



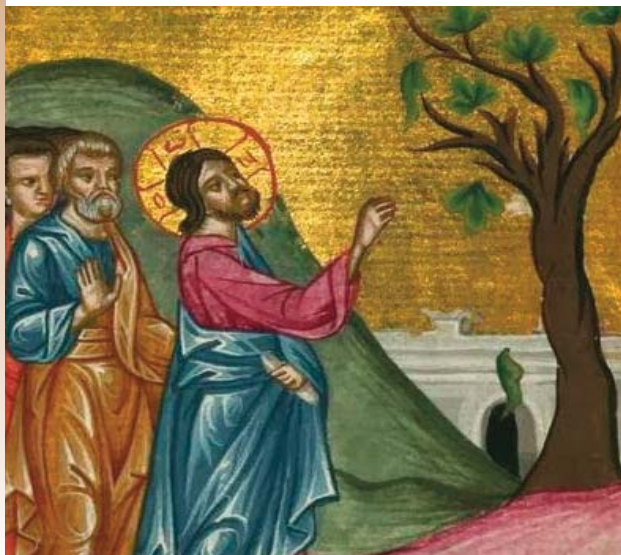
Crescere Insieme

ANNO XVI
NUMERO 79
Aprile/Maggio
2021

IL CORAGGIO DELLA SPERANZA

ovvero la certezza che ognuno di noi si porta nel cuore: che Gesù sarà l'ultima parola della nostra esperienza.

Al tempo di Gesù ed anche nel tempo nostro, quante paure attraversano il cuore dell'uomo! Quante paure, a volte, impediscono all'uomo di credere, di sperare, di gioire! Da dove viene la paura? Perché la paura? Vedete, la paura è uno dei meccanismi fondamentali della vita: il bambino comincia, con le sue prime esperienze, a sapere che il fuoco brucia e che bisogna averne paura; comincia ad aver paura del vuoto, sa che non deve sporgersi, perché se cade di sotto... La paura serve a difendere la vita: uno strumento prezioso. Ma, come per tutte le cose preziose, c'è qualcuno che rischia di approfittarsene: per controllare, per dominare, per fare i propri interessi. È così fin dagli albori della storia e spesso anche la religione è stata sfruttata per alimentare la paura. Nei tempi antichi, avevano mille paure: paura delle malattie, paura delle tempeste, paura del fulmine. Sembrano cose che appartengono ad un tempo lontano; ma anche oggi - se vi guardate intorno - c'è tanta gente che ci vuol mettere paura. Molti di noi si portano dentro la paura delle malattie, dell'AIDS, della droga, dei sequestri, delle violenze, dell'inquinamento, del terremoto, della bomba atomica che può distruggerci tutti... ed oggi del Covid 19. Vi siete mai domandati: "Perché tante paure?". Non capita anche a voi di notare che spesso alla TV, alla radio, sui giornali, si parla di cose catastrofiche, si mettono in evidenza le cose più brutte che ci succedono intorno? Non dipende, forse, dal fatto che il giornalista vuol rendersi indispensabile per noi e ci vuole dire: "Guardate che, se non ci sono io, voi tutte queste cose non le sapete e non potete capire il mondo"? E tanta gente si porta dentro mille paure... Paure che impediscono di affrontare la vita per quello che è. Noi corriamo infinitamente più pericolo nell'andare in macchina



da Marina di Cerveteri a Roma, di quanto corriate pericolo per l'AIDS, per la droga, per il terremoto, per i sequestri di persona, e via scorrendo. E rischiate di non essere attenti - come succede a molti - quando guidate sulla strada da Marina di Cerveteri a Roma. E accadono gli incidenti. E c'è gente che muore... E non sono così, qualche volta, anche i medici? A sentire certi medici parlare, anche alla TV, sembra che siamo minacciati da mille malattie, da mille pericoli. Tutto sembra esporci a pericoli: il cibo che mangiamo, l'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo. E poi ci accorgiamo, che la vita si allunga sempre di più. E che anche i medici vogliono essere indispensabili per noi e la gente, portandosi dentro la paura di prendersi chissà quali malattie, rischia di non essere più capace di curarsi sul serio, di far le cose giuste per conservare e custodire la propria vita. E non è capitato anche a voi, qualche volta, di sentir ripetere dall'altare la minaccia più terribile: la paura, per voi e per i vostri cari, delle fiamme, dell'Inferno, del Purgatorio? E - senza andare tanto lontano - non capita, a volte, nelle nostre case che il papà e la mamma, presi da tante ansie e da tante paure, cercando di custodire i figli, di difenderli da tutti i pericoli del mondo, li fanno crescere più fragili e più incapaci di affrontare i pericoli? Non è vero forse, che a volte i ragazzi più fragili, quelli che incappano veramente nei pericoli, sono quelli che hanno assorbito, fin da piccoli, le paure del papà e della mamma? La paura è spesso generata da chi ci vuole fragili, indifesi, e rischiamo poi di non saper ragionare, di attaccarci al primo mito che passa, di lasciare che gli altri decidano della nostra vita! Gesù è diverso! Lui, come ben sappiamo dai Vangeli, dentro i timori e gli incubi del suo tempo, ci invita a non aver paura, ad essere lucidi e vigili, ci invita alla libertà e al coraggio e vuole conservarci nel cuore una certezza: *"Il cielo e la terra, passeranno, ma le mie parole non passeranno!"* (Mt 24,34-35). I valori di Gesù, quello che fa grande e bella la vita non finisce e, al di là di tutto, tornerà Lui! E questa speranza è affidata a due dei simboli più belli del Vangelo: *"Guardate il ramo del fico. Quando si fa tenero e mette le gemme, voi sapete che l'estate è vicina..."* (Mt 24,32) *E se leggete più avanti: "Non sono i dolori che generano la morte, ma le doglie del parto, che fanno nascere una vita nuova!"*.

