

LEGGIMI *Gratis*.it



FESTECCIA CON NOI!

10€

CON EAT AND PLAY GIOCHI MANGI E TI DIVERTI!

AHUM!

PIZZERIA DI FAMIGLIA

Bowling
Sorrento

Via Sant'Antonio, 6/8
Sorrento NA - 081 1917 2783

 Pizzeria Ahum

 pizzeriaahum



Galleria M

TAPPETI PERSIANI



 Corso Italia, 261 C - Sorrento (NA)

 Tel. 081 87

MOHSEN



Importazione Diretta

Vendita / Permute

Pagamenti Rateali

Lavaggio & Restauro

73061 - 338 8957315



www.galleriamohsen.com

ULYSSE PLASTIC FREE

STOP ALLE BOTTIGLIE DI PLASTICA

in regalo ai nostri iscritti le bellissime borracce in acciaio inossidabile



Via del Mare, 22 - Sorrento (Na)
Tel. 081 807 35 81
www.ulyssesorrento.com

Da noi 2 esclusivi sistemi certificati
per un'acqua di alta qualità

H₂O ACQUA PURA

Depurazione a Osmosi inversa

il sistema più efficace per purificare l'acqua

NO

Metalli
Nitrati
Pesticidi
Batteri
Cloro
Calcare

Bassissimo RESIDUO FISSO

+H₂ ACQUA IDROGENATA MOLECOLARE

ANTIOSSIDANTE

neutralizza gli effetti dei radicali liberi

RIDUCE L'ACIDO LATTICO

generato durante l'allenamento

ANTINFIAMMATORIA

riduce l'affaticamento muscolare

ENERGETICA/SNELLENTE

*riducendo l'ossidazione migliora la conversione
del cibo in energia evitando che venga immagazzinato
come grasso corporeo*

URLO



UOMO

NE
COLLE

Il nuovo po
VO

**EW
CTION**

URLO



otere siete

OI

4Bit

**VENDITA E ASSISTENZA
PC. TELEFONIA, TABLET**

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

OFFERTE VALIDE FINO AL 31 OTTOBRE
O FINO AD ESAURIMENTO SCORTE



Notebook Lenovo

AMD A4-9125 - 4GB - HD 500
DVDRW - WIFI - FreeDos - 15,6"

259
EURO

disponibile anche con SSD



Pc Mid-Level

AMD Ryzen 3 - 4GB - SSD 256
DVDRW - FreeDos

449
EURO

invece di 549

Notebook Hp

Intel i3 - 4GB - HD 500
DVDRW - WIFI - FreeDos - 15,6"

399
EURO

invece di 475 euro



Notebook HP

Intel Core i7-4600U - 4GB - SSD256
WIFI - FreeDos - 12.5"
Ricondizionato Garantito

390
EURO

60% in meno del nuovo



Notebook HP

Intel i5-5300U - 4GB - HD 500
WIFI - FreeDos - 14"
Ricondizionato Garantito

369
EURO

60% in meno del nuovo



iPhone 6S 64GB

Ricondizionato Garantito
Accessori Nuovi
Grado B

199
EURO

67% in meno del nuovo

Samsung A50

Memoria 128GB - Ram 4GB
Schermo 6,4" - LTE - Android

275
EURO

invece di 325 euro



Samsung A10

Memoria 32GB - Ram 2GB
Schermo 6,2" - LTE - Android

149
EURO

invece di 199 euro



Corso Italia 317 - Piano di Sorrento Tel. 0815342135

Sai perché?

...Domande e risposte
per dubbi e perplessità...



Perché
al supermercato
trasmettono
musica di
sottofondo?



Perché
i tatuaggi sono
indelebili?

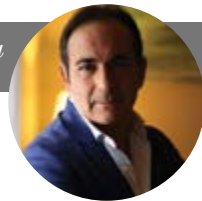


Perché
in napoletano si
dice "abbuscare"?

