ha affermato]: «La felicità non guarisce, ma ci evita di ammalarci». [...]

6. Alexandra Sifferlin, "The Most Stressed-Out Generation? Young Adults," *TIME*, 7 febbraio 2013.
7. Salmi 55,22
8. "Happiness is key to longer life," AFP, 14 agosto 2008.
9. Warren, *The Daniel Plan*, 33–34,52.

Dopo aver esaminato trenta studi condotti in tutto il mondo per periodi che variano da uno a sessant'anni, il professore olandese ha detto che gli effetti della felicità sulla longevità sono *paragonabili alla differenza tra il fumare e il non fumare*.

Quella predisposizione speciale a sentirsi bene, ha detto, potrebbe allungare la vita da sette e mezzo fino a dieci anni. [...]

Le persone felici sono più propense a tenere sotto controllo il proprio peso, sono più attente ai sintomi di malattia, tendono a fumare e bere più moderatamente e in generale conducono una vita più sana.

Sono anche più attive, più aperte al mondo e più sicure di sé, fanno scelte migliori e hanno una rete sociale più estesa. <sup>8</sup>

Chiuderò con alcune righe tratte dalla prima parte del libro di Rick Warren, *The Daniel Plan*:

La salute è più di un semplice programma. La salute viene dal riconoscere e utilizzare la potenza divina nella propria vita, trattando corpo e mente con la cura che Egli intendeva gli prestassimo.

Dove Dio guida, provvede il mezzo per arrivarci. Ci attrezza per tutto quello che ci chiede di fare. Non ha bisogno della nostra energia e della nostra forza di volontà, ma del nostro impegno. Vuole che viviamo una vita piena, che includa una fede accesa, un corpo vivo e una mente acuta. Ma dobbiamo appoggiarci a Gesù.

Devi credere di poter migliorare la tua salute anche se non riesci ancora a vederlo. Ebrei 11,1 dice: «Or la fede è certezza di cose che si sperano, dimostrazione di cose che non si vedono».

Non raggiungerai mai il massimo della salute senza prestare attenzione alle dimensioni spirituali della vita. [La chiave] non è caricarti psicologicamente, ma rilassarti nella grazia di Dio, così che Lui possa compiere attraverso di te le cose che desidera fare. <sup>9</sup>

PETER AMSTERDAM E SUA MOGLIE MARIA FONTAINE SONO I DIRETTORI DEL MOVIMENTO CRISTIANO LFI. ADATTATO DALL'ARTICOLO ORIGINALE. ■



# TROVARE L'EQUILIBRIO

ESTER MIZRANY

ALL'INIZIO DELL'ANNO ho deciso che avrei condotto una vita più sana. Sapete, fare più moto, mangiare più sano e magari anche perdere un paio di chili.

Ho scoperto molto in fretta che con tutto il cibo spazzatura disponibile è difficile fare una buona scelta alimentare. Molto spesso la scelta meno sana è anche la più semplice (o sembra essere la più gustosa). A volte è più facile afferrare un sacchetto di patatine o un panino confezionato dallo scaffale di un negozio, piuttosto che prepararmi un'insalata o un pasto più sano. Alla fine vale la pena di fare le scelte giuste, ma nonostante tutto spesso faccio quelle sbagliate.

Prendendo in considerazione tutto questo, ho notato alcuni parallelismi con la mia vita spirituale. Proprio come mi è facile fare le scelte alimentari sbagliate, è anche facile cedere al mio lato pigro e non stare attenta

alla mia vita spirituale. Invece di approfittare di un momento libero per pregare o leggere qualcosa d'ispirante, mi metto a navigare su internet, leggere le notizie, o guardare un film o una serie televisiva. Non sono cose intrinsecamente

cattive, ma il problema nasce quando non compenso quelle attività con l'acqua pura di una lettura spirituale.

