

Servizio Pastorale per Giovani e Adulti - Süd-Baden Missione Cattolica Italiana * Villingen-Singen

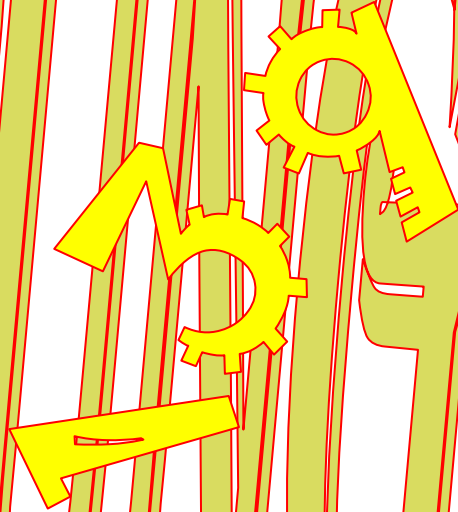
Wienerplatz 7, 78048 VS-Villingen

Tel.: 07721-56283 Fax: 07721/9929654 Handy 01607811631

E-mail: sdb@mci-villingen.de Webseite: www.mci-villingen.de

Luglio-Agosto-Settembre
2023

PIÙ



RIGENERAZIONE SOTTO IL SOLE

Carissimi,

Agosto è alle porte e con esso anche la possibilità di godersi le meritate ferie e di rigenerarsi nel corpo e nello spirito. Le vacanze estive sono speciali ed offrono l'opportunità perfetta per allontanarsi dalla routine quotidiana, rilassarsi e ricaricarsi di entusiasmo per il nuovo anno lavorativo, scolastico o pastorale. Le ferie estive ben vissute, nella serenità, nell'armonia, nell'allegria, nella gioia di stare insieme ai familiari e agli amici, sono un tempo favorevole per svuotare la mente dai problemi quotidiani di tutto l'anno e per riavere una mente più fresca e uno spirito rinnovato. Mi raccomando: con i familiari evitate di tirare in ballo questioni vecchie, passate, chiacchiere che non servono più a niente e che fanno salire di nuovo il sangue alla testa, favorendo soltanto rabbia, risentimenti, offese e litigi stupidi. Condividete, invece, ricordi belli e momenti di gioia. Ridete, ridete molto insieme, e rafforzate i legami affettivi. Le ferie estive sono una occasione per creare anche belle amicizie che saranno ricordate per anni futuri. Trovate il tempo da dedicare a voi stessi anche attraverso letture e riflessioni. Durante l'anno, spesso siamo così presi dalle responsabilità quotidiane che non troviamo abbastanza tempo per dedicarci a noi stessi. Fate ciò che vi rasserena e vi rende soddisfatti e contenti. Le vacanze al mare poi sono sempre benvenute. Una vacanza al mare offre un'esperienza di relax e benessere unica. L'aria marina riduce lo stress e favorisce il relax. Sdraiarsi sulla spiaggia, ascoltare il suono del mare e godersi il sole possono essere delle vere e proprie terapie per il corpo e la mente. L'esposizione al sole (ma senza esagerare!) stimola la produzione di vitamina D, fondamentale per la salute delle ossa e del sistema immunitario. L'acqua salata del mare può avere effetti positivi sulla pelle, aiutando a curare problemi come l'eczema o l'acne. Inoltre, fare lunghe passeggiate sulla spiaggia o nuotare nel mare è un ottimo modo per mantenersi attivi e migliorare la forma fisica. Le località balneari poi, sono famose anche per la loro cucina a base di pesce fresco e frutti di mare. È il tempo giusto e il posto giusto per gustare meravigliosi piatti regionali, preparati con ingredienti locali di alta qualità. Lasciatevi coccolare dalla bellezza del mare. Le vacanze al mare vi regaleranno momenti indimenticabili e vi permetteranno di ritornare a casa con un senso di rinnovamento e di vitalità. Siate prudenti, però, non vogliate strafare, né con il sole, né con l'acqua e neppure con il cibo.

Gli antichi romani, nostri antenati, dicevano: "la perfezione sta nel mezzo, nel giusto equilibrio in tutto".

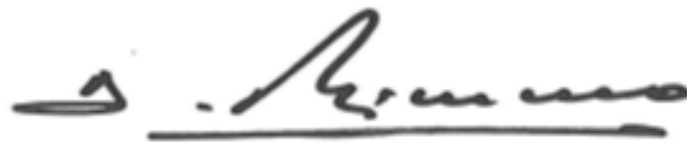
Ed ecco ora, alcuni consigli per trascorrere delle giornate piacevoli in spiaggia.

- 1) Applicate sempre una buona crema solare per proteggervi dai raggi solari. Ricordate di applicarla regolarmente, specialmente dopo il bagno.
- 2) Portate sempre con voi un cappello largo ed eventualmente occhiali da sole per proteggere il viso e gli occhi dai raggi solari intensi.
- 3) Bevete molta acqua per evitare la disidratazione, specialmente se siete esposti al sole per lungo tempo. Portate con voi una bottiglia d'acqua che si può riempire.
- 4) Create una zona d'ombra attorno a voi, utilizzando un ombrellone o una tenda da sole per ripararvi dal sole quando ne avete bisogno.

- 5) Indossate indumenti leggeri, traspiranti e adatti al clima caldo. Scegliete un costume da bagno comodo e un abbigliamento che protegga la pelle, come per esempio, una camicia leggera a maniche lunghe.
- 6) Preparate uno spuntino leggero e salutare da gustare in spiaggia, come frutta fresca, verdure tagliate a bastoncini o frutta secca.
- 7) Ricordate di non lasciare rifiuti in spiaggia. Raccogliete i vostri rifiuti e gettateli negli appositi contenitori. Aiutate a mantenere pulita la spiaggia.
- 8) Rispettate le bandiere di avviso e le indicazioni dei bagnini. Evitate di nuotare in zone pericolose o durante condizioni marine avverse.
- 9) La spiaggia è un luogo per rilassarsi e divertirsi. Approfittate del tempo per leggere un libro, ascoltare musica o semplicemente godervi il suono delle onde.
- 10) Infine, adattate questi consigli alle vostre esigenze personali e alle condizioni specifiche della spiaggia che state frequentando!

Buone vacanze a tutti voi e siate felici!

Un caro saluto

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Romano', with a horizontal line underneath.

!! ATTENTI A QUEI DUE !!

DOTTRINA DELLA FEDE, KAPUTT



Mons.

*Victor Manuel Fernandez,
prossimo Cardinale,
assieme a Papa Francesco*

Fonte: Bruno M. (08-03-2023) in
“cronicasdepapafrancisco”

**PAPA FRANCESCO HA NOMINATO
IL CONNAZIONALE MONS.
VICTOR MANUEL FERNANDEZ,
FINORA ARCIVESCOVO DI LA PLATA,
E FUTURO CARDINALE,
NUOVO PREFETTO
DEL DICASTERO DELLA DOTTRINA DELLA FEDE.
PESSIMA NOMINA!
È COME METTERE UN LUPO
A GUARDIA DELLE PECORE**

Il Bollettino della Sala Stampa della Santa Sede ha comunicato:

Il Santo Padre Francesco ha ringraziato l'Eminentissimo Signor Card. Luis Francisco Ladaria Ferrer, S.I., a conclusione del mandato di Prefetto del Dicastero per la Dottrina della Fede e di Presidente della Pontificia Commissione Biblica e della Commissione Teologica Internazionale, ed ha chiamato a succedergli nei medesimi incarichi Sua Eccellenza Reverendissima Mons.

Victor Manuel Fernández, finora Arcivescovo di

La Plata (Argentina) e nuovo cardinale dal 30

settembre 2023. Prenderà possesso degli incarichi a metà settembre 2023.

