PERIODICO D'INFORMAZIONE DELLA COMUNITÀ PARROCCHIALE "SAN FRANCESCO D'ASSISI" DI MARINA DI CERVETERI

MARINA DI CERVETERI

ANNO XIV NUMERO 68 Ottobre

Novembre

2019

"SORA NOSTRA MORTE CORPORALE"

Così San Francesco nel Cantico chiamava la fine dell'esistenza terrena ma Gesù, la guida di una cordata che ci accomuna, si è assunto il compito di portare in vetta tutti coloro che hanno fiducia in lui e seguono i suoi suggerimenti: proprio lassù troveremo la gioia e la vita che non ha fine.

La morte, quella reale, quella vera che coinvolge persone concrete che conosciamo e a cui siamo legati, questa morte è una delle realtà che ci fanno più paura. Inutile negarlo. Consapevoli di questa fatica abbiamo provato a banalizzarla: abbiamo così inventato una festa in cui gli zombie passano di casa in casa nella sera che precede la solennità dei Santi. Abbiamo creato e usiamo videogiochi, il cui risultato è legato ai morti che si lasciano sul terreno, abbiamo elaborato il gusto per il macabro, attenti che sia legato solo alla realtà virtuale, così che una volta spento l'elettrodomestico di turno (televisore, computer, videogioco o simile) tutto svanisca nel nulla. Ciò che ci fa paura, e non siamo riusciti a far svanire con un clic, è la morte vera, quella che non smette di esserci anche se noi chiudiamo gli occhi, come avviene per difenderci da scene troppo realistiche dei film horror. Eppure la fine della vita terrena, la morte, è una delle realtà con cui fare i conti e che oggi ci viene presentata come esperienza che ci accomuna tutti, credenti e non, giovani e anziani. Quale risposta ci dona la fede? Cosa ci dice Gesù su questa realtà? La morte è forse una smentita dell'amore di Dio, della sua paternità? Forse non l'abbiamo vissuta direttamente. ma almeno abbiamo visto qualche volta una cordata: tante persone che sono legate tra loro e stanno camminando verso la vetta. Al primo posto c'è la guida, l'esperto, colui che si è assunto il compito di portare in vetta tutti coloro che hanno fiducia in lui e seguono i suoi suggerimenti. La cordata è formata da tutti noi, in cammino vero la vetta non della morte, ma della vita piena, quella che non finisce mai. La nostra guida è lo stesso Cristo, che il Padre ha mandato proprio perché aiuti tutti i suoi fratelli a raggiungere la casa che Dio ha pensato per noi. Lui ha vissuto e ha provato la morte, ma nella sua realtà, non per gioco o per sfida. Per questo può guidarci attraverso le insidie della morte verso la vetta della gioia e della vita che non ha fine. Gesù in

appigli più sicuri, a evitare i possibili rischi. Questi esperti sono i Santi, quelli che abbiamo festeggiato. Sono fratelli che diventano compagni di strada, nella cordata verso la vetta. La morte: una realtà a cui non sfugge nessuno, come ricordiamo nella liturgia funebre quando diciamo che