Il contrario della paura non è mettere la testa sottoterra, rifiutarsi di guardare i guai del mondo, far finta di niente; il contrario della paura è il coraggio della speranza: è l'occhio vigile e attento, è cercare di capire il mondo, dare una mano, per quanto si può, perché faccia un passo avanti. Il contrario della paura è la fiducia e la speranza; è la certezza che ognuno di noi si porta nel cuore: che Gesù sarà l'ultima parola della nostra esperienza!

Don Domenico

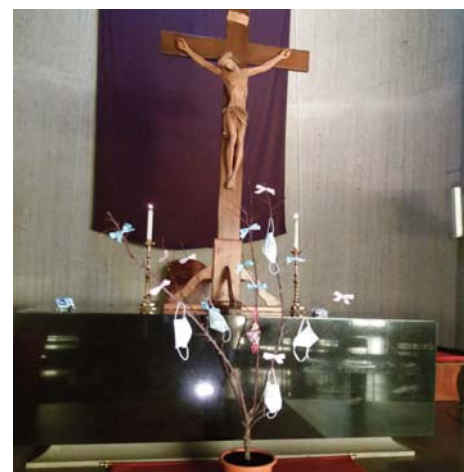
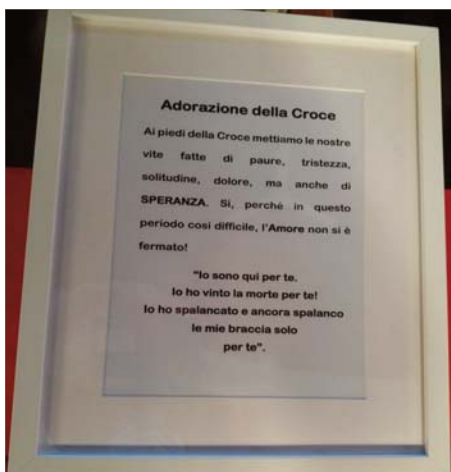
PASQUA

UNA SETTIMANA SANTA INSOLITA, A CAUSA DELL'EMERGENZA SANITARIA, MA NON PER QUESTO MENO SENTITA E PARTECIPATA

È stata una Settimana Santa, quella appena trascorsa, insolita e in particolare con una Domenica delle Palme e una Santa Pasqua diverse dal solito: e non poteva essere diversamente visti i tempi che stiamo vivendo. Però per non voler perdere la bellezza e la suggestione di questo appuntamento così importante per la vita dei cristiani la nostra chiesa in primis con il parroco Don Domenico ha stabilito una tabella di marcia in cui venissero contemplate devozione, preghiere e fede in sintonia con le disposizioni governative in fatto di emergenza sanitaria. Infatti già domenica 28 marzo non era stato possibile distribuire i tradizionali ramoscelli d'ulivo, invitando la popolazione a portarli direttamente da casa. Per gli stessi motivi di sicurezza è stata introdotta un'ulteriore

Celebrazione dedicata ai bambini che frequentano il catechismo con le relative famiglie. Invece che per le vie di Marina di Cerveteri si è deciso di svolgere la processione all'interno della chiesa stessa, con i sacerdoti che spargendo sulla folla comunque presente, acqua benedetta. Lunedì 29 marzo poi si è svolta la consueta Liturgia Penitenziale in orario anticipato per rispetto delle regole del coprifuoco. La mattina del giorno dopo è stata dedicata, dal parroco Don Domenico, a portare conforto ai malati e Giovedì Santo 1° aprile la celebrazione Eucaristica in Coena Domini e a seguire l'Adorazione Comunitaria presso l'Altare della Reposizione. Vietato il rito della lavanda dei piedi. Venerdì Santo invece letture e preghiere durante tutta la mattinata con la tradizionale celebrazione

della Passione di Cristo; alle ore 19 la Via Crucis, rigorosamente in chiesa. Sabato Santo porte aperte dalle 7,30 per le lodi e poi la sera la solenne Veglia di Pasqua, cui in molti non hanno voluto rinunciare. Infine il 4 aprile Domenica di Pasqua si è celebrata una messa ulteriore per consentire meno assembramenti, dedicata ai bambini del catechismo e alle loro famiglie. Tutti momenti sentiti e significativi. Anzi tanto più vitali in quanto le situazioni contingenti ci costringono a una "revisione" della propria fede e mettere alla prova la propria resilienza. Allora è quindi nella preghiera e nelle Parole che ci offre il Vangelo che bisogna cercare le risposte per capire la realtà che ognuno di noi sta attualmente affrontando. Ricordando sempre però che Dio non ci abbandona mai.