Chi è Victor Manuale Fernandez? Un critico, un dissidente, un contestatore della sana dottrina della Chiesa, un eretico, inadatto ad essere custode della vera dottrina della Chiesa. È il teologo amico del papa fin dal 1990. È colui che ha scritto (al posto del Papa) gran parte del documento di Papa Francesco "Amoris laetitia", con tutti gli errori dottrinali che quel documento contiene. Per saperne di più, leggete ancora.

Mons. Fernandez è uno che quando parla è vago, sentimentalista esagerato; uno a cui piace parlare più del mondo e dei suoi problemi (come se non bastasse ciò che i giornali ci raccontano!), anziché di Dio e dei problemi dell'anima. Mons. Fernandez elogia e incensa continuamente Papa Francesco, a proposito e a sproposito, in modo piuttosto ridicolo. Per esempio, in una delle sue ultime prediche ha detto: **"Voi sapete che, per molti secoli, la Chiesa è andata in un'altra direzione (Scusa, ma quale direzione?). Senza rendersene conto, ha sviluppato un'intera dottrina e morale piena di classificazioni, per classificare le persone, per mettere loro delle etichette (Ma sta criticando forse Gesù Cristo, che classifica le persone in "giusti" e "malvagi", in "sani" e "malati" con l'invito ai "malvagi" a convertirsi, e ai "malati" a guarire seguendo le sue procedure?). Questo è... Questo è così, questo è così. Questo può ricevere la comunione, questo non può riceverla. Questo può essere perdonato, questo no (Ma chi è questo Fernandez un nuovo Dio che decide di perdonare tutti? E allora a che serve essere buoni? A che serve la conversione voluta da Gesù Cristo?). È terribile che questo sia accaduto a noi nella Chiesa (Piuttosto è terribile che un Arcivescovo, prossimo Cardinale della Chiesa, dica questo della Chiesa). Grazie a Dio, Papa Francesco ci sta aiutando a liberarci da questi schemi"** (Ecco, il ruffiano mascherato da Giovanni Battista, l'arcivescovo Fernandez, prossimo Cardinale, che presenta Papa Francesco, il nuovo Cristo-Liberatore, che ci libera dagli schemi!).

Quale ecclesiastico sano di mente basa le sue argomentazioni su quanto la Chiesa sia cattiva e ignorante e quanto lui sia buono e saggio? Qualunque cosa dica il vescovo Fernandez, mi sembra chiaro che non ha nulla a che fare con la fede cattolica, né con il catechismo, né con ciò che i santi hanno insegnato, né con la Parola di Dio. Anzi, è il contrario. E non c'è bisogno di essere un teologo geniale per rendersene conto.

Mons. Fernandez risponda a queste domande: Se Dio perdona tutti, compresi coloro che non si pentono, perché dovremmo pentirci? E che senso ha l'inferno? O forse, secondo il vescovo Fernandez, l'inferno non esiste più? E se tutti devono essere perdonati, perché il Signore ha detto agli Apostoli che coloro a cui perdonerete i peccati saranno perdonati e coloro a cui non li perdonerete non saranno perdonati? Gesù Cristo non ha pensato a quello che stava dicendo? O questa cosa "terribile" che è successa alla Chiesa è successa prima di tutto allo stesso Gesù Cristo? La Chiesa e tutti i Papi hanno sempre sbagliato nell'insegnare che una confessione senza il pentimento è invalida e sacrilega? E neppure san Paolo sa-

peva che tutti potevano ricevere la Comunione? E se lo sapeva, perché ha detto: “Chi mangia e beve indegnamente il Corpo del Signore, mangia e beve la propria dannazione”? E san Paolo, sapeva o non sapeva che non ci devono essere “etichette” tra gli uomini? E se lo sapeva, perché ha detto che: “gli impuri, gli idolatri, gli adulteri, gli ubriaconi, ecc. non entreranno nel Regno di Dio”? Come ha osato “etichettarli”? Come hanno osato fare lo stesso i santi, i profeti, i vescovi e i Papi di tutte le epoche? È possibile che Dio abbia nascosto questa nuova rivelazione ai suoi Apostoli e Profeti e persino a suo Figlio Gesù, finché il vescovo Fernandez, come “il più grande profeta di tutti i profeti”, non l’ha ricevuta dal cielo? Se l’arcivescovo Fernandez, futuro Cardinale, rifiuta la morale della Chiesa e la Parola di Dio, a cosa ci serve questo arcivescovo? Se l’arcivescovo Fernandez ci dice che la Chiesa ha sempre sbagliato fino a quando non è arrivato lui, perché dovremmo fidarci di lui? Se il nostro arcivescovo Fernandez getta via la morale cattolica e la sostituisce con quella che va di moda oggi, perché non gettare via anche il rispetto che i cattolici hanno per i vescovi e la collaborazione con le necessità della Chiesa? Se questo arcivescovo Fernandez non obbedisce alla Chiesa, perché i sacerdoti dovrebbero obbedire a lui o i fedeli dovrebbero ascoltarlo? Inoltre, come mai il Papa ha nominato arcivescovo, futuro cardinale, questo Fernandez che dichiara pubblicamente di non credere nella morale cattolica? O, per lo meno, perché viene mantenuto in carica affinché possa continuare a negare tale morale con i soldi che riceve dai fedeli, nelle chiese costruite dai fedeli e con grande scandalo di quegli stessi fedeli, ai quali insegna a odiare la Chiesa? Ed è vero, come dice lui, che “Papa Francesco ci aiuta a liberarci da questi schemi”, che sono la fede e la morale della Chiesa? Se fosse vero, allora Papa Francesco è complice delle stupidaggini che dice questo Arcivescovo Fernandez, futuro cardinale, da metà Settembre 2023, capo della Dottrina della fede! E la dottrina della fede continuerà ad essere quella della Chiesa cattolica o diventerà la dottrina delle fede dell’arcivescovo Fernandez, dal momento che Fernandez dice che guiderà il Dicastero della fede “a modo mio”? E l’arcivescovo Fernandez ha una fede cattolica? Noi non crediamo in ciò che crede questo arcivescovo Fernandez, il quale, dal pulpito, prende in giro la fede cattolica e la Chiesa di Gesù Cristo e la offende, quando dice che è qualcosa di “terribile” e che dobbiamo liberarcene. Sono le sue parole, non c’è bisogno di prove. Lo dice lui stesso e dobbiamo concludere che la sua è un’altra religione, non è la religione cattolica, quindi non dobbiamo seguirlo! Punto. È terribile che un Arcivescovo sia così e per giunta che questo Arcivescovo diventi il custode della dottrina della Chiesa Cattolica che egli ridicolizza! Un pastore-lupo che viene messo dal Papa stesso a custodire il gregge delle pecore di Cristo! Terribile! Preghiamo per i nostri pastori.



LE PROFEZIE COME RADAR



Si ha paura dei radar? No, sono odiosi ma non si ha paura; e perché, poi, bisognerebbe avere paura? Se l'automobilista rispetta i limiti di velocità non succede niente, né multe, né punti, né rischio-patente.

Si ha paura del codice penale o del carcere? No, il carcere è pauroso ma non si ha paura di esso; e perché bisognerebbe avere paura? Se il cittadino rispetta le regole del vivere civile non succede niente, non si va in carcere! La stessa cosa per le profezie che riguardano più o meno il nostro tempo! Sono terribili, catastrofiche, così come terribili e catastrofici sono i nostri tempi. Tutti ce ne lamentiamo, e a ragione.

Ma per la persona che ama Dio e il prossimo, la persona che è vicina a Dio, la persona che cammina a braccetto con Dio nella stessa direzione di Dio, la persona religiosa, la persona che ri-

spetta Dio e che vive secondo i comandamenti di Dio, non deve avere nessuna paura! Ma neppure gli altri, se si convertono!