Dobbiamo stare attenti tanto alla nostra dieta spirituale quanto a quella fisica. «Come il corpo senza lo spirito è morto, così anche la fede senza le opere è morta».<sup>1</sup> Possiamo cercare di prevenire le malattie spirituali esercitando la nostra fede e riempiendoci la mente di alcuni elementi equilibratori: la Parola di Dio, la preghiera, musica ispirante, libri devozionali, conversazioni edificanti e compassione per il prossimo.

Nella nostra vita il lato spirituale coesiste con quello pratico; se diamo a entrambi la giusta attenzione, ce la caveremo molto meglio.

ESTER MIZRANY LAVORA COME INSEGNANTE ED È UNA MISSIONARIA CON L'ASSOCIAZIONE *HELPING HAND* IN SUDAFRICA. ■

### *Preferisci...*

I succhi naturali alle bibite.

I giochi all'aperto a quelli virtuali.

Gli ingredienti naturali agli additivi chimici.

Le scale agli ascensori.

Il prodotti freschi a quelli in scatola.

La bicicletta all'automobile.

Gli sport alla televisione.

Le passeggiate in campagna ai centri commerciali.

La cucina casalinga ai cibi spazzatura.

—Gabriel e Sally García

1. Giacomo 2,26

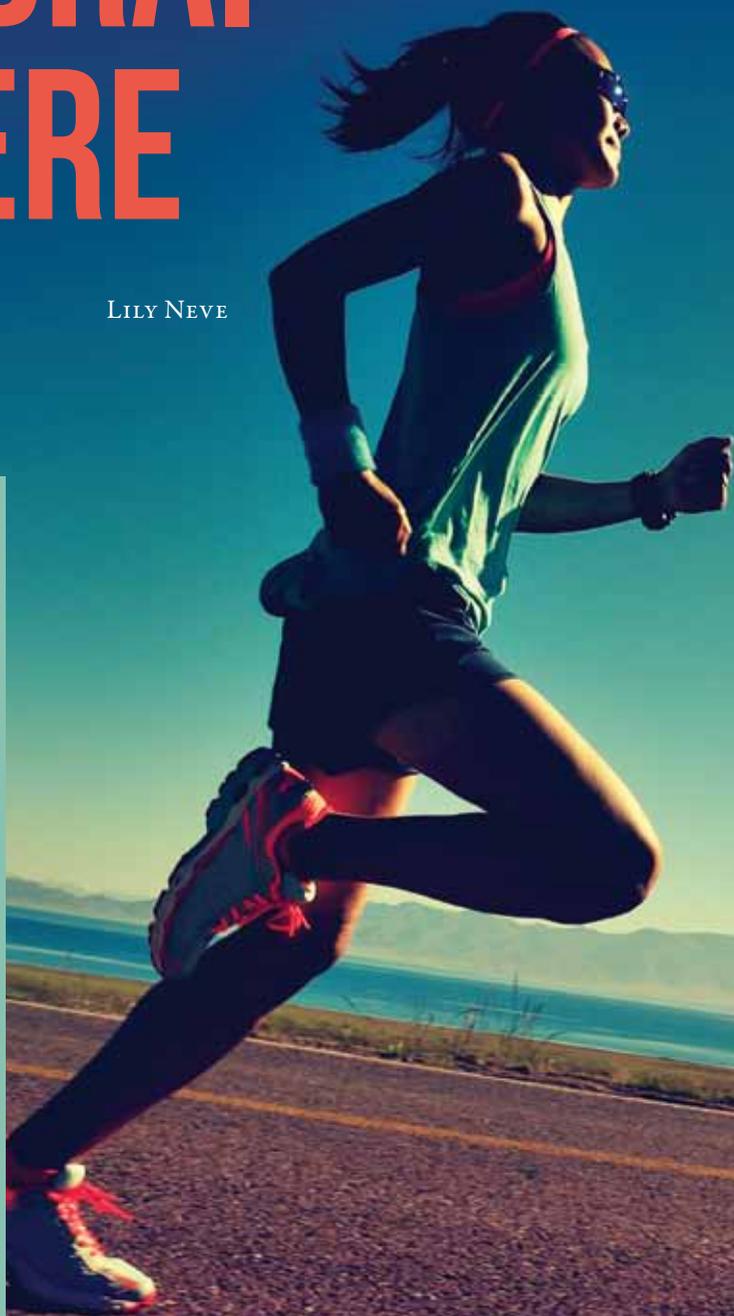
# MI VEDRAI CORRERE

LILY NEVE

ALCUNI ANNI FA MI RESI CONTO DI ESSERE VERAMENTE FUORI FORMA. Il mio lavoro era diventato più sedentario, ma non mi ero adeguata. Mi piaceva l'attività fisica, ma non riuscivo a trovare il tempo e le motivazioni per farlo fedelmente un giorno dopo l'altro. Parte del problema era che mettevo il lavoro prima della salute.

Fu allora che su un giornale locale lessi un articolo su una maratona che si svolgeva ogni anno. Perfetto! Ecco un obiettivo per cui lottare, un motivo per fare movimento. Mi sarei allenata duramente per partecipare alla maratona dell'anno successivo.

Il mio "programma d'allenamento" consisteva nel correre più che potevo fino a quando restavo senza fiato, poi camminare fino a che non avevo recuperato l'energia, quindi rimettermi a correre il più velocemente possibile. E così via. Quando non ce la facevo più, tornavo a casa



stremata. Quell'esercizio mi faceva bene, ma dopo un po' notai che non facevo progressi.

Mi resi conto di aver bisogno di un aiuto qualificato, quindi cercai alcuni siti dedicati alla corsa. Alcuni erano buoni, altri ti sommergevano d'informazioni. Molti m'incoraggiavano ad acquistare beni fuori dalla mia portata, come attrezzi e apparecchiature carissime o un preparatore atletico personale.