DOMENICA MATTINA 2 MAGGIO SCOPERCHIATA, ALL'ESTERNO DELLA CHIESA, LA STATUA DI SAN MICHELE ARCANGELO

CERIMONIA

Una bella emozione, come sempre quando si parla di fede e amore per i Santi. Adesso anche la nostra chiesa infatti avrà il suo Santo Patrono, Michele Arcangelo, che è andato a fare compagnia alle altre due statue poste all'esterno, quelle della Madonna e di San Francesco. Domenica mattina al termine della celebrazione della santa Messa è stata scoperta, davanti a un folto pubblico, nel corso di una partecipata cerimonia di

inaugurazione, presieduta dal nostro parroco Don Domenico, l'effigie del Santo che per Cerveteri simboleggia la vittoria sui barbari e la salvezza dall'invasione. Un gruppo di vigili del fuoco e di agenti della Polizia Locale hanno presenziato all'appuntamento, (con la fascia tricolore il consigliere comunale Pier Mario Zamboni) e hanno seguito con attenzione tutte le operazioni di un volontario (Daniele) che si è arrampicato per "liberare" la piccola statua

dalla pesante coperta che la proteggeva tagliando corde e legacci. Spontaneo è partito l'applauso da parte di tutti per sottolineare la solennità del momento. Issata sulla fontana, ormai asciutta da tempo, circondata da una colorata cascata di fiori violetti, la figura di San Michele proteggerà la chiesa e Marina di Cerveteri. La statua è stata donata da una parrocchiana in collaborazione con la Onlus parrocchiale San Francesco.



SONO PARTITI VENERDÌ I CORSI DI CHITARRA E DELL'USO DI WORD IL RICAVALTO SARÀ DEVOLUTO ALLA CARITAS PARROCCHIALE

CORSO

Ancora una volta la Parrocchia scende in campo con una nuova modalità di sostegno alla Caritas per arrivare quanto più possibile al fianco di chi ha problemi economici o si sente escluso. Da qui l'iniziativa partita proprio questo venerdì in cui ci sono già iscritti ai corsi di chitarra e informatica. La cifra per partecipare è quasi simbolica (due

euro) ma un segnale importante per la Comunità intera: si cerca di camminare tutti insieme nella speranza che piccole gocce possano portare a formare una pozza sempre più grande, in grado di accogliere anche i meno fortunati. Da qui l'idea concepita da bravi volontari di mettere a disposizione degli altri le proprie competenze in diversi campi. Così chi è

attratto dagli "strimpellamenti" potrà prendere confidenza con la chitarra o apprendere i primi rudimenti per conoscere il computer e scrivere in word. Ci sono già un bel gruppetto di partecipanti che tutti i venerdì di maggio dalle ore 16 alle ore 16,50 si incontreranno in oratorio. E allora a tutti buon corso e in bocca al lupo!



Sacramenti sono segno della grazia di Dio e forma visibile della grazia invisibile.

La citazione a conclusione del percorso che anche quest'anno, nonostante le evidenti difficoltà di incontro, l'equipe dei fidanzati ha organizzato e svolto fino alla sua naturale fine, domenica 2 maggio nella cornice suggestiva e immersa nella natura delle Querce Incantate. Quasi a sottolineare l'importanza di quello che 8 coppie dovranno affrontare nei prossimi mesi: il matrimonio tanto atteso, tanto sospirato con i suoi interrogativi e le sue incognite. Evidentemente le presentazioni degli adulti, che accompagnano questo cammino, basate sulla personale storia a due, sono state in grado di trasmettere stimoli e suscitare spunti di riflessione ai giovani, molto attenti e felici di ascoltare frammenti di vita vissuta. A meno a giudicare dai loro entusiastici ringraziamenti, per una testimonianza che è stata di grande aiuto per meglio conoscere il proprio partner e se stessi. Quindi domenica si è originata una discussione a cuore aperto, così come hanno fatto le coppie di congiunti nel corso degli incontri impreziositi da foto e espressioni di amore e fede. «Ci siamo sposati in tre», è stato detto, confidando nella presenza del terzo, il Signore pronto ad accogliere tutti. Pur nelle fragilità e debolezze. Ma le presentazioni dei fidanzati sono stati i momenti più belli ed emozionanti, in uno scambio di vicendevole capacità di ascolto e quindi di crescita con i coniugi magari sposati da tanti anni. Un riconoscimento al lavoro fatto dallo staff che, anno dopo anno, sotto la sapiente e insostituibile