questa sua impresa non è da solo; in questa lunga fila

ci sono alcuni che hanno imparato da Lui e aiutano gli

altri nel riconoscere i punti pericolosi, a valorizzare gli

«la morte è comune eredità di tutti gli uomini» (Prefazio V dei defunti) per cui anche se siamo credenti nel Risorto «ci rattrista la certezza di dover morire» (Prefazio I dei defunti) come ogni altra persona. Sia nella liturgia di tutti i Santi come nella Commemorazione di tutti i fedeli defunti ci viene offerta l'occasione per scoprire e annunciare il messaggio di gioia che si riassume in una parola forte: «Beati». Lo ricorda anche san Francesco a proposito di «sora nostra morte corporale «da la quale nullu homo vivente po' scappare»; il Poverello di Assisi dichiara infatti «beati quelli che trovarà ne le tue santissime voluntati, ka la morte secunda no 'I farrà male». Beati quindi, nonostante la morte; beati perché hanno accolto il dono di Dio e vissuto secondo il suo progetto più alto: le beatitudini. Quanti hanno vissuto da poveri in spirito, perché si sono fatti carico della sofferenza degli altri, hanno lottato per la giustizia anche quando non erano coinvolti direttamente e potevano starsene tranquilli; hanno provato la bellezza di essere puri di cuore e miti, e così hanno operato per la pace e la giustizia, usando non la violenza, bensì la misericordia, sempre e con tutti... Beati perché soprattutto quando le parole umane fanno silenzio, ed è passata definitivamente la scena di questo mondo, Dio stesso li chiama suoi figli, dona loro la terra promessa. Terra che non si identifica con nessun luogo specifico, perché esprime piuttosto la partecipazione piena alla sua alleanza. Dio usa con questi suoi figli la sua misericordia, li consola e apre le porte del regno dei cieli, tesoro prezioso per cui sono vissuti e morti. Certo la morte è distacco, ma per entrare nella casa di Dio; è abbandonare questa vita terrena e parziale per iniziare a vivere una vita definitiva e piena, perché non finisce e invece realizza tutti i più profondi desideri dell'uomo.

Nasce spontaneo il desiderio di pregare e dire: "Signore, se la morte ci unisce come eredità legata alla nostra condizione umana, oggi siamo solidali anche nella preghiera con quanti «ci hanno preceduto nella fede e dormono il sonno della pace». «Dona loro, Signore, e a tutti coloro che riposano in Cristo, la beatitudine, la luce e la pace». Sono nostri fratelli «dei quali tu solo hai conosciuto la fede». «Ammettili a godere la luce del tuo volto e la pienezza di vita nella risurrezione». Abbi misericordia anche di noi e concedici che «al termine di questo pellegrinaggio terreno possiamo ritrovarci insieme a godere della tua gloria, quando, asciugata ogni lacrima, i nostri occhi vedranno il tuo volto e noi saremo simili a te, e canteremo per sempre la tua lode»". (Canone II)



Don Domenico

FESTA DI SAN FRANCESCO TRA PREGHIERE, RIFLESSIONI, CANTI E SPORT























stata veramente una bella festa e tutta la Comunità di Marina di Cerveteri ha onorato il Santo Patrono d'Italia San Francesco d'Assisi (cui peraltro è dedicata la nostra chiesa). Il 4 ottobre infatti ha sempre rivestito una particolare importanza per la frazione cerite e tutti sono chiamati a dare testimonianza della propria devozione al Santo le cui qualità non si finisce mai di scoprire e di rimanerne profondamente colpiti e affascinati. Quasi tutta la settimana è stata teatro di qualche iniziativa: preghiere, riflessioni, canti, e anche sano divertimento per una condivisione di pasti. Dopo i tre giorni del triduo con l'intronizzazione della statua della chiesa, nel fine settimana infatti si sono avvicendati momenti spirituali ad altri di svago e sport. Venerdì 4 ottobre si è aperta la solennità ufficialmente con la Santa Messa nel pomeriggio delle ore 18, presieduta dal Vescovo della Diocesi Porto Santa Rufina, S.E. R. Mons. Gino Reali, il quale nell'omelia ha sottolineato,

ancora una volta, la figura di questo Santo straordinario dove la Chiesa riconosce e parla della Santità, associata anche al concetto di sofferenza da sopportare però. con l'aiuto di Dio, con gioia. Un uomo che scelse di aprire un dialogo anche con chi cristiano non era: il primo che lanciò un ponte di rispetto e vera solidarietà verso i "fratelli" dell'Islam andando a incontrare, impensabile per quel tempo, il Sultano d'Egitto. Ma per lui erano tutti fratelli e sorelle. Anche la morte. Come ci hanno ricordato attraverso musiche, canti e scenografie del musical tratto da "Forza venite gente", i ragazzi dell'oratorio della chiesa San Giovanni di Civitavecchia che si sono esibiti sabato sera davanti a un folto pubblico. Nel pomeriggio invece dopo la Santa Messa c'è stata una processione, per le vie della frazione cerite allietata dalla banda musicale di Cerveteri diretta dal maestro Augusto Travagliati, poi una cena come da tradizione a base di minestra di legumi e salsiccia di Norcia; quindi appunto