La musica di sottofondo in supermercato fa spendere di più. Una ricerca della Bocconi dimostra che le radio in store possono incidere positivamente sulle vendite incrementando lo scontrino medio dal 2% al 10%. Può sembrare poco. Però se si applicano gli effetti di una radio in-store ai volumi di affari di un supermercato, di una catena in franchising o di un grande centro commerciale, gli incassi diventano significativi. Per questo motivo, la musica in negozio è entrata a pieno titolo tra gli elementi strategici di marketing. La canzone giusta è un buon motivo per fermarsi qualche minuto in più. E più tempo si trascorre tra gli scaffali, più possibilità ci sono di imbattersi in un prodotto da comprare.

I pigmenti colorati che compongono il disegno del tatuaggio vengono custoditi all'interno delle cellule macrofagi. Queste cellule del sistema immunitario quando muoiono trasmettono i pigmenti in essi contenuti ai macrofagi vicini. In questo modo il tatuaggio diventa indelebile perché viene trasmesso di cellula in cellula. Questa scoperta apre la strada alla rimozione definitiva del tatuaggio, si pensa che intervenendo direttamente sui macrofagi con una tecnica detta ablazione transitoria, andrebbe a diminuire la possibilità di trasmissione del pigmento. Successivamente le cellule portatrici dei pigmenti colorati verrebbero isolate e rimosse. Una tecnica più efficace, rispetto a quella attuale che si avvale del laser per uccidere le cellule della pelle con i pigmenti frammentandole e indirizzandole verso il sistema linfatico per lo smaltimento.

Molto usato ancora oggi, "abbuscare" è una di quei pochi termini che in napoletano possono avere due interpretazioni completamente diverse. Il suo significato dipende dal contesto in cui viene usato. "Abbuscare da qualcuno" significa prendere una sonora "mazziata"; può riferirsi anche ad una clamorosa sconfitta come quella incassata da una squadra di calcio. In generale, quindi, usato in modo intransitivo, implica subire qualcosa di violento o di negativo. In modo transitivo, invece, significa ottenere, guadagnare qualcosa di positivo. "Abbuscare qualcosa" implica sempre qualcosa di buono: "abbuscare lo stipendio" per esempio. In genere si usa quasi sempre quando si ottiene qualcosa con molto sforzo, quando, c'è una vera ricerca di quel vantaggio. Questo doppio significato è spiegato dall'etimologia del termine. "Abbuscare" deriva direttamente dallo spagnolo "buscàr", che letteralmente significa "cercare". Anche in spagnolo, il termine ha due interpretazioni proprio come in napoletano. L'unica differenza fra le due lingue è il raddoppiamento iniziale che in napoletano avviene spesso per dare maggiore forza e sonorità alle parole.



Brigitte Bardot

Per tutti l'icona di stile B.B.

Miei Carissimi lettori, ho deciso di intraprendere insieme a voi un **viaggio nel tempo**, attraverso una rubrica che esalta le più **grandi icone di stile** di tutti i tempi. Inauguro dunque questo nuovo percorso con il ritratto della vita di **Brigitte Bardot**.

Dagli anni "50" e per tutto il ventennio successivo, fino al suo ritiro a vita privata nel 1972, Brigitte Bardot ha cambiato per sempre il volto di una generazione. Un mito vivente al femminile: **libera e ribelle, anticonformista, sensuale e gentile**. Anne Marie Bardot nasce a Parigi il 28 settembre 1934, da una famiglia parigina borghese. Inizia la sua carriera come danzatrice classica e poi diventa modella. La vita di B.B. è segnata dall'amore e dal tormento:

Quattro matrimoni ed un figlio. A soli 15 anni, tenta il suicidio col gas per ottenere il permesso di sposare Roger Vadim: insieme a lui gira il film "Piace a troppi" in cui balla a piedi nudi l'indimenticabile mambo grazie al quale il suo corpo, il suo broncio e il suo temperamento irriverente rivoluzioneranno il volto di un'Europa che si affacciava alla rivoluzione sessuale degli anni '60. Consacrata dal Times come "la principessa dal musetto imbronciato", è stata il **simbolo vivente del cambiamento di un'epoca**: quella delle libertà individuali. Risulta davvero difficile dimenticare i suoi capelli biondi, la frangetta lunga e la folta chioma cotonata.

