



FOGLIO ILLUSTRATIVO

COMPOSIZIONE

Una citazione tratta dal Vangelo del giorno.

Una "storia per pensare": sotto forma di racconto, preghiera, riflessione, vignetta...

FORMA FARMACEUTICA

Pagina Web (www.parroccchia.valdocco.it). Una al giorno, possibile somministrazione anche via mail.

CATEGORIA FARMACOTERAPEUTICA

Ricostituente. Fortificante per il cammino quaresimale.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE

Corroborante del cammino quaresimale. Ha un effetto energizzante, apportando benessere a livello spirituale. Costituisce un complemento alla normale alimentazione di questo periodo, arricchendola di vitamine, stimoli. È raccomandato a tutti coloro che vogliono che questi 40 giorni siano un periodo ricco e importante per il proprio cammino di fede.

CONTROINDICAZIONI

Nessuna.

PRECAUZIONI DI IMPIEGO

È consigliabile attenersi alle dosi indicate.

INTERAZIONI

Gli effetti di queste pagine sul cammino quaresimale sono potenziati dalla contemporanea assunzione di tre "medicine" indispensabili: **la preghiera, la penitenza (digiuno), la carità.**

• **Preghiera:**

- A. Partecipazione alla S. Messa domenicale e ai momenti comunitari.
- B. Chiedere perdono dei propri peccati senza mai rimandare la Confessione
- C. Riservare un tempo ogni giorno per stare con Dio nella preghiera.

• **Penitenza:**

- A. il venerdì non mangiare carne, in memoria della morte di Gesù
- B. compiere il proprio dovere con precisione, amore e spirito di sacrificio
- C. vivere con pazienza in unione con il Signore le inevitabili contrarietà della giornata
- E. impegnarsi a correggere un nostro difetto o a valorizzare una virtù
- F. Prendere un impegno particolare da vivere durante il periodo

• **Carità:**

- A. Guardare gli altri, soprattutto quelli a noi più vicini, con occhi nuovi, come se li avessimo conosciuti da poco e mettere amore in tutti gli incontri.
- B. Chiedersi spesso "*cosa posso fare per le persone che incontro? cosa ha bisogno chi mi sta di fronte?*"....
- C. Fare agli altri ciò che vorremmo venisse fatto a noi.
- D. Perdonare coloro che ci hanno fatto del male, compiendo noi il primo passo verso di loro e astenersi da critiche e pettegolezzi.
- E. Abbiamo cura delle persone sole, deboli e sofferenti: talvolta anche una telefonata può illuminare la loro giornata.

DOSE, MODO E TEMPO DI SOMMINISTRAZIONE

Ogni giorno una pagina.

Non accontentarsi della citazione biblica. Essa è la chiave che apre alla lettura del brano del Vangelo del giorno (secondo la citazione riportata a fianco). Procurarsi allo scopo un vangelo o una Bibbia (può essere l'occasione per chi fosse sprovvisto di fornirsi del suddetto "Libro". Non ha data di scadenza ed è utile e fondamentale anche fuori del periodo preso in considerazione).

SOVRADOSAGGIO

Rischio non contemplato

EFFETTI INDESIDERATI

Nessuno

SCADENZA E CONSERVAZIONE

Non ha scadenza.

Conservarlo in luogo facilmente raggiungibile... anche da altri.