il musical (con il regista della famosa commedia Michele Paulicelli seduto in prima fila), rivisitato in chiave moderna: clou dei festeggiamenti con una ventina di giovani che hanno fatto rivivere i momenti cruciali della vita del Santo con figure come il padre Pietro di Bernardone, incapace di comprendere la trasformazione profonda del figlio, la Cenciosa, rivestita di stracci e animata da una innocua e ingenua follia, i piccoli frati e persino un diavolo tentatore e mortifero. Belli i costumi e bellissime le canzoni. E naturalmente c'era lui Francesco, umile, semplice e assolutamente innamorato di Gesù cui è stato ripagato con tanto amore. Domenica mattina la grande festa si è conclusa con la maratonina dedicata al Santo, giunta all'ottava edizione, riservata ad amatori e professionisti con numerosi iscritti, grandi e piccoli, che hanno corso per le vie assolate della cittadina, premiati in oratorio. Ancora una volta un 4 ottobre vissuto con entusiasmo e viva partecipazione da parte di molti fedeli.

on poteva essere diversamente... per i ragazzi che hanno dagli 11 ai 14 anni anche quest'anno si apre una nuova stagione di riflessione, divertimento e novità. Quale migliore occasione quindi inaugurare il nuovo anno con una bella festa colorata, divertente e piena di sorprese a tema hawaiano? Anche i responsabili del gruppo, i coniugi Sabatino e Raffaela, e la appena diciottenne Veronica, insieme ad altri giovani, sono tra i primi a trascinare tutti i ragazzini in fantasiose e allegre iniziative: in questo caso non hanno certo mancato di originalità e hanno lanciato la proposta di vestirsi in stile Hawaii con gonnellini e collane di fiori al collo cui i giovanissimi hanno aderito con molto entusiasmo. Molto apprezzato anche il gioco del gonfiamento dei palloncini e del biscotto "in fronte": prova a non farlo cadere!!Come sempre quando si tratta di stare insieme, crescere e condividere esperienze e tappe di vita



il gruppo, sempre molto folto, risponde con gioia e vivacità tipica della loro età. Così come ha risposto con partecipazione e disposto a trasformarsi in simpatici e teneri angioletti nella ormai tradizionale festa dei "Fuori di zucca", da contrapporre alla buia e inquietante Halloween del 31 ottobre; girando per le vie di Cerenova bussando a porte e portoni per consegnare dolci e candeline che portano la luce perché "la gioia è contagiosa". Ultima tappa in oratorio dove si mangia tutti insieme primi e secondi prelibati,



preparati dagli chef della nostra Parrocchia ben contenti di poter contribuire per rendere ancora più bella la festa. Così come gli orchestrali, sempre della Parrocchia, che si sono prestati a cantare e giocare con la musica e coinvolgere il pubblico presente. Da qui giunge accattivante l'appello degli educatori: se anche tu frequenti le scuole medie, non perdere i prossimi appuntamenti. Il gruppo ti aspetta tutti i sabati in oratorio dalle 18.00 alle 20.00. Forza ragazzi, come non aderire a certi inviti?















RITIRO COMUNITARIO DEL 25-26-27 OTTOBRE 2019 "LA GIOIA DELLA QUOTIDIANITÀ"

a gioia della quotidianità" questo il titolo dei tre giorni del ritiro comunitario, svoltosi nello stupendo sito conventuale della Casa di Preghiera EMMAUS delle Suore di Gesù Redentore a Bagnoregio, in provincia di Viterbo; un luogo di incomparabile bellezza e pace, molto adatto alla riflessione personale, stimolata dalla magistrale illustrazione delle sei meditazioni proposte dal nostro parroco don Domenico. Sei tematiche che hanno un filo conduttore comune rappresentato dall'invito, deciso ed inequivoco di don Do-