Ancora più scoraggiante era il concetto della costanza nell'allenamento. Tutti gli esperti scrivevano: «Comincia lentamente, aumenta piano piano, ma fai qualcosa ogni giorno». A me piacciono i risultati immediati. I programmi a lungo termine mi fanno impazzire. La mia reazione a questo concetto di allenamento servì a farmi capire che avevo lo stesso atteggiamento anche in altre aree della mia vita. Non riuscivo a portare a termine le cose importanti perché richiedevano piccoli passi ripetuti nel tempo.

Invece, le sole persone che corrono maratone, che sono in ottima forma o raggiungono i loro obiettivi nella vita, sono quelle che operano con gradualità, giorno dopo giorno, con continuità. Decisi di attuare quel cambiamento cominciando dall'esercizio. Cominciai piano, tentai di impormi un ritmo regolare e di non ascoltare quella voce antipatica che mi ripeteva nella mente: *A cosa servono questi passettini?*

In quel periodo, lessi anche un articolo fantastico sul vivere sano, che metteva in risalto l'introduzione di energia spirituale nell'equazione tra forma fisica e salute. Cominciai a pregare di più, chiedendo a Dio, non solo di aiutarmi a fare progressi nella corsa, ma anche di mostrarmi il modo di farlo.

Inizialmente correvo meno in fretta di prima e la corsa durava meno di quanto avrei gradito, ma cercavo di farlo tutti i giorni. Ogni giorno potevo correre un po' di più nel tempo prestabilito e la cosa cominciò a piacermi. Mi accorsi anche di avere più energia.

A un certo punto un'influenza mi buttò a terra. La febbre passò, ma il senso di spossatezza rimase per diverse settimane. Quando mi sentii abbastanza forte da riprendere la mia corsa giornaliera, ero convinta che il livello di allenamento che avevo raggiunto nei mesi precedenti fosse svanito completamente. Tutto tempo e sforzo perduti! Non volevo neanche provarci. Forse domani.

Un giorno buttai via quelle scuse. Decisi che me la sarei presa comoda e con gradualità, per vedere dove sarei potuta arrivare. Sorprendentemente, ero già al 75% della forma che avevo prima di ammalarmi. Tutta la mia fatica non era stata invano. In più, man mano che correvo, cominciai a sentirmi meglio; respirare profondamente e correre nei campi vicino a casa

mi rinvigoriva. Penso che fu allora che cominciai a innamorarmi della corsa. La forma fisica era un buon obiettivo e il progetto della maratona mi aveva dato lo stimolo per cominciare, ma l'allenamento quotidiano era piacevole di per sé.