Queste profezie non hanno niente a che fare con quello che dicono i testimoni di geova. Questi ultimi interpretano in modo del tutto personale e sbagliato la Parola di Dio contenuta nella Bibbia; le profezie di cui si parla qui, sono delle vere "rivelazioni" private che Gesù stesso o la sua Madre hanno fatto a persone private (santi o semplici e buoni cristiani) per fidarsi con loro sull'oscuro e nero futuro dell'umanità, del mondo, della Chiesa Cattolica se si continuerà a vivere come se Dio non ci fosse, se si continuerà a diffondere idee e valori atei, valori contro la vita e contro la natura umana e se si continuerà a commettere tutte le più disumane atrocità e nefandezze contro i poveri, contro la famiglia, contro i popoli, da parte di uomini e donne, capi di popoli, governi, scienziati, autorità parlamentari, direttori di grandi banche, industriali, manager, ecc., a servizio di Satana e del Male. Naturalmente sono rivelazioni "private":

il che vuol dire che (diversamente da quelle "ufficiali" riconosciute dalla Chiesa e che si trovano nel Vangelo o nella Bibbia) anche il più bravo cristiano o il santo è libero di accettarle o non accettarle, è libero di credere e non credere: non succede niente, non viene né scomunicato, né fa peccato! Queste profezie private non parlano della fine del mondo, ma eventualmente di guai in cui l'umanità si sta cacciando e della purificazione dal male (che noi chiamiamo "castighi"), da parte di Dio, nei tempi presenti; purificazione richiesta spesso anche da noi, nelle nostre preghiere. Si possono evitare i cosiddetti "castighi"? Certamente! In che modo? Con la conversione e con la preghiera. Lo dice Dio stesso: "Io non voglio la morte del peccatore, ma che si converta e viva"!

Comunque ecco alcuni "radar", cioè alcune di queste profezie private

Verso la fine del 1700, quando ancora nessuno aveva idea di che cosa fossero le automobili e gli aerei, il mistico e veggente Bernhard Rembordt, dopo una visione scrisse: *"Dio punirà il mondo quando gli uomini avranno ideato meravigliose invenzioni che li porteranno a dimenticare Dio. Avranno carrozze senza cavalli e voleranno come uccelli..."*.

Attenzione, come già detto, si parla di “castighi”, non di fine del mondo! La parola “castigo” deriva dalla parola “rendere casto”, cioè “rendere puro”. Quindi il significato della parola “castigo” nella Bibbia non ha il significato di “punizione”, come è nel nostro significato di oggi, ma ha il significato di “purificazione”.

Ancora nel 1700, circa 300 anni fa, un monaco russo Basilio di Kronstadt (S. Pietroburgo) ebbe una rivelazione privata e scrisse: *"Quando il vescovo di Roma assumerà due nomi (**Giovanni Paolo II?**) un impero sarà prossimo a crollare: quello della bestemmia (**l'Unione Sovietica?**). Ma sarebbe follia esultare di gioia, perché non sarà la fine ma l'inizio dei dolori: lo spettro cupo della miseria volteggerà nel cielo come nube impazzita e getterà ombra su molti popoli. Mancherà il pane anche nei paesi ricchi, le guerre strisceranno sulla terra come serpenti velenosi: tutto rovinerà perché tutti parleranno d'amore, ma nessuno conoscerà più l'amore per il prossimo. I cristiani saranno numerosi, ma avranno dimenticato la legge cristiana e la loro fede sarà di parole. Ai patriarchi, al vescovo di Roma che bagnerà la terra con il suo sangue, il Cielo affiderà il compito di riportare la Chiesa alle origini. Sarà questo il momento di abbandonare i palazzi per ritornare nell'umiltà, nella pace delle catacombe, di rivivere la Chiesa dei martiri della fede. La salvezza verrà da pochi, ma santi. Se non germoglierà l'amore, cadrà un secondo impero e con lui Roma".*

Già prima ancora, cioè nel 1600, Madre Mariana de Jesus Torres a Quito in Ecuador, ricevette un messaggio privato da Dio stesso. Mentre assisteva all'agonia di Suo Figlio sulla Croce, ebbe una visione e Dio Padre disse a Madre Mariana: *"Questo Castigo sarà per il ventesimo secolo"; al che Madre Mariana vide al di sopra della testa di Cristo tre spade. Su ciascuna era scritto: "Punirò l'eresia, la bestemmia e l'impurità."*

In un'altra visione è la Madonna stessa che descrive così a Madre Mariana i mali del periodo del ventesimo secolo: *"Durante questo periodo mancherà lo spirito Cristiano, il Sacramento dell'Estrema Unzione sarà poco considerato. Molte persone moriranno senza riceverlo, sia a causa della negligenza delle loro famiglie, sia per i loro falsi sentimenti che cercano di proteggere gli ammalati dal vedere la gravità della loro situazione, oppure perché si ribelleranno contro lo spirito della Chiesa Cattolica, spinti dalla malizia del diavolo. Così molte anime saranno private di innumerevoli grazie, consolazioni e della forza di cui hanno bisogno per fare il grande salto dal tempo all'eternità. Anche il Sacramento del Matrimonio, che simboleggia l'unione di Cristo con la Sua Chiesa, verrà attaccato e profanato nel pieno senso della parola. La massoneria, che in quel tempo sarà al potere, emanerà leggi inique con l'obiettivo di abolire il Sacramento del Matrimonio, rendendo facile per tutti vivere nel peccato, incoraggiando la procreazione di figli illegittimi nati senza la benedizione della Chiesa. Lo spirito cristiano verrà meno rapidamente, spegnendo la preziosa luce della Fede finché non si arriverà al punto che ci sarà una quasi totale e generale degenerazione dei costumi. Aumenteranno gli effetti dell'educazione atea, che sarà una delle ragioni della mancanza di vocazioni sacerdotali e religiose. Il Sacramento del Sacerdozio sarà ridicolizzato, oppresso e disprezzato; Il demonio cercherà di perseguitare i Ministri del Signore in ogni maniera possibile e agirà con crudele e sottile astuzia per sviarli dallo spirito delle loro vocazioni, corrompendo molti di loro. Questi sacerdoti corrotti, che saranno motivo di scandalo per i cristiani, faranno sì che l'odio dei cattivi cristiani e dei nemici della Chiesa Cattolica e Apostolica Romana ricada su tutti i sacerdoti. Questo apparente trionfo di Satana porterà enormi sofferenze ai buoni Pastori della Chiesa. Non ci sarà quasi più innocenza nei bambini, né pudore nelle donne, e in questo momento di grande miseria della Chiesa quelli che dovrebbero parlare rimangono in silenzio. Ma sappi, amata figlia, che quando nel ventesimo secolo tutto ciò sarà fatto conoscere, ci saranno molti che non crederanno, affermando che questo non viene da Dio. Il Clero secolare lascerà molto a desiderare perché i sacerdoti diventeranno neglienti nei loro sacri doveri. Non avendo la bussola divina essi si allontaneranno dalla strada tracciata da Dio per il ministero sacerdotale e saranno attaccati ai beni e alle ricchezze. Quanto soffrirà la Chiesa durante questa notte buia! Mancando un Prelato e Padre che li guidi con amore paterno, dolcezza, fermezza, saggezza e prudenza, molti sacerdoti perderanno il loro spirito, ponendo le proprie anime in grande pericolo. Questo segnerà l'arrivo della Mia ora".*

Il 13 Ottobre 1884, Papa Leone XIII, mentre celebrava la Messa, ebbe una visione che riguardava il futuro della Chiesa. Si trattava di un dialogo tra Nostro Signore e Satana nel quale quest'ultimo affermava con orgoglio di poter distruggere la Chiesa e chiedeva 75 o 100 anni e un maggior potere su coloro che si mettevano al suo servizio. Gesù acconsentì alle richieste di Satana e gli concesse circa un secolo durante il quale avrebbe avuto libertà di esercitare pienamente il potere che chiedeva.

Il 21 novembre 1912, Gesù da il seguente messaggio privato a Maria Giulia Jahenny, Blain in Francia "Ci sarà una grande croce nel cielo. La dolce Croce sarà il riparo dei cristiani; la Croce sarà così luminosa che in pieno giorno sarà più splendente del sole; nella notte Essa non si spegnerà, si allungherà ad una distanza immensa. Una nube rossa e un rombo di tuono attraverserà tutto il cielo. A causa delle preghiere e dei sacrifici che mi sono offerti lo ritardo il disastro."