dello spazio e del tempo di ciascuno di Noi, in una parola della propria pazienza, che è pathos, ossia passione, cioè sentire, patire. Una quotidianità che deve saper resistere al male e saper reagire con il bene, in positivo: come nell'episodio raccontato dal-l'Evangelista Marco (Mc, 7,24-28) della donna Cananea che si getta ai piedi di Gesù supplicandolo di liberare sua figlia dal demonio, assurta ad emblema ed icona della fortezza, della costanza e della tenacia che, come la preghiera, la conducono a LUI, per scacciare il male. Il quale è sempre in

presso di sé una donna, che portava un vaso di alabastro, pieno di profumo di puro nardo, di grande valore ma che ella ruppe per aspergerlo sul capo di Gesù. Il gesto suscita l'indignazione di alcuni presenti, i quali imprecano contro la donna per lo spreco di un bene che poteva essere venduto per più di 300 denari, da dare ai poveri. Ecco allora che Gesù dice: «Lasciatela stare, perché la infastidite? Ha compiuto un'azione buona verso di me». È l'elogio di uno stile di vita, il passaggio suggerito dal brano evangelico, che de-





















menico, il quale ci ha esortato ad uno stile di vita realmente cristiano, coerente e di testimonianza, **da subito**, prima ancora che a dichiarazioni o proclami.

Sei meditazioni che hanno toccato i temi della novità, della pazienza, della costanza, del dialogo, del servizio, del dono e che attraverso la lettura di altrettanti brani del Vangelo di Marco, ci hanno sollecitato ad uno slancio in avanti senza rimpianti per il passato e senza vincoli del tempo per vivere liberi il presente, perché non esiste altro tempo che il quotidiano istante.

L'oggi è qui per noi, ieri è il passato, il domani non c'è ancora.

Una quotidianità che va vissuta in comunione con gli altri e con Dio, da LUI lasciandoci, con fiducia, guidare nella donazione

agguato e pronto a colpire quando abbassiamo la guardia, ad esempio per non saper confrontarci con gli altri, non spendendo il tempo per dialogare e rivelarci a loro, così impedendo a Dio di rivelare il suo Volto.

Dio ci chiama ad una concreta azione di conversione attraverso cui, chi vuole essere il primo, sarà l'ultimo di tutti ed il servitore di tutti (*Mc 4,1-20*). Come ricordava un anonimo scrittore "c'è qualcosa di più altroché vincere o perdere, vivere o morire; il donarsi".

E Dio offre molto a colui che lo sa ringraziare delle piccole cose che riceve ogni giorno. Come nell'episodio del Vangelo di Marco (*Mc 14,3-9*) laddove si racconta che, trovandosi Gesù a Betania, nella casa di Simone il lebbroso, vede giungere

clina in direzione di quella attenzione all'altro a tal punto che si può essere prodighi nei confronti del prossimo fino allo spreco, essendo legittimo esagerare per il bene del fratello.

Nella logica del dono, ammonisce Gesù, contano più le persone che le cose.

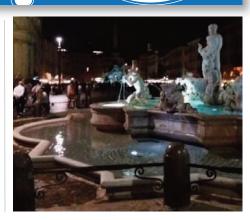
Giunge da Bagnoregio, in conclusione, l'esplicito e forte messaggio circa la necessità di doverci liberare, e subito, dalla pesantezza del tempo, che scorre inesorabile, in direzione di un percorso di conversione, realmente capace di donarci agli altri e di condividere empaticamente con gli altri ogni istante, vivendo al meglio il presente perché sarà il passato del nostro futuro.