Mentre correvo, pensavo a quante altre cose avevo rimandato solo perché richiedevano la stessa pianificazione e perseveranza e lo stesso impegno quotidiano. La gioia stava nel correre, nel fare ogni giorno ciò che potevo per sentirmi in forma e in salute, per mantenermi in sintonia con la famiglia e chi mi sta a cuore e per fare progressi nel mio lavoro.

Imparai inoltre a impiegare quei momenti di relativa solitudine durante la corsa, non solo per riflettere su tante cose, ma anche per pregare. Ora, quando corro, parlo con Gesù dei problemi che affronto. A volte mi dà soluzioni che non mi erano venute in mente e a cui probabilmente non avrei mai pensato. Altre volte, il solo parlare con Lui aiuta a smaltire lo stress. Inoltre uso quei momenti per pregare per altre persone o altre situazioni — un'altra esigenza che avevo avvertito, ma per la quale non ero riuscita a trovare il tempo. E quando torno a casa, i pesi sembrano essere rimasti indietro da qualche parte lungo il percorso.

Forse non correrò mai quella maratona, ma verso la fine di ogni giornata, mi vedrai correre. ■



# CONTROLLA GLI STRUMENTI

MARA HODLER

**HO FUSO IL MOTORE DEL FURGONE.** Era piena estate, guidavo nel traffico dell'ora di punta e mi ero persa. Il traffico andava a passo di lumaca e per giunta l'aria condizionata aveva smesso di funzionare. Mi sentivo davvero sfortunata per essere rimasta bloccata nel traffico senz'aria condizionata, così ho fatto quello che faccio di solito quando le cose vanno storte: ho accelerato al massimo.

Finalmente il GPS ha cominciato a funzionare, sono arrivata dove dovevo prendere i miei figli e ho cominciato a guidare verso casa con i finestrini aperti. Nell'ultimo tratto di strada ho cominciato a sentire un rumore strano. Era il tipo di rumore che anche la persona più ignorante in fatto di automobili sa che deve indicare qualcosa di grave. Era già buio ed eravamo su una strada di campagna. Sapevo che tre o

quattro chilometri più avanti c'era un benzinaio, così ho continuato a guidare. Prima ancora di arrivarci, il fumo dell'olio bruciato annunciava già a tutti la nostra comparsa.

In pochi minuti sono stata circondata da diversi uomini che avevano notato la mia ovvia situazione da "damigella in pericolo". È bastato un secondo perché capissero che il radiatore era a secco, il motore si era surriscaldato e molto probabilmente si era fuso.

A quel punto uno degli uomini mi ha mostrato sul cruscotto una cosina che si chiama indicatore della temperatura. Era bloccato in cima alla zona rossa: una sicura indicazione che il motore era troppo caldo. Quella sera ho imparato che l'indicatore della temperatura probabilmente aveva annunciato il problema ancora prima che spingessi un motore surriscaldato per altri 90 km in piena estate texana. Cioè, come mi ha detto mio marito: «Si sarebbe potuto evitare».

1. Matteo 11.28–30 NR
2. [www.just1thing.com](http://www.just1thing.com)



Non possiamo cambiare  
la direzione del vento,  
ma quella delle vele sì.  
—Attribuito a Dolly Parton  
(n.1946)

L'aria condizionata si era spenta perché l'auto si stava surriscaldando e aveva eliminato le funzioni non assolutamente necessarie. Questo mi avrebbe dovuto indicare che c'era qualcosa che richiedeva la mia attenzione. Se avessi pensato di guardare l'indicatore della temperatura, avrei notato che si stava scaldando troppo. Mi sarei potuta fermare e avrei potuto chiedere aiuto per aggiungere liquido al radiatore. Quel semplice gesto avrebbe salvato il nostro veicolo. Ah, il senno di poi!