Nel 1934 Gesù dá un messaggio privato a Santa Faustina Kowalska in Polonia. Disse. "Scrivi questo: prima di venire come Giudice giusto, vengo come Re di Misericordia. Prima che giunga il giorno della giustizia, sarà dato agli uomini questo segno in cielo: si spegnerà ogni luce in cielo e ci sarà una grande oscurità su tutta la terra. Allora apparirà in cielo il segno della Croce e dai fori, dove furono inchiodati i piedi e le mani del Salvatore, usciranno grandi luci che per qualche tempo illumineranno la terra. Ciò avverrà poco tempo prima dell'ultimo giorno".

Dal 1952 al 1961 suor Elena Aiello (Italia) ebbe delle rivelazioni private. Eccole: "Voglio che si sappia che il flagello è vicino: fuoco mai visto scenderà sulla terra e gran parte dell'umanità sarà distrutta... Quelli che resteranno troveranno nella mia protezione la misericordia di Dio, mentre tutti coloro che non vogliono pentirsi delle loro colpe periranno in un mare di fuoco!... La Russia sarà quasi completamente bruciata. Anche altre nazioni scompariranno. L'Italia sarà salvata in parte per il Papa". (11/04/52). "L'ira di Dio è prossima e il mondo sarà travagliato da gran calamità, sanguinose rivoluzioni, forti terremoti, carestie, epidemie e spaventosi uragani, che faranno straripare i fiumi e i mari! Il mondo sarà tutto sconvolto da una nuova terribile guerra. Le armi più micidiali distruggeranno popoli e nazioni. I dittatori della terra, veri mostri infernali, vorranno distruggere le Chiese e distruggeranno popoli e nazioni e le cose più care. In questa lotta sacrilega, per il feroce impulso e l'accanita resistenza molto verrà abbattuto di tutto quello che è stato fatto dalla mano dell'uomo. Nubi con bagliori di incendio compariranno infine nel cielo e una tempesta di fuoco si abatterà su tutto il mondo. Il terribile flagello, mai visto nella storia dell'umanità, durerà settanta ore. Gli empi saranno polverizzati e molti andranno perduti nell'ostinatezza del loro peccato. Allora si vedrà la potenza della luce sulla potenza delle tenebre". (16/04/55). "Se gli uomini non torneranno a Dio, verrà una grande guerra da est a ovest, guerra di terrore e di morte, ed infine il fuoco purificatore cadrà dal cielo come fiocchi di neve su tutti i popoli e una gran parte dell'umanità rimarrà distrutta. La Russia marcerà su tutte le nazioni d'Europa, particolarmente sull'Italia, e innalzerà la sua bandiera sulla cupola di San Pietro!... Manifesterò la Mia predilezione per l'Italia, che sarà preservata dal fuoco; ma il cielo si coprirà di densa tenebra e la terra sarà scossa da spaventosi terremoti che apriranno profondi abissi, e verranno distrutte città e province; e tutti grideranno che è la fine del mondo! Anche Roma sarà punita secondo giustizia per i suoi molti e gravi peccati, perché lo scandalo è arrivato al colmo. I buoni però che soffrono e i perseguitati per la giustizia e le anime giuste non debbono temere, perché saranno separati dagli empi e dai peccatori ostinati, e saranno salvati!" (1959). "L'ora della giustizia di Dio è vicina e sarà terribile! E se gli uomini non ravviseranno in questi flagelli i richiami della Divina Misericordia e non ritorneranno a Dio con una vita veramente cristiana, un'altra guerra terribile verrà da est ad ovest, e la Russia con le sue armi segrete combatterà l'America, travolgerà l'Europa e si vedrà specialmente il fiume Reno della Germania pieno di cadaveri e di sangue. Anche l'Italia sarà travagliata da una grande rivoluzione e il Papa dovrà molto soffrire. Oh, che orribile visione vedo! Sta succedendo una grande rivoluzione a Roma! Stanno entrando in Vaticano. Il Papa è da solo, sta pregando. Stanno tenendo il Papa. Lo prendono con la forza. Lo picchiano fino a farlo cadere. Lo stanno legando. Oh Dio! Oh Dio! Gli stanno dando dei calci. Che scena orribile! E' terri-

bile!...Nostra Signora si sta avvicinando. Quegli uomini malvagi cadono a terra come cadaveri! Nostra Signora aiuta il Papa ad alzarsi prendendolo per il braccio, lo copre con il Suo manto e gli dice: Non temere!". (Venerdì Santo 1961).

Dal 1951 al 1973, Teresa Musco (Italia) ebbe delle rivelazioni private. Ecco:

a) *"Il mondo cammina verso una grande rovina. Fuoco e fumo sconvolgeranno il mondo, le acque degli oceani diventeranno fuoco e vapore, la schiuma si innalzerà sconvolgendo l'Europa, e affonderà tutto in una lava di fuoco, e milioni di uomini e bambini periranno nel fuoco, e i pochi eletti rimasti invidieranno i morti, perché da qualunque parte si volgerà lo sguardo, non si vedranno altro che sangue e morti e rovine in tutto il mondo". (3 gennaio 1951)*

b) *"Cristiani che pregano ne rimarranno pochi, molte anime vanno all'inferno. Pudore, vergogna non ci sarà più per le donne: satana si veste di esse per far cadere molti sacerdoti. Una grande guerra succederà. Morti e feriti ce ne saranno tanti. Satana grida la sua vittoria e quello è il momento che tutti vedranno mio figlio apparire sulle nubi e allora giudicherà quanti hanno calpestato il Suo Sangue innocente e divino. E allora il Mio Cuore trionferà". (20 agosto 1951)*

c) *"Tanti scienziati stanno inventando armi con le quali sarà possibile distruggere, in pochi attimi, gran parte dell'umanità... Dio castigherà l'umanità con maggiore severità che non abbia fatto col diluvio. Se tutto dovesse procedere come ora, e se l'umanità non si convertirà, vedrete come i grandi e i potenti, i piccoli e i deboli periranno insieme". Qui a Teresa in visione in breve, gli viene mostrata una sanguinosa guerra che dovrà venire. (23 luglio 1973)*

d) *"Sta per iniziare una nuova guerra nella terra dove è nato il Salvatore, cioè il Mio amatissimo Figlio e non si fermerà. Sembra che fanno la pace ma non è vero, perché da lì nascerà la grande guerra, da lì viene il grande castigo dal cielo e dalla Terra" (10 ottobre 1973).*

Nel 1968 Veronika Lueken, madre di cinque figli, vide completamente cambiare la sua vita quando, nel 1968, cominciò a ricevere manifestazioni soprannaturali (private): mentre recitava il suo Rosario quotidiano. Ecco: *"...Vi chiedete ancora perché vi ammoniamo, figli miei? Per prepararvi a ciò che vi attende. Il mondo sarà purificato dalla prova! Vi saranno numerosi avvertimenti prima del castigo. Il castigo e la purificazione saranno estesi a due parti del mondo". Dicendo ciò, la Vergine fece vedere a Veronica un grosso globo terrestre e, indicando con un dito l'Asia e l'Africa (l'Egitto), disse: "Ci sarà una guerra terribile. Molte nazioni periranno. Molte anime non preparate si perderanno". Poi la Santa Vergine indicò al di là del globo: vi era una grossa SFERA (con una coda simile ad una striscia di fuoco) che attraversava velocemente il cielo, dirigendosi verso la terra e producendo un grande calore. Vi erano città in fiamme, gente che correva e cadeva. L'aria era pesante e spessa e mancava di ossigeno. La Sfera girava e rigirava velocemente nel cielo rovesciando grosse particelle di polvere (Veronica soffocava). Le onde del mare si sollevavano molto in alto, ricadendo sulla terraferma, su New York. "Figlia mia, al momento del castigo lo splendore causato dall'avvicinarsi dell'oggetto celeste, inviato dal Padre come agente punitore, illuminerà la notte in pieno giorno. Questo corpo celeste emanerà una grande quantità di calore sulla terra". Veronica vide allora una grande macchia nera estendersi sul mondo ed una grossa Sfera (somigliante ad un Sole, ma piccola a causa della lontananza) che se ne veniva giù attraverso lo spazio. Ha detto Veronica: è vero che mi è stato comunicato un messaggio finale. Non mi è stato permesso di rivelarne la data, ma soltanto di comunicare al mondo che un grande avvertimento colpirà l'umanità. Ci*