Antonio Arseni

ALLA SCOPERTA DELLA ROMA BY NIGHT

hi non cederebbe alla proposta di una passeggiata notturna nella nostra bellissima Roma?! Se non proprio tutti, a quanto pare in molti. Tante infatti, sono state le persone che hanno partecipato all'uscita Roma by Night organizzata sabato 12 ottobre. Giovani e adulti si sono mossi come meglio potevano, con mezzi pubblici o con auto proprie, per raggiungere il luogo dell'appuntamento, Piazza Trilussa. Lì, le guide aspettavano il numeroso gruppo per una passeggiata al centro di Roma. Passeggiando per i vicoli di una Tra-

stevere piena di luci e turisti, accompagnati da musica di artisti di strada, il gruppo ha prima raggiunto la Chiesa di Santa Maria in Trastevere, ha poi proseguito verso l'Isola Tiberina, passando dall'altra parte del Tevere, verso il Ghetto e Piazza Navona. Quanto è bella Roma! Pur essendo frequentatissima, la piazza dava un senso di pace; si sentiva solo il rumore dell'acqua accompagnato dalle chiacchiere di romani e stranieri, anche loro incantati dalla capitale versione notturna. Una passeggiata davvero interessante che ha entusiasmato tutti.

































SANTO

IL CARDINALE JOHN HENRY NEWMAN, LA CHIESA È UN PARTITO

stato proclamato santo. Imparare da lui un giudizio di fede matura è l'occasione straordinaria che ci è donata. Il Cardinale John Henry Newman è stato proclamato santo, dopo che il Papa emerito Benedetto, nel 2010, lo aveva dichiarato beato. Il suo insegnamento sulla coscienza è quanto di più urgente e necessario in questo tempo di oscurità e confusione, e non possiamo certo dimenticarlo. Tale insegnamento ha costituito la forza dei giovani della «Rosa bianca» che hanno testimoniato col sangue l'amore alla verità e alla libertà nei tempi oscuri del nazismo hitleriano. Avremo, spero, il modo di riprendere tale insegnamento. Credo anche utile, in questo tempo in cui la situazione nella quale viviamo sta vivendo l'urgenza di una autentica ripresa dell'impegno politico, riportare alcune luminose affermazioni di questo grande santo, certo che potranno dare al nostro cammino quell'impulso di generosità e di idealità che è così necessario per ritrovare l'impegno del bene comune. E credo che queste parole siano stimolanti non solo per i politici cattolici, ma per ogni uomo di «buona volontà», come ha chiamato San Giovanni XXIII coloro che hanno a cuore le sorti dell'umano nella storia.

Certamente queste note che vi propongo potrebbero apparire fuori dal nostro tempo, così malato di relativismo e impregnato da una cultura dei diritti che sembra togliere dal campo ogni presenza, soprattutto se organizzata, dei cristiani. In un tempo in cui addirittura in Inghilterra qualcuno ha sostenuto che la Bibbia stessa sarebbe contro i diritti dell'uomo. Ma se leggiamo con apertura di mente e cuore queste righe ne cogliamo il senso autentico e profondo, visto che non si tratta di un insegnamento di matrice islamica, ma di un cattolico che ha sempre avuto a cuore la autentica libertà dell'uomo, "Strettamente parlando, la Chiesa cristiana, come società visibile, è necessariamente una potenza politica o un partito. Può essere un partito trionfante o perseguitato, ma deve sempre avere le caratteristiche di un partito che ha priorità nell'esistere rispetto alle istituzioni civili che lo circondano e che è dotato, per il suo latente carattere divino, di enorme forza ed influenza fino alla fine dei tempi. Fin dall'inizio fu concessa stabilità non solo alla mera dottrina del Vangelo ma alla società stessa fondata su tale dottrina; fu predetta non solo l'indistruttibilità del cristianesimo, ma anche quella dell'organismo tramite cui esso doveva essere manifestato al mondo.