Tutti abbiamo degli indicatori che ci dicono di cosa abbiamo bisogno — fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente. Per esempio, so che quando mi stanco troppo mi viene male alle orecchie. Quando comincio a sentirmi esausta e con il bisogno di essere rassicurata, so che devo trovare del tempo per ricaricare lo spirito. Quando mi viene voglia di gridare, so che devo fermarmi e affrontare ciò che m'infastidisce.

Imparare a cosa servono gli strumenti e a leggerli può aiutare a prevenire problemi e complicazioni gravi. Nel nostro mondo convulso, siamo abituati a cose come email, streaming, messaggini e ricerche su Google — tutte cose che mettono le informazioni a portata di mano in pochi secondi. Abbiamo piatti rapidi, intrattenimenti rapidi, computer rapidi. I nostri mezzi di trasporto sono più rapidi che mai. Corpi, menti e spiriti, però, hanno ancora bisogno di essere ricaricati.

Anche noi possiamo “fondere” come il motore della mia auto, se non impariamo a leggere gli strumenti e adeguare i nostri ritmi. Come risultato abbiamo problemi indesiderati, incidenti, amicizie rovinare e perfino malattie causate dallo stress.

Gesù capiva come funzionano gli esseri umani. Sapeva che vogliamo sempre vantarci di poter portare i nostri carichi da soli. Qual è il suo consiglio? «Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo. Prendete su di voi il mio giogo e imparate da me, perché io sono mansueto e umile di cuore; e voi troverete riposo alle anime vostre; poiché il mio giogo è dolce e il mio carico è leggero».<sup>1</sup>

Da quel che dice Gesù, non dovremmo sentire il bisogno di spingere al massimo. Quando ci sentiamo appesantiti, sovraccarichi, sovrachiari o stressati, dovremmo andare da Lui, che ci darà riposo. Proprio come mettere il liquido nel radiatore avrebbe evitato che la testata del motore si crepasse, anche il riposo che Gesù ci dà può evitarci di perdere la testa.

ARTICOLO ADATTATO DA UN PODCAST DI  
*JUST I THING*,<sup>2</sup> UN SITO WEB PER LA FORMAZIONE  
DEI GIOVANI. ■



**A VOLTE CI AMMALIAMO**, ma la maggior parte del tempo siamo in buona salute, nonostante l'enorme quantità di virus e batteri nocivi che ci attaccano. Per quel miracolo quotidiano possiamo ringraziare Dio, che ha creato il nostro sistema immunitario.

Il sistema immunitario è la nostra prima linea di difesa in una sorprendente guerra che ha luogo ogni giorno nel nostro corpo. Come in un esercito moderno, il nostro sistema immunitario è composto da diversi “soldati” specializzati. I globuli bianchi sono specializzati nel riconoscere e distruggere determinati tipi d'invasori. Alcune cellule inglobano il corpo estraneo, altre lo colpiscono e altre ancora lo assimilano. Alcuni globuli bianchi producono le armi necessarie, altri comandano, altri vigilano e altri ancora trasmettono messaggi, ma tutti lavorano insieme in armonia per proteggerci. Se non avessimo questo esercito interno a difenderci dalla massa degli invasori, non sopravvivremmo a lungo. Questa è un'ulteriore prova del disegno di Dio e della cura che ha dedicato alla sua creazione.

I ricercatori hanno scoperto che il cervello contiene delle molecole messaggere prodotte dal sistema immunitario, che permettono al cervello e al sistema immunitario di “comunicare” tra loro.

Questo potrebbe contribuire a spiegare il motivo per cui la nostra condizione fisica è legata al nostro stato emotivo e mentale. Se siamo sereni e senza stress, il nostro sistema immunitario è energizzato e in grado di combattere meglio le malattie. Alcuni studi hanno dimostrato che i soggetti sottoposti a stress sono più passibili di infezioni. D'altro canto, un'esperienza piacevole al giorno toglie il medico di turno. È dimostrato che i sentimenti positivi hanno almeno tre effetti benefici collaterali.