sarà, dopo il cataclisma-avvertimento, un grande miracolo. Dopo il miracolo, se l'umanità non si convertirà, Dio Padre darà inizio ad un terribile castigo". "Siete una generazione perversa e vi attirate la mano del castigo che non tarderà a colpirvi. Verrà sulla terra una grande oscurità. L'aria sarà stagnante, senza ossigeno. Non vi sarà luce. Le candele si accenderanno in piccolo numero. Poi il calore diventerà intenso. Sarete avvertiti dell'avvicinarsi del castigo un po' prima. Allora verrà la penitenza, ma troppo tardi, per molti. Il Padre ha già lanciato la Sfera sulla sua traiettoria verso di voi!". Tutte queste cose sono state scritte a nostro avvertimento, per noi che siamo vicini alla FINE DEI TEMPI: "Voi vivete negli ULTIMI TEMPI descritti da Giovanni nell'Apocalisse.[..] La GRANDE DISTRUZIONE colpirà l'umanità in due tempi. Nel primo tempo si avrà la Grande Guerra (la terza guerra mondiale), che porterà via dalla terra un terzo degli uomini; e, poi, la SFERA della Redenzione, che ne porterà via un altro terzo. Il CASTIGO, perciò, sarà una enorme sfera di fuoco; e il mondo sarà battezzato nel fuoco. [..] E le tenebre verranno prima della Sfera della Redenzione".

E per finire: il fenomeno di Medjugorje e i suoi messaggi. Medjugorje svela, forse, il 3° segreto di Fatima, cioè la data della venuta gloriosa di Gesù?

La Madonna a Fatima ha detto che questo secolo (il secolo XX) è il secolo dato a Satana per accanirsi contro l'Umanità e contro la Chiesa per cercare di distruggerla. Ma anche a Papa Leone XIII aveva detto che Satana aveva un secolo per esercitare tutto il suo potere sulla Umanità e sulla Chiesa. Quando comincia il secolo concesso da Dio a Satana? Non lo sappiamo! Può cominciare col 1917, anno delle apparizioni a Fatima. Se questo "secolo" inizia con le apparizioni di Fatima, allora il secolo della prova Satanica terminerà nel 2017 (o non molto dopo) con il Trionfo del Cuore Immacolato di Maria che avverrà con la venuta gloriosa di Gesù. Dice la Madonna a Medjugorje (1981): "Questo secolo (20°) che voi state vivendo è sotto il potere di Satana. Ma quando si realizzeranno i segreti che sono stati affidati, il suo potere sarà distrutto. Con voi desidero rinnovare la preghiera e invitarvi al digiuno che desidero offrire a mio Figlio Gesù, per la venuta di un nuovo tempo, un tempo di primavera". E Miriam racconta: "La santa Vergine ci ha mostrato come in un film la realizzazione del primo segreto: lo stato desolato e desolante del mondo dopo questo primo avvertimento. Ma questi segreti non sono tutti gravi o tristi; la maggior parte, sí. Se noi amiamo Dio nostro Padre e la nostra Madre è chiaro che non ci può accadere nulla di veramente brutto. E Vicha aggiunge: i veggenti conoscono il giorno in cui la Madonna lascerà un segno a Medjugorje per dimostrarne l'autenticità. E Miriam continua: conosco la data precisa in cui ognuno dei segreti si manifesterà. Il momento si avvicina. Verrà l'Anticristo, cercando di distruggere l'Umanità e la Chiesa ponendosi come Dio. Ci saranno persecuzioni. Alcuni riceveranno il marchio della Bestia. Alcuni eletti verranno sollevati dagli angeli per poi ritornare sulla terra rinnovata da Gesù Risorto: un nuovo paradiso terrestre. Infatti non sarà la fine del mondo ma un suo rinnovamento. Solo chi avrà amato Dio, avrà diritto a vivere sulla terra rinnovata. Per questo la Madonna ci spinge a pregare e a digiunare.





RITIRO SPIRITUALE A ISPRA (VARESE)









↑ **RITIRO SPIRITUALE ISPRA (VARESE) 8-10 GIUGNO 2023**
 ↓ **SINGEN FESTA DI S. ANTONIO 18 GIUGNO 2023**















IL VESCOVO OLANDESE, MUTSAERTS, ABBANDONA IL SINODO E DICE: “NON HA NULLA A CHE FARE CON LO SPIRITO SANTO”

Fonte: Blog di Aldo Maria Valli: *Duc in altum*

I documenti su cui il Sinodo Universale della Chiesa Cattolica, discuterà nel mese di Ottobre 2023 e anche nel mese di Ottobre 2024, è un elenco di lamentele su cui parlarne e poi decidere. Ma la missione della Chiesa è un'altra. La Missione della Chiesa di Cristo non è quella di esaminare tutte le opinioni e poi trovare un accordo. Gesù ci ha comandato un'altra cosa: Gesù ci ha detto di proclamare la verità. E la Verità è Lui stesso. La Missione della Chiesa è proclamare al mondo intero il Vangelo, cioè la Verità, cioè Gesù stesso! Queste cose le dice il Vescovo monsignor Robert Mutsaerts, ausiliare della diocesi di Hertogenbosch in Olanda. Egli ha abbandonato il Sinodo dicendo molto chiaramente che “Dio è fuori da questo ignobile processo sinodale. Lo Spirito Santo non c'entra assolutamente nulla. Tra i protagonisti di questo processo sinodale ci sono troppi difensori del matrimonio gay, ci sono troppe persone a favore dell'aborto, ci sono troppe persone che non vogliono difendere la ricchissima dottrina della Chiesa Cattolica, ci sono troppe persone che vogliono prima di tutto essere gradite al mondo, piuttosto che a Gesù Cristo. Tutto ciò non è fare gli interessi salvifici di Gesù Cristo, ma quelli di Satana che vuole distruggere la Chiesa di Cristo e trascinare quante più anime nel suo Regno infernale. La gente vuole risposte serie, vere e sincere, dice il Vescovo. Non vuole tornare a casa confusa. Tanti ecclesiastici, con la scusa di dialogare con il mondo e stare al passo dei tempi stanno allontanando le persone dalla salvezza. Ecco perché ho abbandonato il processo sinodale che si sta svolgendo a Roma, in vista del Sinodo di Ottobre.