guida di Don Domenico, prepara i giovani responsabilmente al passo più importante della loro vita. E nel tempo si è visto anche il cambiamento del concetto stesso di famiglia, alcuni infatti erano reduci da altri rapporti e con figli al seguito. E non fa più scandalo neppure l'età: lei più grande di lui o lui molto più grande di lei. Quando nasce la fiammella, come si è visto in uno dei filmati proiettati, in cui il protagonista incapace di esprimere i propri sentimenti cerca di reprimerli finché non sta quasi per scoppiare e finalmente si dichiara all'amata la quale accetta il suo sentimento e anche in lei nasce la stessa fiammella, questa dovrebbe accompagnarci per tutta la vita sempre e in ogni occasione e «infiammare» progetti, sogni e desideri diventando calore vitale per chi ci circonda. A meno di non essere anche troppo fiamma come nel caso di Alice «esplosiva», riflessivo Leonardo, ma pronti a venirsi incontro per smorzare toni accesi che potrebbero sfociare in offesa. Così come si descrivono Giovanni Battista e Lidia: lui metodico, lei vivace che hanno subito unito le loro vite in una convivenza, senza mettere in conto due mondi differenti; eppure, pronti a mantenere sempre accesa la scintilla dell'amore. Quadro analogo ma mai uguale, perché ogni storia è diversa dall'altra, Samanta e Bruno i quali si sono ritrovati un po' negli atteggiamenti, ma con la voglia di disinnescare certi comportamenti e «ha facilitato i nostri caratteri anche discutere sugli incontri avvenuti durante la settimana, sono serviti a chiarire e aiutare a trovare punti di contatto». Mentre Giuseppe e Maria hanno coltivato le loro

profonde diversità caratteriali e esistenziali, come un importante elemento di arricchimento. Lei già mamma di una bambina di 8 anni che ha cresciuto da sola: l'incontro con il futuro marito che poco alla volta, con tanta pazienza è riuscito ad aprire una breccia nel suo cuore, fino a riconquistarne la fiducia. Poi Riccardo ed Elisa. Qui parti inverse: lui già padre di un bimbo di 7 anni e lei giovane e pronta a lanciarsi in una nuova coraggiosa, avventura amorosa. E sicura di volere dire sì per sempre davanti a Dio e agli uomini. Meno convinto lui inizialmente, poi sempre più avvolto dalla sua sicurezza «ha portato il sole nella mia vita», ora contento di sposarsi: un'altra chance con questa donna al fianco. E anche Francesco e Illenia: la loro disparità anagrafica non ha impedito che la luce si facesse spazio nelle loro vite fino ad avvolgerli in una spirale di affetto e affinità, quasi a creare una barriera contro infiltrazioni esterne che insidiavano la loro relazione. «Noi siamo più forti e niente ci separerà», sembra il leitmotiv del loro lungo fidanzamento. E infine Luca e Annamaria, adulti, risolti a confermare davanti al Signore il consolidamento del loro rapporto lungo 10 anni, quanto l'età della loro piccola figlia. Ed è quello che con tutto l'affetto Don Domenico nel suo sempre costruttivo intervento augura a chi si avvicina al grande passo con cuore e mente sgombrati: lì dove c'è l'invisibile c'è Dio. E perciò l'ultima esortazione a tutti di «far conoscere al mondo e alla Chiesa che questi sono i cristiani perché essa impari ad ascoltare e noi a far sentire la nostra voce».

È il 26 dicembre 1194. Costanza di Altavilla, erede Normanna al Regno di Sicilia, è in viaggio per raggiungere suo marito, Enrico VI di Svevia, che il giorno prima, a Palermo, è stato incoronato Re di Sicilia, dopo aver debellato la resistenza di alcuni membri della casata Altavilla che non riconoscevano l'investitura di Costanza come legittima. Il matrimonio di Costanza con Enrico si era celebrato nel 1186 con la benedizione del padre di Enrico, l'imperatore Federico I Barbarossa che aveva già manifestato interessi territoriali in Italia, e del nipote di Costanza, il Re di Sicilia Guglielmo II, il quale non avendo figli e dovendo tenere sotto controllo alcuni territori del Regno oggetto di ribellioni interne e di mire da parte dell'Impero Romano d'Oriente e del Papato, vede in quel matrimonio la salvezza e la protezione del Regno.

Dunque Costanza è in viaggio e si trova in quel giorno a Jesi, dove sulla pubblica piazza (che ne reca inciso il ricordo in più punti) e davanti a testimoni, come allora si usava in simili circostanze, dà alla luce un bambino che diventerà un vero tormento per ben quattro Papi, Innocenzo III (1198-1216), Onorio III (1216-1227), Gregorio IX (1227-1241) e Innocenzo IV (1243-1254), eletto Papa dopo circa due anni di sede vacante e di regno di soli 17 giorni di Papa Celestino IV.

Quel bambino è Federico II di Svevia, passato alla storia come "Stupor Mundi", per la sua cultura e per il suo mecenatismo in campo filosofico, scientifico, matematico, letterario e artistico. Sarà Re di Sicilia, Re di Gerusalemme, Re di Germania, Re d'Italia e Imperatore del Sacro Romano Impero. Parlerà correntemente ben sei lingue: latino, greco, arabo, siciliano, tedesco e francese.