Così il Corpo Ecclesiale è un mezzo divinamente stabilito per realizzare le grandi benedizioni evangeliche (...)". "Dal momento che è diffusa l'errata opinione che i cristiani, e specialmente il clero, in quanto tale, non abbiano nessuna relazione con gli affari temporali, è opportuno cogliere ogni occasione per negare formalmente tale posizione per domandarne prove. È vero invece che la Chiesa è stata strutturata al fine specifico di occuparsi o (come direbbero i non credenti) di immischiarsi del mondo. I membri di essa non fanno altro che il proprio dovere quando si associano tra di loro, e quando tale coesione interna viene usata per combattere all'esterno lo spirito del male, nelle corti dei re o tra le varie moltitudini. E se essi non possono ottenere di più, possono, almeno, soffrire per la Verità e tenerne desto il ricordo, infliggendo agli uomini il compito di perseguitarli". "A coloro che ostentano di non appartenere a nessun partito e credono che questa sia una buona ispirazione, ricordo, nell'amore del Cristo: Cristo stesso ha costituito quello che essi devono ammettere essere un partito — quanto a principio. — La Chiesa lo è semplicemente e letteralmente, in quanto adunanza, società, la società istituita da Cristo. Egli ci ordinò di tenerci uniti. Amicizia reciproca, simpatia reciproca, quello che il pubblico

degli spettatori chiama spirito di classe; questo è un dovere, è un comando. Il peccato, la malizia del peccato, sorge non dal fatto che i seguaci di Cristo siano un partito, ma da questo loro essere troppi partiti, dal disunire quel corpo unico che Egli ha stabilito. Voler frammentare la Chiesa di Cristo è volerla distruggere. Ma mentre la Chiesa di Cristo è - quanto al termine - quello che il mondo chiama un partito, essa è anche qualche cosa di immensamente più alto. Non istituzione di un uomo, non costruzione politica, non creatura dello stato, che respira col respiro dello stato, asservita, fatta e disfatta ad arbitrio della sua volontà. Essa è una società divina, un'opera grande di Dio, una reliquia autentica di Cristo e dei suoi apostoli, il mantello di Elia sopra Eliseo, un legato di Cristo lasciato da Lui a noi, e che noi dobbiamo conservare inalterato, perché noi lo amiamo. È un santo tesoro come già fu l'arca di Israele. Sembra una cosa della terra, e come tale è esposta al disprezzo del mondo, a essere malamente sfruttata. Ma a suo tempo, quando suona l'ora di Dio, oggi, e domani, e nel giorno che verrà, essa spiega il suo miracolo di misericordia e di giustizia".

> Don Gabriele Mangiarotti CulturaCattolica.it

nticamente l'uomo è sempre stato considerato un tutt'uno con la natura. Oggi è incredibilmente nota la frattura che si è venuta a creare tra quest'uomo e il cosmo intero.

L'approccio della scienza moderna ha portato alla settorializzazione del sapere e della visione dell'uomo e dei suoi disagi.

Il rapporto tra medico e paziente è sempre più mediato da una tecnologia sofisticata che invece di avvicinarli li allontana sempre di più. Tra mille tecnologie e "cure all'avanguardia" avviene la divisione tra mente e corpo: il malato viene diviso dalla sua malattia. Questa separazione tra corpo, natura e mente, ha portato il medico ad occuparsi non dell'unità psicosomatica del corpo, ma di organi, apparati e funzioni, dedicandosi solo al sintomo, e non alla persona. Così ci si allontana dalla visione unitaria, presente da sempre nelle civiltà orientali, per esempio. Oggi infatti la salute è intesa solo come assenza di sintomi e dolore, quando invece la definizione dell'OMS è "stato completo di benessere fisico, mentale, sociale".

Credo che dobbiamo ripensare il modello medicina, tenendo conto delle esperienze maturate, del progresso scientifico raggiunto, delle condizioni socioeconomiche che tendono a globalizzare, dell'ambiente per alcuni versi irrimediabilmente alterato. Ecco perché si parla di olismo, discipline olistiche, perché esse tendono a considerare l'uomo un tutt'uno con la natura, e ciò che lo circonda.

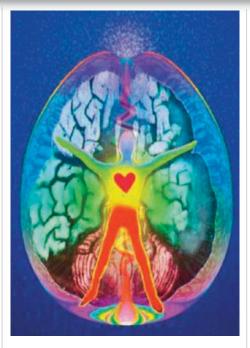
Olismo significa che non è possibile comprendere nulla se non si considera l'intero sistema di cui si fa parte. Gurdjieff diceva "tutto è uno". Significa che in noi si manifestano gli stessi cicli del cosmo intero, in noi esistono tutte le materie di cui è formato l'universo, le stesse forze e le stesse leggi che reggono la vita dell'universo agiscono in noi.