Vogliono una Chiesa sempre più accogliente e dialogante, una Chiesa disposta, a questo punto, a mettere in discussione le proprie strutture per renderle sempre più democratiche. Il nascondersi dietro la parola “accoglienza”, dice il vescovo Mutsaerts, nasconde però obiettivi diabolici. La parola d'ordine del processo sinodale è: “Ascoltare”. Ma ascoltare chi? Gesù Cristo? No! Ascoltare “tutti”. Ma ascoltare tutti vuol dire offrire un megafono anche a chi la pensa in modo sbagliato rispetto alla dottrina della Chiesa. Immaginate: un documento che afferma che la Chiesa “deve imparare, deve ascoltare, deve rinnovare la sua missione evangelizzatrice alla luce dei segni dei tempi, per continuare a offrire all'umanità un modo di essere e di vivere in cui tutti possano sentirsi a casa propria”, sta dichiarando qualcosa che non ha nulla a che fare con la proclamazione della verità di Gesù Cristo. Inoltre, dice il Vescovo, tra coloro che vogliono un dialogo più significativo e uno spazio più accogliente, ci sono anche coloro che, per vari motivi, non accettano la morale sessuale biblica, insegnata da secoli dalla Chiesa, come per esempio: i divorziati risposati, le coppie di soli uomini, le coppie di sole donne, le persone che vivono il poliamore, le persone LGBTQ, ecc.. Ma la missione della Chiesa, continua il

vescovo olandese, *non è ascoltare tutti coloro che vivono al di fuori dei suoi insegnamenti. La missione della Chiesa "non è esaminare tutte le opinioni e poi trovare un accordo. Gesù ci ha comandato un'altra cosa: Gesù ha comandato di proclamare la verità; è la verità che vi renderà liberi. Strano, dice ancora il Vescovo, è il punto del documento preparatorio, in cui si dice che la Chiesa non presta attenzione al poliamore o alla poligamia (poligamia è il matrimonio di un uomo con più donne oppure il matrimonio di una donna con più uomini). Ma c'è da chiedersi: il documento presta attenzione ai tradizionalisti, cioè a coloro che sono fedeli alla dottrina tradizionale e agli insegnamenti di Cristo e della Chiesa? No assolutamente".* Di qui il netto giudizio del vescovo, che parla del sinodo come di qualcosa che *"ha poco a che fare con lo Spirito Santo, mentre ciò che sta diventando sempre più chiaro è che il processo sinodale verrà utilizzato per cambiare alcune posizioni della Chiesa, con la scusa che lo vuole anche lo Spirito Santo"*.

Certe persone si lamentano che la Chiesa non accetta le loro posizioni. Ma questo non è vero. Sono certi vescovi belgi, olandesi e tedeschi che si allontanano dalle persone, il che è in realtà molto più tragico. Essi non vogliono più chiamare pane il pane e vino il vino e peccato il peccato e quindi non parlano più di conversione, né di pentimento. Stando così le cose, "è prevedibile che si chiederà il sacerdozio anche per le donne, sebbene per 2000 anni, la Chiesa e soprattutto gli ultimi tre Papi, abbiano esplicitamente dichiarato che non è possibile. Se nella politica tutto è aperto alla discussione e al dibattito, non è così nella Chiesa. Infatti, esiste una dottrina e una verità della Chiesa che non dipende né dal tempo, né dai luoghi. Eppure il documento sinodale di lavoro sembra mettere in discussione tutto. È tutto una confusione generale, proprio da Torre di Babele, dove ci fu la confusione delle lingue e dove nessuno capiva più l'altro. Se tutti chiederanno il diritto a seguire ciascuno la sua strada, il disastro sarà completo. Allora la Chiesa avrà rinnegato se stessa e sprecato la sua identità. Addirittura il segretario generale del Sinodo della Chiesa Cattolica, il Card. Greck, ha detto che il compito della Chiesa è quello di fare da altoparlante ad ogni opinione, anche se è contraria a ciò che la Chiesa ha sempre insegnato. *"Una volta era diverso, dice il nostro Vescovo olandese. La Chiesa era chiarissima sulle sue posizioni. Le persone si convincono, sostenendo la fede cattolica con ragionata e piena convinzione. Invece non si riesce a convincere nessuno, se ci si limita ad ascoltare e poi a lasciare che ognuno faccia quello che vuole. Gesù, continua il Vescovo Mutstaerts, aveva un metodo diverso. Per esempio, quel giorno ascoltò sì, i due discepoli di Emmaus che erano delusi da ciò che era successo, ma a un certo punto prese la parola e chiarì loro le idee e disse loro chiaramente che stavano andando fuori strada"*. Il tentativo di rendere il cristianesimo uguale ad una democrazia è la grande menzogna del nostro tempo, è una ripugnante sostituzione. Il cristianesimo è gerarchico. Il cristianesimo non è una religione, né tanto meno una democrazia. Il cristianesimo è una Rivelazione. E se proprio vogliamo chiamarla "religione", la dobbiamo chiamare "religione rivelata". E la rivelazione viene dall'alto, non viene dal basso. La rivelazione di Dio non è democratica. Quella è e quella rimane. Punto. O la si accetta o la si rifiuta, ma non la si discute!





Per disposizione di Papa Francesco
il sinodo della Chiesa universale
si svolgerà in due sessioni:
la prima
dal 4 al 29 ottobre 2023
e la seconda
nell'ottobre del 2024

**INFORMAZIONI
DALLA NOSTRA DIOCESI
DI FREIBURG
RIFERITE
ALL'ANNO 2022**

LA DIOCESI DI FREIBURG GESTISCE:

**1.000 ASILI NIDO
32 SCUOLE ELEMENTARI
9 SCUOLE SUPERIORI
5 SCUOLE TECNICHE
13 GRANDI CENTRI EDUCATIVI,
400 ISTITUZIONI EDUCATIVE LOCALI,
300 BIBLIOTECHE.**

NELLA DIOCESI DI FREIBURG CI SONO:

**678 SACERDOTI
(DI CUI 324 IN SERVIZIO PASTORALE
E 354 PENSIONATI)
274 DIACONI**

**277 PASTORALREFERENTEN
332 GEMEINDEREFERENTEN
1.652.218 CATTOLICI
300.000 COLLABORATORI VOLONTARI**

**NEL 2022 CI SONO STATI
BATTESIMI: 12.211
PRIME COMUNIONI: 12.825
CRESIME: 8.586
MATRIMONI: 3.148
FUNERALI: 20.043**

**CONVERTITI AL CATTOLICESIMO: 103
RIENTRATI NELLA CHIESA CATTOLICA: 280
CANCELLATI DALLA CHIESA: 41.802**

SUPERMERCATO: ECCO I TRUCCHI PER NON CADERE IN ACQUISTI INUTILI

ECCO COME EVITARE DI RIEMPIRE IL CARRELLO CON PRODOTTI SUPERFLUI CHE NON ERANO NELLA LISTA DELLA SPESA

Sarà capitato a molti di recarsi al supermercato con la lista della spesa pronta e poi ritrovarsi a casa con una montagna di prodotti che non si intendeva acquistare. La causa di ciò potrebbe essere il marketing dello scaffale, cioè *una tecnica che, tramite un'efficace collocazione dei prodotti negli scaffali e un efficace percorso all'interno del supermercato, punta ad allungare la permanenza dei consumatori nel supermercato e ad invogliare quindi all'acquisto* di ulteriori prodotti rispetto a quelli pianificati. C'è infatti una *tecnica americana sulla posizione dei prodotti negli scaffali per influenzare le vendite*. Quali sono dunque le strategie in cui giornalmente incappa un ignaro cliente quando si reca a fare acquisti?

1) COLORI VIVACI E "OFFERTE SPECIALI" NELL'INGRESSO

Di solito frutta e verdura accolgono per primi il cliente all'interno del supermercato. Questo per dare l'idea di un ambiente accogliente e salutare; inoltre i colori vivaci dell'ortofrutta attirano naturalmente le persone. All'ingresso si usa mettere anche le "offerte speciali" per far vedere che quel supermercato è un negozio conveniente e quindi generare entusiasmo in chi deve comprare. Seguono i reparti dedicati ai pasti, colazione, pranzo, cena. A chiudere sempre le bibite e l'acqua. Infatti dover fare la spesa, portando dietro il peso delle bottiglie, non è pratico, né piacevole, e questo potrebbe spingere il cliente ad accelerare l'uscita dal supermercato.

2) I BENI PRIMARI? IN ANGOLI SEMI-NASCOSTI

Un'altra tecnica che usano i supermercati è mettere i beni di prima necessità come sale, zucchero e farina in zone nascoste. Questo per obbligare il cliente a ripercorrere più volte, avanti e indietro, le varie corsie e spingerlo ad acquistare cose non preventivate.