Per le estenuanti lotte che lo hanno opposto al Papato è stato da alcuni identificato come l'Anticristo, ma a ben guardare, lui pure credente, ha rispettato il credo cristiano ritenendo di doverlo tenere distinto da chi di volta in volta se ne faceva interprete e tutore e mettendo comunque in discussione il potere temporale della Chiesa. Tutta la sua vita ruota attorno ad una visione politica per lui fondamentale: ricongiungere l'Italia del Sud e lo Stato della Chiesa all'interno di un'unica grande nazione comprensiva della Germania e dell'Italia. Da qui una serie infinita di guerre contro i comuni guelfi del Nord Italia che a suo tempo si erano ribellati a suo nonno Federico I Barbarossa, e una serie di promesse più volte fatte ai Papi, ma mai mantenute, di una nuova Crociata, con conseguenti scomuniche e riabilita-



zioni, di giuramenti fatti ai Papi di non violare lo Stato della Chiesa vanificati da numerosi tentativi di sottrarne territori, fino a minacciare l'assedio di Roma e "sequestrare" cardinali. A ciò si aggiunga l'indizione di una "finta" Crociata che si concluderà senza combattimento alcuno con un patto amichevole con il sultano Al Malik, nipote di Saladino, e che gli farà avere il titolo di Re di Gerusalemme.

Il padre Enrico VI morirà nel 1197 e la madre Costanza nel 1198. Il piccolo Federico viene affidato dalla morente Costanza alla tutela di Innocenzo III che ne cura l'istruzione e la crescita.

Nel 1208 a soli 14 anni è incoronato Re di Sicilia e nel 1212, a soli 18 anni, proprio Innocenzo III ne promuove la nomina a Re di Germania nel tentativo di mettere ordine ai contrasti interni in quella regione tra vari pretendenti al trono e quindi porre termine alle conseguenti lotte intestine.

Nel 1220 sotto il pontificato di Onorio III diventa imperatore. Morirà nel 1250 a Fiorentino di Puglia: mai chiarito se per malattia o per avvelenamento. È sepolto nella Cattedrale di Palermo. Gli storici gli riconoscono almeno una quindicina di figli tra legittimi e naturali, nonché quattro matrimoni.

Tra una guerra e l'altra va a suo merito la promozione della Scuola Siciliana di lettere e poesia con il compito di organizzarne la struttura linguistica. Si circonda di scienziati e matematici (tra questi Fibonacci, al quale è accreditata l'introduzione in Europa dei numeri arabi).

Avvia un processo di modernizzazione e di efficientamento dell'amministrazione del regno. Fonda a Napoli l'Università che porta il suo nome, Federico II. Fa erigere la fortezza di Castel del Monte in Puglia (divenuto sito Unesco nel 1996 e raffigurato nella moneta da un centesimo di euro nella serie italiana).

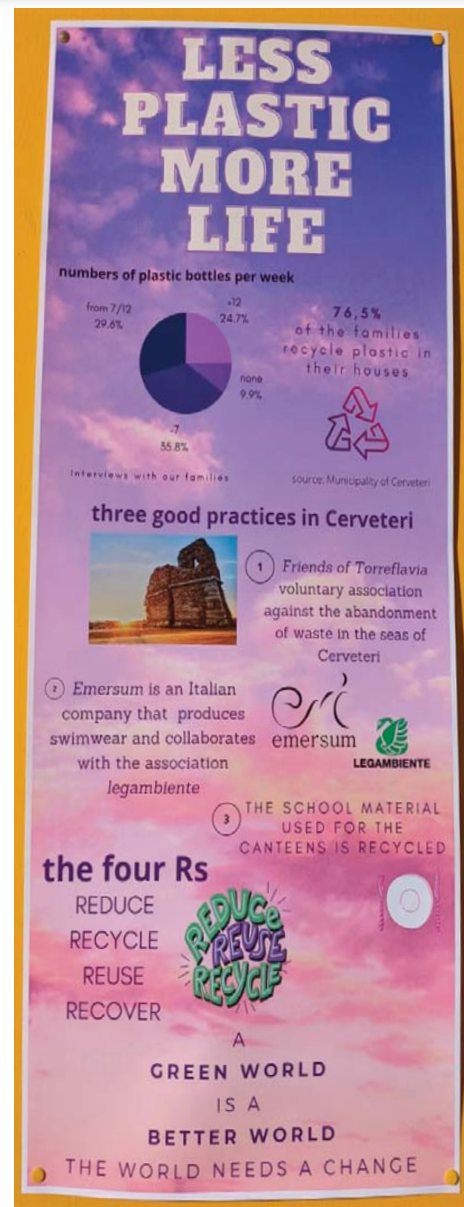
La fortezza è ricca di simbolismi a partire dalla forma ottagonale interna ed esterna a rappresentare la forma di una corona o addirittura il richiamo alla "resurrezione" del Cristo nell'ottavo giorno, simbolo che per inciso è richiamato anche da Sant'Agostino quando in una sua lettera definisce la domenica come il giorno successivo alla festa giudaica del sabato e quindi rappresentativo di una promessa di vita eterna dopo la morte e al contempo di un nuovo inizio, essendo considerata la domenica in quella tradizione anche il primo giorno, quando tutto avrebbe avuto inizio.