Conoscere se stessi significa avere la conoscenza globale della grande vita di cui si è parte integrante e attraverso questa autorealizzazione, diventare così co-creatore del processo di crescita e di evoluzione. Ognuno di noi incarna in sé le stesse problematiche dell'intero pianeta. Perciò il suo inquinamento è il nostro inquinamento. Accumuliamo nel corpo tutte quelle sostanze tossiche presenti nei cibi, nell'agricoltura, nei fertilizzanti, beviamo acqua che contiene residui di lavorazioni industriali, e respiriamo i veleni presenti nell'atmosfera.

La visione olistica è una soluzione cosciente a questo "dolore" del pianeta e dell'uomo.

MEDICINA INTEGRATA: UN PROGETTO REALE

La nostra società ci ha obbligato ad usare la testa invece del cuore che è il nostro vero centro. Senza un cuore che dirige le nostre vite, tutto ciò che facciamo è meccanico.



Quando ci rendiamo conto della nostra situazione di squilibrio, cominciamo un percorso di consapevolezza globale, che ci orienta verso un uso intelligente del cuore, attento ai propri bisogni fisici, psicologici, attento all'etica dei diritti e della giustizia umana ed ecologica sulla terra.

La salute del singolo diventa la salute del pianeta, avendo il desiderio di alimentarsi senza veleni, comincerà a chiedere cibo senza veleni. La salute globale diventa processo per ritrovare se stessi.

Le due forme di medicina possono in realtà integrarsi, in modo che ognuna possa trarre vantaggio dall'altra. Ecco che si parla di medicina integrata. Il medico, che lavora in equipe con il naturopata, lo psicologo, l'osteopata, il fisioterapista, il chirurgo...Ben venga lo sviluppo della medicina naturale sino al punto di integrarsi con quella ufficiale, in modo da non aver bisogno di definizioni che settorializzano e dividono. Una medicina integrata che sia nell'interesse di tutti.

La salute è una conquista da realizzare giorno per giorno.

Il medico insieme al naturopata e agli altri operatori, hanno il ruolo importante nell'aiutarci a realizzare e raggiungere uno stato di armonia con l'ambiente che ci circonda, intendendo per esso l'aria che respiriamo, il cibo che mettiamo in bocca, i rapporti con le altre persone, i nostri stessi pensieri e le nostre azioni, in quanto noi stessi siamo ambiente.

Se tutto questo ha un senso, la nostra responsabilità è grande, sia verso noi stessi sia verso gli altri. Impegniamoci attivamente a ricercare una conoscenza e una coscienza che tende all'armonia con l'ambiente che ci circonda.

Maria Grazia Nicolella, Naturopata

OLIGOELEMENTI: MINERALI SU MISURA CHE PREVENGONO E GUARISCONO

Gli oligoelementi sono essenziali per la realizzazione del complesso sistema di reazioni chimiche dalle quali dipendono la nostra vita.

Il termine deriva dal greco "oligos=poco". È un termine utilizzato nei paesi latini, mentre nei paesi anglosassoni si preferisce il termine "trace elements", elementi traccia, sentito ormai anche in Italia.

Questi sono elementi chimici presenti in piccolissime tracce nell'organismo umano. Ora la vita dell'uomo e il suo metabolismo si basano su armonici sistemi di reazioni biochimiche. Gli enzimi sono dei veri sistemi biocatalizzatori, molti contengono un oligoelemento o funzionano solo in presenza di esso.

Gli studi nutrizionali hanno dimostrato che almeno dieci oligoelementi sono essenziali quanto le vitamine, solo che gli oligoelementi fanno parte dell'organismo, le vitamine sono esterne.

Gli oligoelementi essenziali nella lista dei nutrizionisti sono i seguenti:

ferro, rame, oro, argento, manganese, zinco, selenio, cromo, jodio, cobalto e fluoro.