3) BENI COMPLEMENTARI VICINI

Un'altra regola vincente è quella di mettere due o più beni complementari tra loro, su scaffali vicini. Per esempio, il pane vicino alla Nutella oppure i prodotti per il bagno e l'igiene personale nella stessa zona: così, dal sapone si passa agli shampoo fino ai bagnoschiuma,

4) DISPOSIZIONE DEGLI SCAFFALI PER ALTEZZA

Semplicemente osservando la posizione della merce sugli scaffali si può capire quali sono i prodotti che il supermercato vuole vendere per primo. I prodotti più convenienti vengono sempre posizionati nei posti meno comodi da raggiungere e quindi mai all'altezza degli occhi. Invece, al centro degli scaffali vengono posti i prodotti delle marche più famose e quindi più costosi. Anche il posto dove mettere i prodotti costa a chi li produce. Infatti, le aziende che producono quei prodotti, per farli vedere meglio dal cliente, pagano anche per farli mettere negli scaffali centrali, che sono gli scaffali a portata d'occhio del cliente.

5) DOLCI A PORTATA DI BAMBINI

Le famiglie sembrano essere un bersaglio ideale per il supermercato. I prodotti, dai colori vivaci e sgargianti, con disegni e supereroi, vengono messi strategicamente non al centro dello scaffale ma sulla parte bassa. Questo per garantire piena visibilità ai bambini che possono agguantarli e metterli nel carrello dei genitori.

CONSIGLI

Come comportarsi per non fare spese inutili?

Per rispettare la lista della spesa è importante restare concentrati. Può sembrare eccessivo, visto che parliamo di supermercato, ma posso assicurare che ogni piccola deviazione da quello che avevamo programmato, rischia di portarci a spendere di più e ad andare fuori dalla somma prevista, da spendere. Considerato che, in media, si va al supermercato più di una volta alla settimana, è facile comprendere le conseguenze alla fine del mese.

Ecco qualche consiglio

1. Non andare mai a fare la spesa a stomaco vuoto.
2. Non andare al supermercato in compagnia.
3. Lasciare il cellulare in macchina: anche lo smartphone infatti può distrarre e condurre all'interno di reparti dove è possibile compiere acquisti non preventivati!

Quando si parla di vendita, nulla è mai lasciato al caso. Tuttavia, conoscere queste sottili strategie, può aiutare a fare una spesa più razionale.



ATTENZIONE A QUESTI ALIMENTI: SONO PEGGIORI DI QUANTO SI PENSI!

Seconda parte

Latte al cioccolato



È vero che il latte al cioccolato, uno dei preferiti dai bambini e dagli adulti di tutto il mondo, è delizioso e contiene calcio, vitamina D e proteine. Berne una piccola quantità ogni tanto non fa male, ma se consumi una quantità elevata di questa bevanda ad alto contenuto di zucchero, cresce il rischio di aumento di peso e di alcune malattie croniche. Il latte al cioccolato contiene tanto zucchero quanto una bibita in lattina. Una bibita contiene venticinque grammi di zucchero e un bel po' di calorie. Considerando che un terzo dei bambini sono in sovrappeso o obesi, dovresti prendere in considerazione altre bevande per i tuoi figli (e per te).

Verdure congelate



Non vorremmo mai scoraggiare qualcuno dal mangiare verdure, quindi se le verdure surgelate sono la tua passione, non buttarle via. Tieni solo presente che dovresti mangiarne di più se vuoi ottenere tutte le sostanze nutritive che contengono le verdure non congelate. Il congelamento contribuisce a mantenere solo una parte del contenuto nutrizionale delle verdure e della frutta. Ma se i prodotti sono stati congelati per più di un anno, le sostanze nutritive cominciano a disperdersi. Anche le vitamine e i minerali si perdono durante il processo di congelamento. Infatti, la perdita maggiore dei benefici avviene durante questa fase. Quindi, se hai delle verdure congelate, non avere paura di mangiarne tante e consumarle subito.

Margarina



La margarina è nata come sostituto più economico del burro tradizionale. È interessante notare che contiene solo una traccia di latte di mucca, e alcune marche hanno persino eliminato qualsiasi ingrediente di origine animale dalla loro ricetta. Anziché con il grasso del latte di mucca, la margarina è fatta con diversi oli vegetali. Questo implica una quantità allarmante di grassi trans (sono grassi che fanno aumentare il livello del colesterolo), che possono portare a una serie di condizioni gravi come il diabete, il cancro e le malattie cardiache.

Ciambelle



Le ciambelle sono uno dei dolcetti più popolari in circolazione. Questi dolci sono disponibili in un'infinità di gusti. Vengono riempiti con aromi diversi e decorati con ogni tipo di decorazioni. Ma il problema delle ciambelle non è solo che tendono ad avere molto zucchero, ma anche che sono fritte. E poiché sono fritte, contengono grassi trans (sono grassi che fanno aumentare il livello del colesterolo). Ci dispiace per i poliziotti, che le amano, ma le ciambelle non dovrebbero assolutamente far parte della dieta quotidiana.

Pollo fritto



Da dove cominciare quando si parla di pollo fritto? Il semplice fatto che è fritto nell'olio lo rende immediatamente qualcosa da mangiare con moderazione. Oltre ad essere fritto, questa prelibatezza viene anche preparata con molta farina. Il pollo fritto di solito è alquanto calorico, il che può portare a problemi come il sovrappeso, il diabete e le malattie cardiache. Quindi, se vuoi mangiare il pollo, grigliarlo potrebbe essere un'opzione migliore.

Hamburger preconfezionati



Gli hamburger preconfezionati piacciono alla gente. Tuttavia sono fatti con carne di origine discutibile, il che permette alle aziende di risparmiare sui costi di produzione. Infatti, molte confezioni indicano che il contenuto degli hamburger è "carne" solo fino ad una certa percentuale. Il resto può essere una varietà di cose, dalla soia alle pelli di animali. Ovviamente, quest'ultima parte spesso non è indicata sulle etichette.

Anguria già tagliata



In passato si pensava che l'anguria potesse causare malattie come la febbre gialla o il tifo. Anche se questo non è dimostrato, è vero che ci sono malattie legate al suo consumo. Principalmente, queste condizioni si verificano quando l'anguria viene acquistata già tagliata al supermercato. Il problema con il consumo di anguria già tagliata è che il frutto potrebbe essere contaminato da batteri che possono causare la salmonellosi. Nel 2019 ci sono stati casi di salmonella legati all'anguria già tagliata. Senza dubbio, l'opzione migliore è comprare la frutta intera e tagliarla a casa.

Patate



Come altre verdure, le patate possono essere contaminate da pesticidi pericolosi per il consumo umano. Ma questo non è l'unico pericolo associato a questi tuberi. Avrai notato che quando le patate sono vecchie cominciano a diventare verdi. Questo indica che hanno generato un gran numero di glico-alcaloidi, che possono causare un'intossicazione alimentare da moderata a grave. Se una patata è diventata verde, è meglio non mangiarla. Un'altra regola generale è quella di non mangiare le patate se hanno un sapore amaro.

Salsicce



Le salsicce sono molto appetitose e possono essere mangiate e cucinate in una grande varietà di modi. Tuttavia, non sono la soluzione ideale se si vuole seguire una dieta sana. Il loro problema principale è la grande quantità di grassi saturi. Come se non bastasse, tutte le salsicce contengono quantità allarmanti di sodio e nitrati, che sono cancerogeni. Se consumate in eccesso, le salsicce possono contribuire allo sviluppo dell'obesità e persino causare infarti e ictus.

Cipolle



È vero che le cipolle hanno i loro benefici. Le cipolle, infatti, contengono composti sulfurei e antiossidanti, e i primi studi indicano che hanno un ridotto rischio di cancro, livelli più bassi di zucchero nel sangue e miglioramenti della salute delle ossa. Quindi, qual è il problema, allora? Le cipolle non fanno bene a tutti. Sono molto acide, il che significa che se si soffre di bruciore di stomaco o di gotta, è meglio evitare le cipolle, oppure il rischio di soffrire è alto. Altre condizioni che rendono le cipolle sconsigliabili ad alcuni, includono colite, ulcere da reflusso acido e infiammazione intestinale. La sensibilità o l'intolleranza alla cipolla è un fenomeno piuttosto "comune".