Remo Simonetti

Anche un diploma di merito per il lavoro svolto, consegnato dall'amministrazione comunale agli studenti della 3^F della scuola media Salvo D'Acquisto, alla presentazione finale di un progetto che per l'intero anno scolastico ha visto impegnati i ragazzi, insieme ai loro docenti Lucia Fabrizi e Giuliano De Martino, in un percorso di conoscenza e consapevolezza dei corretti comportamenti in materia ambientale. Nel corso dell'anno infatti ci sono state occasioni di confronto con gli studenti della classe, che hanno illustrato il loro lavoro e hanno ascoltato esperienze virtuose legate ai temi del riciclo della plastica sviluppando un progetto impegnativo, non solo durante le ore curricolari, ma anche in famiglia, realizzando interviste a parenti o amici per capire la quantità di plastica prodotta ogni giorno a casa e a scuola. «Una grande raccolta di dati elaborati successivamente in grafici per la presentazione. Gli alunni hanno poi esposto vere e proprie proposte per migliorare compor-



tamenti e sistemi di raccolta della plastica» hanno commentato gli insegnanti. Si è trattato quindi di un progetto completo che ha affrontato dettagliatamente tantissimi aspetti legati all'inquinamento ambientale. L'attestato è stato accolto con entusiasmo dai giovanissimi: in realtà un piccolo riconoscimento per il grande impegno profuso ma soprattutto per la maturità dimostrata su un tema estremamente delicato e sempre molto attuale.



NOVITÀ

DOPO QUASI VENT'ANNI, PER MOTIVI DI SALUTE IL VESCOVO GINO REALI LASCIA LA GUIDA DELLA NOSTRA DIOCESI

Il Vescovo Gino Reali lascia la guida della Diocesi Porto Santa Rufina dopo quasi vent'anni per motivi di salute. Gli subentra l'Amministratore Apostolico, Mons. Gianrico Ruzza, Vescovo di Civitavecchia. Mercoledì 5 maggio 2021 Papa Francesco ha accolto le dimissioni presentate dal Vescovo Mons. Gino Reali per motivi di salute. Il Pontefice poi ha affidato temporaneamente la guida della nostra Diocesi al Vescovo di Civitavecchia, Mons. Gianrico Ruzza, che diventa Amministratore Apostolico e regge la Diocesi di Porto – Santa Rufina fino alla nomina del nuovo Vescovo diocesano. Nella lettera che il Vescovo dimissionario ha rivolto con passione a tutti i fedeli, infatti, scrive «le condizioni di salute, che tutti conoscete bene, e l'età che avanza, non mi permettono di continuare, come pure sarebbe mio desiderio, il servizio attivo per questa antica, bella e gloriosa

Chiesa che, affidatami dal Santo Giovanni Paolo II, ho avuto l'onore di guidare e servire per quasi vent'anni. Valutando la situazione, ho ritenuto opportuno presentare le dimissioni, permettendo così la nomina di un nuovo Pastore. Vi esorto ad accogliere con rispetto ed obbedienza l'Amministratore Apostolico Monsignor Gianrico Ruzza, al quale rivolgo il mio fraterno saluto insieme all'augurio di accompagnare e custodire questa nostra Chiesa, sotto la paterna guida del Cardinale titolare Beniamino Stella, mentre attendiamo insieme con fiducia l'arrivo del nuovo Pastore». Un saluto di benvenuto dunque al Vescovo Gianrico Ruzza il quale ha espresso parole di lode e affetto nei confronti del Vescovo Gino Reali e il suo personale sentimento di gioia per essere stato chiamato da Papa Francesco ad assumere questo incarico. «Abbiamo dinanzi grandi sfide, legate

certamente alla situazione emergenziale - ha detto in un messaggio - ma non possiamo dimenticare che la crisi sociale e morale del nostro tempo è una crisi di identità. Penso che la nostra comunità diocesana debba sentire come propria la chiamata ad essere soggetto di profezia per l'impegno in difesa del creato - della casa comune, nello spirito di Laudato si' - e per la ricostruzione della convivenza pacifica e della fraternità tra i popoli, vivendo l'occasione della globalizzazione del bene e della solidarietà, come ci chiede l'enciclica Fratelli tutti».



LIBERIAMO I NOSTRI CAPELLI DISINTOSSICA IL FEGATO: CAPELLI PIÙ SANI

SALUTE

Depurarci dalle scorie è il primo passo per avere capelli più sani che dipendono da una buona ossigenazione dei tessuti. La ghiandola del fegato garantisce, insieme ai reni, la disintossicazione del sangue, e quindi un'adeguata nutrizione dei tessuti di tutto l'organismo, tra cui anche il cuoio capelluto, sede della nostra bella chioma. Quindi per ridare vita ai nostri capelli e a tutto l'organismo, occorre un intervento deciso volto alla depurazione.

RIMEDI DOLCI E NATURALI CAPELLI GRASSI

La forfora è un processo naturale. Se troppo abbondante può degenerare in seborrea, cioè eccessiva produzione di sebo.