MENETRIER E L'OLIGOTERAPIA CATALITICA

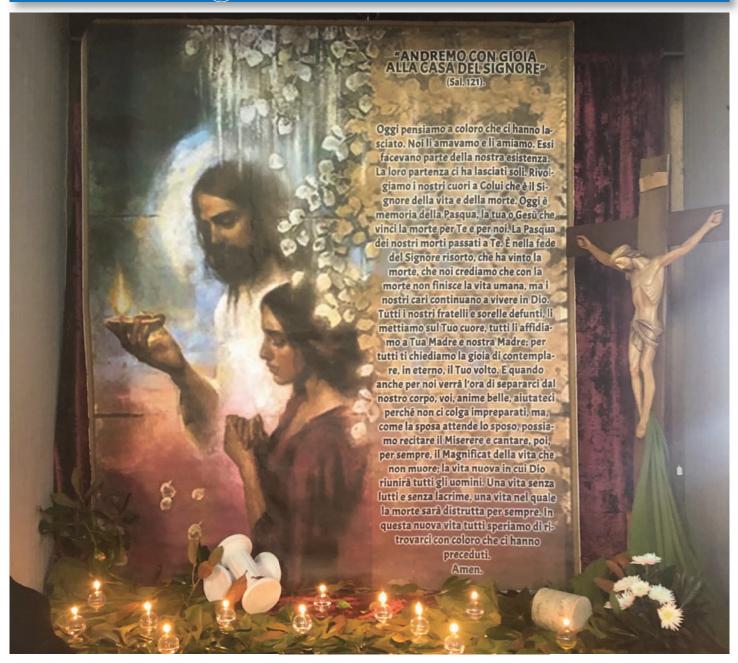
Ognuno di noi appartiene a una determinata diatesi, e Mènètrier medico francese, ha associato ad ogni diatesi, un oligoelemento in grado di regolare la diatesi stessa.

Abbiamo due diatesi di nascita, che sono la Allergica (è la tendenza generale del soggetto a essere iperattivo, che si manifesta a livello psicofisico a contrarre alcune malattie) e la Ipostenica (il soggetto ipoattivo, ha poca energia e tende ad economizzarla); due diatesi di involuzione, che sono la Distonica (il soggetto è il prodotto di fattori genetici, stile di vita e alimentazione scadenti) e la Anergica (è la fase in cui il soggetto è incapace di autodifendersi, dal punto vista immunitario e psicofisico in generale).

Ovviamente non esistono terreni puri, e quindi soggetti appartenenti ad una sola diatesi, ma nonostante il misto fra le diatesi, si riconosce comunque quella predominante. L'impiego catalitico degli oligoelementi è efficace, in grado di agire sul nostro corpo, consentendoci di avere uno stato di salute migliore. Nei dosaggi della terapia catalitica, gli oligoelementi sono atossici e fungono da regolatori; sono compatibili con altre terapie, e con trattamenti omeopatici, fitoterapici e con trattamenti con farmaci allopatici.

Per una corretta terapia, fare sempre capo al medico curante e/o al professionista olistico che insieme al medico sceglierà gli oligoelementi più adatti a noi.







COMPLEANNI

Lo scorso 29 ottobre tra gioia, allegria e commozione Angelo ha festeggiato i suoi 60 anni con la comunità parrocchiale.



PER INVIARE MATERIALE RIGUARDANTE IL GIORNALINO "CRESCERE INSIEME" E-mail redazione: g.crescereinsieme@gmail.com - Cell. 329 1589649

Gli Uffici della Segreteria sono aperti:

ORARIO INVERNALE (ottobre/maggio)

- la mattina dal Lunedì al Sabato dalle ore 9.30 alle 12.30
- il pomeriggio dal Lunedì al Venerdì dalle ore 15.30 alle 18.30.

Telefono e Fax: 06.9902670

E-mail segreteria: segreteria.sanfrancesco@virgilio.it E-mail sito: redazionesf@gmail.com E-mail onlus: parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com

Sito: www.parrocchiamarinadicerveteri.it www.diocesiportosantarufina.it