—Il piacere, anche in piccole dosi, può causare un incremento di anticorpi e di conseguenza potenziare il nostro sistema immunitario per ore.

—Le emozioni positive stimolano anche la milza, causando un aumento di globuli rossi e un corrispondente aumento di cellule anti-cancerogene. Incredibilmente, queste riescono a distruggere le cellule cancerogene una per una, lasciando intatte quelle sane — a differenza della

# LE MERAVIGLIE DEL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO

CURTIS PETER VAN GORDER

chemioterapia, che non può distinguere fra cellule normali e cellule maligne.

—Certi tipi di piacere aumentano il livello di una sostanza del corpo chiamata immunoglobulina A (IgA), che si lega ai batteri e spinge il sistema immunitario a distruggerli. L'IgA costituisce la prima linea difensiva contro l'influenza e il raffreddore.

Possiamo aiutare il nostro sistema immunitario a tenere lontano gli invasori, coltivando uno stile di vita sano: mangiare bene, dormire bene ed esercitarsi bene.

Quello che mangiamo influisce notevolmente sulla nostra salute. Il nostro sistema immunitario è un esercito affamato e ha bisogno di un buon carburante per funzionare bene. Potenziate il vostro sistema immunitario con una dieta più povera di zuccheri e carboidrati raffinati e più ricca di cipolle e aglio, frutta rossa, verdura rossa e verde, yogurt con fermenti lattici vivi. Questi alimenti contengono antibiotici, antiossidanti, vitamine e minerali — tutti importanti per il corretto funzionamento del nostro sistema immunitario. Il cibo ricco di Omega-3 aiuta a proteggere il nostro corpo da una moltitudine di malattie.

I ricercatori hanno scoperto che privare una persona sana di quattro ore di sonno, dalle tre alle sette del mattino, causava in media un calo del 28% nelle attività delle cellule-killer, un fattore chiave nel determinare la forza del sistema immunitario. Il livello tornava alla normalità solo dopo una notte intera di sonno.

Fare esercizio è un altro metodo efficace per potenziare il sistema immunitario. È dimostrato che le persone che fanno esercizio fisico quasi giornalmente, possono aggiungere quasi quattro anni alla loro vita. L'esercizio migliora il sonno, le condizioni mentali e l'abilità di combattere lo stress.

In aggiunta ai grandi tre — mangiare, dormire ed esercitarsi bene — è provato che l'allegria, il sole, la musica melodica e il dare e ricevere amore, ci forniscono energia e rafforzano il nostro sistema immunitario.

A volte non è possibile evitare le malattie, ma spesso la cattiva salute è causata dalla nostra trascuratezza e negligenza. Dai un po' di collaborazione a Dio e al tuo sistema immunitario. Prenditi cura del tuo corpo facendo scelte di vita sagge e vivrai meglio e più a lungo.

CURTIS PETER VAN GORDER È UNO SCENEGGIATORE E UN MIMO;<sup>1</sup> VIVE IN GERMANIA. ■



## POCHI SEMPLICI PASSI PER MANGIARE SANO

Mantieni una dieta bilanciata: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e fibre nelle giuste proporzioni.

Mangia tanta frutta e verdura fresca, compresa la verdura cruda

Mangia cereali integrali, invece di quelli raffinati (riso integrale o cibi fatti con farina integrale, per esempio, piuttosto che riso trattato o cibi fatti con farina raffinata).

Ricava le proteine da fonti diverse, come legumi, cereali integrali, noci, pesce, uova, pollame e carne. (La carne e il pollame spesso non sono sani come una volta, per come il pollame e il bestiame vengono allevati oggi).

Prepara i tuoi piatti in modo sano. Alcune linee guida in generale sono: usa alimenti più naturali e minimizza l'utilizzo di conservanti.

Quando è possibile, scegli alimenti freschi e naturali; evita i cibi trattati, raffinati o insaporiti artificialmente.