Pioniera del bikini e dello smokey eyes, tecnica di make up fino ad oggi rivisitata e riproposta in infinite varianti. Amava indossare cappelli molto grandi, spesso di paglia intrecciata, occhiali da sole e jeans attillati.

Nel 1973 all'età di soli 38 anni annuncia il suo abbandono al mondo del cinema. Da



www.worklinesorrento.com



La più grande
scelta di
*Tovaglie
su misura*
per il tuo locale



Via degli Aranci, 164/E
SORRENTO (NA)

Tel.: 081 807 4440

e-mail: worklinesorrento@alice.it



Abbigliamento da lavoro Work Line Sorrento

DA OGGI ANCHE
★
H 24

VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO
SHOWROOM



**IL NOSTRO CAFFÈ
PERSONALIZZATO**
LO TROVI IN *store*



Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA) Tel. 08119507613
Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano

www.coffee-co.it

allora la star ha ridotto sempre più le sue apparizioni. Ai giornalisti spiega la sua decisione così: "Un giorno mi convinsi che il cinema non mi avrebbe più dato niente e viceversa. Come una coppia che si separa nel momento che non ha più niente da dirsi".

Era dunque arrivato il momento di fermarsi per non cadere nella mediocrità. Dichiarò infatti "Non è detto che, perché hai la gloria, tu debba inseguirla tutta la vita. Bisogna lasciare di sé una bella immagine. Lasciare le cose prima che queste ci lascino. Quando volto pagina, che sia per il cinema o per un amore, tutto è finito. La pagina si è chiusa e non torno mai indietro. Dovrei impazzire per tornare al cinema".

L'addio al cinema di B.B. segna tuttavia anche la nascita di un **nuovo amore: quello per gli animali.** La prima volta che Brigitte Bardot scopre il suo spirito animalista è infatti durante le riprese del suo ultimo film. Sul set c'era una capretta e la sua proprietaria aveva esortato l'attrice a concludere il primo possibile le ri-

prese per ucciderla e farla allo spiedo. Brigitte comprò la capretta e la portò con sé, attaccata a una corda, nell'hotel a cinque stelle in cui soggiornava. L'impegno animalista cominciato allora è rimasto assoluto, una missione che ha assorbito completamente la diva francese.

Anche la Madrague, la villa a Saint-Tropez è stata donata alla Fondazione Brigitte Bardot per la tutela degli animali. Nel 1977 in Canada, nel golfo del Saint-Laurent, la star si è fatta fotografare accanto ai cuccioli di foca, condannati ad essere massacrati a colpi di arpione. Oggi, a 85 anni, Brigitte Bardot continua la sua lotta.

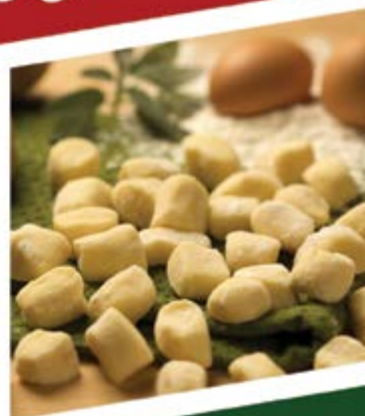
Una Diva che mi ha sempre affascinato, non solo per la bellezza estrema ma anche per un carattere unico e deciso, e Voi cosa pensate al riguardo?