Nell'alimentazione troviamo alleati che possono aiutarci come frutta e verdura, ricche di sali minerali. Buona abitudine sarebbe quella di non eccedere con i latticini, poiché producono muco e sebo. L'ortica, erba poco apprezzata, è un toccasana per la forfora più persistente. Preparate un impacco con 25 gr di radice di ortica, e 25 gr di rosmarino, fate macerare in un litro di acqua, filtrate e usatelo per massaggiare il cuoio capelluto per alcuni minuti. Ripetere il trattamento due volte a settimana per circa un mese.

Valido è l'aiuto degli oli essenziali come l'olio di lavanda, rosmarino e timo che hanno funzioni antisettiche, toniche e an-



tibatteriche. In un bicchiere d'acqua aggiungete 2 gocce di olio essenziale di lavanda, 2 di rosmarino e 2 di timo. Questa è una frizione che va ripetuta 3 volte a settimana per un mese.

CAPELLI SECCHI

Quando invece abbiamo capelli poco lubrificati, parliamo di una ridotta attività delle ghiandole sebacee: i nostri capelli appaiono aridi, poco elastici, facili a spezzarsi e nei capelli lunghi compaiono le doppie punte.

Possiamo allora ricorrere all'equiseto in tintura madre. Assumere due volte al giorno 30 gocce in un bicchiere d'acqua. L'equiseto

ha funzione mineralizzante e va benissimo per chi ha capelli appunto fragili. Utilizziamo shampoo delicati che contengono estratti adolcenti come la malva, e ricorriamo ai famosi semi di lino, molto oleosi che nutrono il capello arido.

ARRESTIAMO LA CADUTA

Se poi ci troviamo di fronte ad una caduta di capelli, oltre ad un'alimentazione corretta, che non deve prevedere cibi grassi, come dicevamo prima, possiamo fare un impacco anti caduta con un mix di oli essenziali. Miscelate in 30 ml di olio di mandorle dolci, 2 gocce di olio essenziale di lavanda, 2 gocce di olio essenziale di rosmarino e 2 di ginepro. Dopo aver lavato i capelli, massaggiate il cuoio capelluto con questa lozione. Lasciate coperta la testa con un asciugamano per 2 ore e poi rilavate i capelli.

Si consiglia sempre e comunque uno shampoo non aggressivo: se fanno molta schiuma non sempre sono i più efficaci. Ricordiamoci, sempre di allungare la dose dello shampoo, in un bicchiere d'acqua.

Scegliete la polvere di henné per colorare i vostri capelli piuttosto che tinture con ammoniaca e altri agenti aggressivi e chimici. È preferibile non abusare del calore eccessivo proveniente da piastre o asciugatori, poiché danneggiano i nostri capelli.

LA STAGIONE ESPLOSIVA, RIFIORISCI CON LE CURE NATURALI

PRIMAVERA

La primavera è la stagione della rinascita, fiorisce la natura e con essa anche l'essere umano. Essa rappresenta la messa in moto dell'uomo a qualsiasi livello, fisiologicamente, psicologicamente ed energeticamente.

La medicina tradizionale cinese (MTC) invita a conformarsi ai ritmi naturali delle stagioni. Nella MTC la primavera è associata all'elemento del legno, a cui è legato l'organo del fegato, protagonista della depurazione, ed è proprio questo il periodo per eliminare le tossine accumulate in inverno. Questo è il tempo di generazione e di vita nuova.

Ecco allora che per rinnovarci dobbiamo spazzare via tutte le tossine che abbiamo accumulato in inverno. La primavera è un movimento che dall'interno porta verso l'esterno, rilanciando nuove energie, è la forza esplosiva da dentro a fuori.

ELIMINIAMO LE TOSSINE

Sono molte le cure naturali che possiamo

fare in vista della primavera per disintossicare il fegato. Abbiamo le cure dolci dell'aromaterapia, quelle colorate di cui si occupa la cromoterapia, il riequilibrio energetico dei meridiani che usa la MTC e la fitoterapia che insieme ad una corretta alimentazione ci aiuta a drenare le tossine.

ALIMENTAZIONE SANA

Primo passo è quello di non sovraccaricare l'organismo che deve già adattarsi alla nuova stagione, quindi togliamo dalla nostra tavola cibi che facilitano la produzione di sostanze tossiche e diamo spazio a quelli che ne favoriscono l'eliminazione. Abbandoniamo cibi raffinati e ricchi di grassi (snack, dolci, insaccati, fritti, carni grasse etc), e privilegiamo cibi freschi (frutta e verdura) di stagione ovviamente, carni bianche una volta a settimana e dedichiamo un po' del nostro tempo all'esercizio all'aria aperta: basta anche una passeggiata quotidiana di 30 minuti. Ricordiamoci di bere molto per

facilitare il drenaggio, almeno 1.5 lt di acqua al giorno al di fuori dei pasti.

FITOTERAPIA E TISANE

Il secondo passo è dedicato all'aiuto che può offrirci la fitoterapia (dal greco phytōn = pianta). Questa si avvale di preparati fitoterapici e gemmo terapeutici chiamati tinture madri e gemmoderivati che usano la pianta officinale al massimo della sua potenza.