Limita al massimo l'assunzione di zucchero ed evita di mangiare zucchero bianco o sostituti artificiali. Usa zucchero grezzo o miele e prodotti che usano zucchero non raffinato né sbiancato. ■



# UNA FONTE INESAURIBILE D'ENERGIA

CHRIS MIZRANY

Se non hai ancora incontrato l'unica Persona che ha il potere di renderti felice e sano di corpo, mente e spirito, puoi farlo adesso con la seguente preghiera:

*Caro Gesù, grazie per aver sacrificato la tua vita per me. Ti prego di perdonarmi per le cose sbagliate che ho fatto; entra nel mio cuore e fammi dono della vita eterna. Insegnami di più sul tuo amore e riempiami della tua gioia. Amen.*

**LA CITTÀ SUDAFRICANA IN CUI VIVO HA REGOLARI PROBLEMI CON L'ENERGIA ELETTRICA.** Ogni giorno la corrente viene staccata, a volte fino a cinque ore. Per eccesso di domanda e carenza d'offerta, la compagnia elettrica locale deve risparmiare elettricità, tagliandola a intermittenza. Durante quei periodi le industrie si fermano, i negozi chiudono, il traffico si fa intenso, ventilatori e frigoriferi si spengono e tutti quanti soffrono. Non si può fare molto senza elettricità.

Nel tentativo di affrontare la crisi, alcune ditte o persone si sono procurate generatori o batterie giganti. Anche queste attrezzature, però, hanno una durata limitata.

Per esempio, le reti di telefonia mobile hanno generatori d'emergenza, ma anche questi possono

durare solo alcune ore. Al ritmo con cui arrivano i tagli, si può finire col restare senza segnale per alcune ore al giorno.

Anche se è poco piacevole e perfino un po' allarmante, questa crisi mi ha insegnato una cosa: a non cercare di forzare le cose da solo. Sì, posso fare qualche progresso, ma niente in confronto a quando ho l'energia che viene da Dio. Lui ha promesso di essere la mia luce, la mia salvezza e la fonte della mia forza. Suona certamente meglio di avanzare a tentoni da solo.

Se insisto a partire di slancio per conto mio, posso durare solo fino a tanto. Ho un'anima *ricaricabile*, però, e posso recuperare le forze in Dio e nella sua Parola. Posso fare qualsiasi cosa con la sua forza, ma non da solo.

Ho scoperto che prepararmi per i giorni più bui, ricaricando le mie batterie spirituali con musica e articoli edificanti e imparando a

memoria le Scritture, ha un valore inestimabile quando tutto il resto fallisce. A quel punto ho qualcosa su cui fare affidamento quando ho un "calo d'energia". So di non potercela fare da solo. Solo Gesù può farlo.

Non potremo mai sovraccaricare la sua fonte d'energia né esaurire le sue riserve. Anche quando tutto intorno a noi può trovarsi nel buio morale, dentro di noi c'è la sua luce. E viviamo la nostra fede nella normalità del quotidiano. Spesso non si manifesterà in modo eccezionale, ma vibrerà di verità, attenzione e sincerità. Quando ci colleghiamo alla Fonte, diventiamo come città poste su un monte, che risplendono della sua luce e del suo amore.<sup>1</sup>

CHRIS MIZRANY È WEB DESIGNER, FOTOGRAFO E MISSIONARIO CON *HELPING HAND* A CITTÀ DEL CAPO, IN SUDAFRICA. ■

1. Vedi Matteo 5,14.



MARIE ALVERO

# SULLA CORDA

**HAI MAI AVUTO LA SENSAZIONE DI STARE SU UN MONOCICLO** in equilibrio su una corda, mentre fai roteare sopra la testa delle torce accese e un esperto equilibrista ti dà la caccia con una pistola laser? A me succede. La vita è fatta di equilibrismo e giochi di destrezza, tentando allo stesso tempo di mantenere tutti in vita, mentre tutto succede senza sosta e allo stesso tempo. Sono stanca e scommetto che lo sei anche tu.