A presto

Pietro Aiello Cilento D'Altavilla
è su  seguici
www.pietroaiello.com

Osteria da Peppe

L'angolo della buona
Cucina Napoletana



Consegne a domicilio

Rosticceria - Primi Piatti - Pasta Fresca - Caffetteria

Via Turro Pastena, 39/41 - PASTENA - Tel. 081 878 90 18



I (tanti) segreti DEL MICROBIOTA INTESTINALE

Per "microbiota" si intende l'insieme dei microorganismi che in condizioni fisiologiche colonizzano i diversi distretti del corpo umano: per la maggior parte batteri, ma anche virus (specialmente batteriofagi, ossia virus degli stessi batteri), funghi, protozoi. Il rapporto tra il microbiota e l'ospite è per la maggior parte "commensale" (uno dei due ottiene dei benefici senza influenzare l'altro), mentre per alcune specie è "mutualistico": cooperazione tra differenti tipologie di organismi che apporta un vantaggio a ognuna di esse, in quanto entrambe traggono beneficio dalla loro interazione. Sono circa cento trilioni i microrganismi che vivono in simbiosi nel corpo umano, distribuiti su ogni superficie esposta all'ambiente esterno: cute, vie respiratorie, apparato urogenitale e apparato digerente. Quest'ultimo è il distretto maggiormente colonizzato, accogliendo più del 70% del totale dei microbi.

Il microbiota del canale digerente, prevalentemente concentrato nel colon è una biomassa di cellule batteriche il cui numero è perlomeno simile a quello delle cellule eucariote dell'organismo umano. Il corpo umano rappresenta pertanto un "superorganismo" (olobionte), costituito dalle proprie cellule e da quelle del microbiota. Si è detto giustamente che ci sono più batteri nell'intestino di un uomo che uomini sull'intero Pianeta.

Il termine "homo bacteriens", coniato da Henderson e Wilson, rende bene il concetto di simbiosi uomo-batteri. Alla nascita, il neonato è sterile e viene colonizzato immediatamente, a partire dal parto, dai microorganismi con cui viene in contatto, provenienti dal tratto riproduttivo e fecale della madre e dalla sua cute e bocca; successivamente, i batteri provengono dall'allattamento, dall'ambiente, dai cibi. Nelle prime fasi di sviluppo, il microbiota è poco vario, ma durante il primo anno di vita la diversità aumenta sempre di più e la composizione del microbiota matura in maniera significativa. Questo processo prosegue così velocemente che già dopo i due anni il



Corso Italia, 279 - Piano di Sorrento - Tel. 081 235 81 73



**IL TUO CANE FA PARTE DELLA
FAMIGLIA? RICORDATI DI
PROTEGGERLO!**

giardullo 
agenti assicurativi dal 1972

SORRENTO Corso Italia 220 (1° Piano) - Tel. 081 878 4216
PIANO DI SORRENTO P.zza della Repubblica, 35/bis - Tel. 081 532 2899

microbiota infantile assume caratteristiche simili a un adulto. Le comunità batteriche restano poi stabili dal terzo anno di vita alla senescenza, a meno di eventi che rompano l'equilibrio.

Il microbiota di ciascun distretto corporeo è composto da specie diverse, che si sono adattate a quello specifico ambiente. Anche all'interno dell'intestino, la composizione microbica varia nei diversi siti e nello spessore del lume intestinale, tra le specie attaccate e intrappolate nel muco e quelle presenti nelle immediate vicinanze dell'epitelio. **Il microbiota intestinale deve essere considerato un vero e proprio organo, di circa 1,500 Kg nell'adulto**, con capacità metabolica e plasticità funzionale, e, in quanto organo, ha una sua fisiologia e patologia che si riflettono sulla fisiologia e patologia dell'organismo. L'insieme del patrimonio genetico del microbiota dell'uomo viene chiamato "microbioma". Il microbiota intestinale complessivamente conta un patrimonio genetico di più di 3.3 milioni di geni (ma recenti ricerche suggeriscono oltre 10 milioni), mentre il corredo genetico umano è di circa 33.000 geni: dunque il microbioma conta almeno 150-200 volte il numero di geni del genoma umano. Praticamente, ogni 100 geni del corpo, 99 sono microbici e 1 è umano! E' proprio il microbioma inoltre a rendere speciale e unico ciascun individuo, più dei suoi geni umani: infatti, **due individui condividono il 99.9% del genoma umano, ma solo il 10-20% di quello microbico**. La composizione peculiare e unica del microbiota di ciascun individuo dipende da fattori genetici, età, sesso, etnia, ambiente, stile di vita e dieta.