Hamburger normali



Probabilmente, gli hamburger sono l'alimento da fast food più popolare. Si è detto molto sul loro contributo all'aumento di peso. Tuttavia, i pericoli per la salute che derivano dal mangiare hamburger vanno ben oltre i chili in eccesso. Gli hamburger dei fast food vengono preparati con grandi quantità di grassi saturi, zucchero e sodio. Questo può finire per influenzare il sistema circolatorio, nervoso e digestivo. Inoltre, gli ingredienti usati nella preparazione aggiungono molte calorie ma forniscono poche sostanze nutritive.

Chips di tortilla



Le chips di tortilla, nonostante il loro abbondante consumo e il loro sapore delizioso, non sono lo spuntino più sano in circolazione. Tutte le chips vengono fatte con pasta di mais fritta, il che le rende immediatamente ricche di calorie, colesterolo e sodio. Per questo motivo, si sconsiglia alle persone con ipertensione, obesità o problemi cardiaci di consumarle frequentemente.

Latte



Se ci pensi bene, bere latte ha degli aspetti sorprendenti. Innanzitutto, l'uomo è il solo a consumare latte anche quando ha finito di crescere. Oltre a questo, siamo anche gli unici che si nutrono del latte di animali di altre specie. Come se non bastasse, alcuni degli ormoni che si possono trovare in questa bevanda sono stati associati allo sviluppo del cancro al seno e alla prostata. Naturalmente, il latte è senza dubbio ricco di proteine e di calcio, che giovano alle ossa. Basta fare attenzione ed assicurarsi che il latte sia biologico.

Red Bull e altre Bibite energetiche



Ci sono persone che si affidano alle bevande energiche per arrivare a fine giornata. Se sei un estimatore delle bevande energetiche, forse dovresti mettere in discussione l'abitudine, dato che questi prodotti fanno più male che bene al tuo organismo. Le bevande energetiche spesso contengono caffeina, taurina e zuccheri. Tutti questi ingredienti sono stimolanti, e possono causare mal di testa, nausea, vertigini o diarrea. Se vengono consumati in eccesso, la situazione peggiora ulteriormente, poiché possono causare alterazioni del ritmo cardiaco e della pressione sanguigna. Non è raro che le bevande energetiche peggiorino l'ansia; si può anche diventare dipendenti da queste bevande.

Frutta secca



La frutta secca può essere fuorviante. È vero che contiene nutrienti simili a quelli della frutta fresca. Ma il processo di disidratazione può uccidere alcuni di questi benefici nutrizionali. La vitamina C, per esempio, è molto sensibile al calore e all'ossidazione e quindi viene spesso persa durante la disidratazione. Inoltre, la disidratazione riduce il peso e le dimensioni della frutta, motivo per cui è facile mangiare troppo se non si fa attenzione. La frutta secca può essere un ottimo spuntino, ma bisogna informarsi sul suo valore nutrizionale e controllare l'etichetta per gli zuccheri aggiunti. Anche i sacchetti di frutta secca "non zuccherata" possono contenere molto zucchero.

Arachidi tostate



Sia le noci tostate che quelle crude hanno un sacco di benefici, e sono simili in termini di calorie, carboi-

drati, proteine e carboidrati. Le arachidi tostate sono spesso preferibili a quelle normali, perché hanno più sapore. La tostatura delle noci potrebbe aggiungere sapore, ma il processo può danneggiare il grasso sano delle noci, riducendo il loro valore nutrizionale. In effetti, la tostatura delle noci può anche portare alla formazione di acrilammide, una sostanza nociva che si forma durante la cottura ad alta temperatura. Può causare danni ai nervi, compromettere la coordinazione muscolare e provocare debolezza muscolare, se si assumono dosi elevate di questa sostanza chimica.

Vino bianco



Il vino bianco può essere la bevanda ideale per un appuntamento o una bella ricompensa dopo una lunga giornata di lavoro. Ma consumarlo quotidianamente non è sicuramente l'ideale. Innanzitutto, perché bere vino potrebbe diventare una dipendenza e aumentare la tua tolleranza all'alcol, inducendoti ad averne sempre più bisogno per sentirti soddisfatto. E non è tutto. Il vino bianco può anche aumentare la tua pressione sanguigna e, se consumato quotidianamente, potrebbe anche causare la cirrosi e persino influenzare negativamente la tua fertilità. Inoltre, ogni bicchiere contiene circa 200 calorie, che potrebbero essere consumate in modo migliore bevendo qualcosa di più sano.

Sale



Probabilmente avrai sentito dire che, per avere una dieta sana, è necessario evitare il sodio. Ma sai di preciso perché? Ci sono molte ragioni, ma la prima è che consumare troppo sale ti fa trattenere i liquidi, il che aumenta la pressione sul cuore e sui vasi sanguigni. Il sale aumenta la pressione sanguigna, che può portare a gravi problemi come attacchi di cuore, ictus e insufficienza cardiaca e renale. Inoltre, il sale è pericoloso perché genera una risposta di desiderio nel nostro corpo, cosa che dà dipendenza.

Miele



Il miele viene spesso pubblicizzato come un'alternativa allo zucchero. Dopotutto, è più naturale dello zucchero bianco, quindi perché non dovrebbe essere preferibile? È vero che il miele è stato associato ad alcuni benefici per la salute, tra cui l'aumento degli antiossidanti nel sangue, il miglioramento della salute del cuore e persino la guarigione delle ferite. Se usi il miele per sostituire altri zuccheri, va bene, ma non consumarne troppo. Il miele ha comunque un alto numero di calorie e di zuccheri, per cui se ne si consuma troppo si avranno effetti negativi. Limitati ad un cucchiaino di miele al giorno al massimo. Questa è la raccomandazione per una persona in salute senza problemi di peso.

Succo di frutta



Per alcune persone, la colazione non sarebbe la stessa senza un bel bicchiere di succo d'arancia. Anche se bere succo di frutta è spesso visto come un'alternativa sana alle bibite, in realtà non lo è. Secondo la UC Davis, il succo di frutta contiene zucchero concentrato e tante calorie, che possono portare ad un aumento di peso. Il succo di frutta può anche causare picchi di zucchero nel sangue, se lo si beve quotidianamente. Il fruttosio, che è lo zucchero naturale che si trova in tutta la frutta e nel succo di frutta, non è dannoso in piccole quantità, ma i risultati possono essere mortali se se ne si consuma troppo. Bere quantità eccessive di succo di frutta può aumentare il "rischio di morte precoce" del 42%.

Pere



Le pere sono frutti molto sani. Tuttavia, a causa del modo in cui vengono coltivate, possono essere piene di pesticidi dannosi per il corpo umano. Uno di questi pesticidi, noto come EDC, può causare disturbi del sonno, compromettere l'appetito e persino influenzare negativamente i processi riproduttivi. Purtroppo, la pera è uno dei 12 frutti più contaminati dai pesticidi. Quindi, se questi frutti succosi sono tra i tuoi preferiti, non dimenticare di lavarli e disinfettarli prima di mangiarli.

Pasta bianca



I carboidrati semplici sono anche noti come "carboidrati bianchi". Questi carboidrati sono stati raffinati durante la lavorazione, eliminando il germe e la crusca. Puoi trovare questi carboidrati nella pasta bianca, nel riso bianco e nel pane bianco. Questi carboidrati non fanno bene e possono provocare un aumento di peso a causa del modo in cui sono scomposti dall'organismo. Quando consumi pasta bianca, il tuo organismo scompone rapidamente i carboidrati in glucosio. Questo provoca un picco di zucchero nel sangue, facendoti sentire più affamato in seguito e rendendoti più propenso a mangiare troppo nel lungo periodo. La pasta bianca manca di sostanze nutritive, quindi al supermercato è meglio attenersi alle tagliatelle integrali.

**CONTINUA al prossimo numero
con altri prodotti**

**Servizio Pastorale
a cura della Missione
Cattolica Italiana
Villingen-Singen**

n. 139

Luglio-Agosto-Settembre

2023