A volte equilibrio e sanità mentale sembrano un miraggio, una cosa bella e meravigliosa sempre fuori dalla mia portata. Qualche tempo fa la vita mi sembrava proprio così, come se stessi andando fuori di testa, e questo mi ha fatto pensare che forse non stavo vivendo come voleva Dio. Dopotutto, la sua Parola dice molto sulla vita:

«Per ogni cosa c'è la sua stagione, c'è un tempo per ogni

situazione sotto il cielo».<sup>1</sup>

«Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo».<sup>2</sup>

Nell'Esodo, Dio usa Ietro, il suocero di Mosè, per ammonirlo che finirà per logorarsi se cercherà di fare tutto da solo.<sup>3</sup> Certo che, se Mosè era come me, probabilmente avrà pensato che era più facile dirlo che farlo. La prima cosa che ho dovuto riconoscere è che un giocoliere a volte deve lasciar cadere alcuni dei suoi attrezzi.

Eccoti alcuni suggerimenti che mi hanno aiutato a ottenere un po' di speranza per un futuro meno stressato:

1) Impara di cosa hai bisogno per prosperare in modo sano. Per me, si tratta di dormire a sufficienza, fare esercizio alcune volte la settimana, passare ogni giorno qualche momento da sola con Dio e dedicare un po' di tempo a me stessa. Se elimino una di queste cose troppo spesso, finisco per pagarne il prezzo.

2) Metti il progresso prima della perfezione. Se vuoi una vita

equilibrata, devi rinunciare all'idea che tutto e tutti, ogni situazione e ogni avvenimento, debbano essere sempre perfetti.

3) Assegna un po' di tempo ogni settimana ai compiti fastidiosi. Sono tutte le cose spicciole, come pagare una bolletta, telefonare in banca, organizzare l'armadietto delle scarpe. Si ammucciano nel mio cervello e mi causano ansia e frustrazione perché non riesco a farle tutte. Adesso, però, riservo due ore alla settimana per portarne a termine il più possibile. Il resto deve aspettare la prossima finestra temporale, ma so che non devo preoccuparmene perché quel momento arriverà.

Anche se sono stati scritti molti libri su come avere una vita equilibrata, questi piccoli suggerimenti mi hanno cambiato la vita e hanno reso meno spaventosi le mie acrobazie su quella corda.

MARIE ALVERO È STATA MISSIONARIA IN AFRICA E IN MESSICO; ORA VIVE IN TEXAS CON LA SUA FAMIGLIA. ■

1. Ecclesiaste 3,1

2. Matteo 11,28 NR

3. Vedi Esodo 18,17.



DA GESÙ CON AMORE

# SALUTE IN ABBONDANZA

Il corpo umano è una creazione molto versatile, adattabile, durevole, complessa e sviluppata, progettata per ospitare lo spirito ancora più bello e durevole che abita al suo interno. L'apostolo Paolo descrive il corpo umano come il «tempio di Dio»<sup>1</sup>

Tu hai un ruolo importante nel mantenere il tuo corpo forte e sano. Il principio biblico che si raccoglie ciò che si semina si applica benissimo anche alla tua salute. Soprattutto in gioventù, è facile non dare la giusta importanza a questo fatto e pensare che non sia molto importante prendersi cura di sé. Può darsi che tu riesca ad andare avanti per un po' senza sentirne gli effetti, ma prima o poi ci sarà un prezzo da pagare per quella negligenza. Le persone sagge s'impegnano per mantenersi in buona salute e prendersi cura del loro corpo nel modo migliore, perché possa funzionare correttamente e durare il più a lungo possibile.

Come dissi ai miei primi discepoli, «sono venuto affinché tutti abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza».<sup>2</sup> Parte dell'abbondanza che voglio darti è la benedizione di avere un corpo forte e sano. È un dono, però richiede la tua collaborazione, se vuoi avere una buona salute fisica, mentale e spirituale.

---

1. 1 Corinzi 3,16

2. Giovanni 10,10