Consiglio 30 gocce 2 volte al giorno per almeno 2 mesi di tintura madre di Carciofo, Tarassaco e Fumaria, che drenano l'organismo e disintossicano il fegato.

Se ci piacciono le tisane possiamo provare un mix di Bardana, Tarassaco e Betulla, in 1.5 lt di acqua, da consumare durante l'arco della giornata. Ricordo che le tisane possono essere consumate sia calde che fredde e dolcificate preferibilmente con miele o zucchero di canna puro.

Maria Grazia Nicolella, Naturopata

Una nuova modalità di sostegno alla Caritas parrocchiale

VOGLIA DI CONDIVIDERE IMPARANDO

I corsi si svolgeranno in oratorio nei VENERDI' del mese di MAGGIO, ovvero il 07/14/21/28

Desideri imparare ad utilizzare Word?

CI VEDIAMO DALLE 16.00 ALLE 16.50

Semplici e basilari nozioni per diventare autonomi nella scrittura e nell'impaginazione dei documenti, attraverso l'uso del programma di elaborazione di testo Word.

Desideri imparare a strimpellare la chitarra?

CI VEDIAMO DALLE 17.10 ALLE 18.00

Non un qualcosa di professionale, ma un corso che ci aiuti a fare della musica uno strumento di condivisione, attraverso lo stare insieme. Accordi base, ritmica e divertimento saranno il giusto programma.

OGNI INCONTRO AVRÀ UNA DURATA DI 50 MINUTI. IL COSTO SIMBOLICO È DI € 02,00 A PERSONA PER OGNI APPUNTAMENTO. TUTTO IL RICAVATO SARÀ DEVOLUTO ALLA CARITAS PARROCCHIALE.

PER ACCEDERE AI CORSI È NECESSARIO ISCRIVERSI AL N° **338/3068853**. QUESTO È ESSENZIALE PER RISPETTARE IL LIMITE MASSIMO DI PERSONE CONSENTITO, ONDE EVITARE ASSEMBRAMENTI NEL SALONE DELL'ORATORIO PARROCCHIALE.

GREST ESTATE 2021

dal 14 Giugno al 30 Luglio

VUOI ISCRIVERTI? *dal 5 ai 14 anni*

Puoi farlo TUTTI I GIORNI!

Dal lunedì al venerdì presso la segreteria parrocchiale il Sabato e la Domenica prima e dopo tutte le S. Messe, fuori dalla Chiesa!

Ci divertiremo con giochi, laboratori, musica e balli! Staremo insieme dal lunedì dalle 8:00 alle 16:30

Vuoi sapere quanto costa?
solamente €60 a settimana

 [logrestatugrest](#)
www.parrocchiamarinadicerveteri.it

Ester 3898950663
Daniele 3924616563

DESTINA IL TUO 5 X MILLE

È sufficiente LA TUA FIRMA ED IL CODICE FISCALE



91068040582

È FACILE

Basta solo la tua firma nell'apposito riquadro dei modelli di dichiarazione dei redditi.

NON TI COSTA NULLA

Indicando il Codice Fiscale che vedi qui sopra, il 5 x mille della tua dichiarazione dei redditi sarà versato dallo Stato, senza che venga modificato l'importo totale delle tue tasse.

È CONCRETO

Il tuo versamento del 5 x mille verrà destinato direttamente al finanziamento dei progetti di sviluppo della "ONLUS San Francesco"



MODELLO 730-1 redditi 2012
Scheda per la scelta della destinazione dell'8 per mille dell'IRPEF e del 5 per mille dell'IRPEF

CONTRIBUENTE		CODICE FISCALE	NOSE	ESCLUSO DAL 5x1000
Cognome e nome (selezionare il cognome)				
DATI ANAGRAFICI		COMUNE DI RESIDENZA		
Indirizzo (selezionare il comune)		Provincia (selezionare la provincia)		
SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE IN UNO degli spazi sottostanti)				
Spazio per la scelta della destinazione del 5 per mille dell'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE IN UNO degli spazi sottostanti) Per il versamento al 5 per mille dell'IRPEF, indicare il codice fiscale della ONLUS o dell'Ente beneficiario (C.F. 91068040582)				
Codice fiscale della ONLUS o dell'Ente beneficiario		Firma		
91068040582				

CON IL TUO 5 x 1000 puoi donare SENZA PAGARE

parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com

Aiutaci a sostenere le attività del nostro ORATORIO

Ramo ONLUS della Parrocchia San Francesco d'Assisi

San Francesco Onlus

Codice Fiscale 91068040582

Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale

Carissimo amico, La "San Francesco Onlus" è nata come una grande opera di volontariato per sostenere le attività Parrocchiali. Uno dei modi per sostenere l'Onlus è il 5 per mille: è un gesto che non ti costa nulla. È sufficiente apporre la tua firma nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi riservato al volontariato e alle associazioni di promozione sociale. Grazie di cuore!

(In segreteria si può versare l'iscrizione 2020 e 2021)

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: redazione.sf@gmail.com

E-mail onlus: parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com

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