

## CITRICULTOR, VITAMINA C E A ESPIRITUALIDADE CRISTÃ



**E**u não sabia que além da laranja, do limão, lima e tangerina e cidra são ricas em vitamina C. Essa vitamina fortalecem os ossos, cartilagens e o sistema imunológico. Por essa razão o consumo dessas frutas é recomendável em todas as idades. Quem trabalha no cultivo dessas frutas são os citricultores. O Brasil responde por 80% da produção de suco de laranja no mundo e isso faz com que a citricultura seja umas das mais importantes indústrias do país.

A falta de vitamina C produz fraqueza, irritabilidade. Na deficiência grave de vitamina C surge o escorbuto que causa hematomas, problemas nas gengivas e nos dentes, cabelo e pele e anemia. A vitamina C é essencial para a saúde dos ossos e vasos sanguíneos e para a cicatrização de feridas, facilitando a recuperação de queimaduras. Ocasionalmente, doses exageradas de vitamina C provocam náuseas ou diarreia e interferem no equilíbrio da atividade antioxidante do organismo. Percebe a necessidade de equilíbrio de vitaminas para a saúde nas diversas fases da vida?

A saúde de sua comunhão com Cristo Jesus é o que dá a você as condições para enfrentar os problemas da vida com confiança, força, coragem.<sup>1</sup> Se caminhando com Cristo, você anda com cansaço, em desânimo, facilidade para se ofender e perde a paciência rapidamente, pode ser o sintoma da falta de Comunhão<sup>2</sup> com outros cristãos que amam e seguem a Cristo. Comunhão é o relacionamento e conversas que abordam o conforto e correção divinos. A falta do Congregar<sup>3</sup>, reunir-se para louvar a Cristo Jesus juntamente com outros, resultam nesse estado de alma. Sua digestão das verdades cristãs não chega ao seu espírito. Sua aparência é de derrota e a falta de vigor no testemunho sinalizam uma anemia de alma.

O Espírito de Cristo tem muito a orientar sobre o Congregar e a Comunhão. Que começam com a letra C Quer aprender e desenvolver?

- Esta mensagem responde a pergunta: **Você sabe quais frutas são cultivadas pelos citricultores e como ilustra como isso tem a ver com a saúde da vida cristã?**
- Aplicação para sua vida: **Congregar e comunhão são duas práticas que proporcionam benefícios ao crescimento na graça e conhecimento de Cristo Jesus na prática da espiritualidade divina.**

<sup>1</sup> Atos 2:42 “E perseveravam na doutrina dos apóstolos, e na comunhão, e no partir do pão, e nas orações.” Atos é uma sequência da vida de Cristo nos Evangelhos, registrando a disseminação da cristandade de Jerusalém a Roma escrito por Lucas cerca de 62 d.C.

<sup>2</sup> 1 João 1:3 “O que vimos e ouvimos, isso vos anunciamos, para que também tenhais comunhão conosco; e a nossa comunhão é com o Pai, e com seu Filho Jesus Cristo.” Carta escrita pelo discípulo e apóstolo João, já velho aos cristãos na Ásia por volta do ano 90d.C. para tirar a confusão das mentes dos crentes, confortar e firmar todos no andar verdadeiro.

<sup>3</sup> Hebreus 10:25 “Não deixando a nossa congregação, como é costume de alguns, antes admoestando-nos uns aos outros; e tanto mais, quanto vedes que se vai aproximando aquele dia.” : Esta carta exorta os novos cristãos judeus a não observarem mais rituais e cerimônias tradicionais, pois, em Cristo, eles já foram cumpridos. Pouco antes do ano 70 d.C. quando Templo em Jerusalém foi destruído pelos romanos.