Nell'uomo occidentale, l'urbanizzazione e l'allontanamento da terreni agricoli e bestiame (fornitori di una maggiore varietà di microrganismi), e **l'abuso degli antibiotici, hanno portato all'estinzione di numerose specie batteriche**. Nonostante l'elevata variabilità interindividuale, si ipotizza che vi sia un "nucleo" comune a tutta l'umanità di specie batteriche (core microbiota) e dei relativi geni (core microbioma), conservato gelosamente durante secoli perché garantire un set di attività imprescindibili ("stabilità di funzione").

Il genoma microbico del neonato è tutto di origine materna (trasmissione verticale). In parte potrebbe essere trasmesso già nella vita fetale. **Durante la gravidanza, il microbiota intestinale materno viene "fotocopiato" a livello vaginale e mammario proprio per essere trasferito al neonato durante parto e allattamento**. Questo per l'importanza che ha il microbiota per "educare" il neonato alla vita. Il microbiota, in cambio della sopravvivenza dovuta all'organismo

umano che gli fornisce ambiente e nutrimento dagli alimenti e dalle cellule epiteliali, **svolge insostituibili funzioni**:

1) **protezione** contro la colonizzazione e la traslocazione dei microrganismi potenzialmente patogeni verso il circolo ematico, attraverso: effetto barriera, inibizione competitiva per riduzione della disponibilità dei nutrienti, occupazione e "spiazzamento" dei patogeni dai siti recettoriali sull'epitelio, produzione di sostanze nocive per un'altra specie batterica (amensalismo) e contemporanea stimolazione dell'ospite a fare lo stesso;

2) **azione nutrizionale e metabolica**, attraverso: protezione dell'epitelio, stimolazione di rinnovamento cellulare e cicatrizzazione delle ferite, sintesi di vitamine (vitamina B12, folato, vitamina K, riboflavina, biotina, acido nicotinico, acido pantotenico, piridossina, tiamina), assorbimento di ioni (Mg^{++} , Ca^{++} , Fe^{++}), produzione di composti a funzione trofica per l'enterocita (acidi grassi a catena corta, SCFA, come il butirato, aminoacidi, poliamine, fattori di crescita), attività digestiva (**l'80% dei batteri intestinali, come Lactobacillus e Bifidobacteria**, opera la fermentazione delle proteine, dei residui carboidratici oligo- e polisaccaridici non digeribili degli alimenti, del muco, delle fibre alimentari, con produzione di acidi grassi a catena corta, H_2 e CO_2 , ammoniaca, amine, fenoli ed energia, il 20%, come Escherichia, Bacteroides, Eubacteria, Clostridium, provoca la putrefazione dei resti alimentari);

3) **azione detossificante**, attraverso la sintesi di enzimi per la trasformazione e la neutralizzazione degli xenobiotici (farmaci, in particolare antibiotici; contaminanti naturali e ambientali; sostanze usate nelle pratiche agricole e zootecniche);

4) **stimolazione, maturazione e modulazione del sistema immune** (in particolare in età infantile, nei primi 5-7 anni di vita) in quanto la massa batterica comporta un efficace e fisiologico carico antigenico, determinante nell'attivare meccanismi regolatori che garantiscono un profilo immunitario ottimale;

5) infine, **regolazione del comportamento e della funzione cerebrale**, attraverso una comunicazione bidirezionale tra microbiota intestinale e cervello.

La funzione regolatoria dell'intestino sull'organismo intero (legata al microbiota) rende ragione del fatto che il 70% delle cellule immunitarie e più di 100 milioni di neuroni collegati al cervello vivono nell'intestino. Lo studio e la conoscenza dell'universo microbico intestinale si è avvalso degli enormi progressi realizzati recentemente dall'impiego di tecnologie

molecolari, coltura-indipendenti, dato che solo il 20-30% delle specie microbiche è coltivabile in laboratorio. **Attualmente si ritiene che nel nostro intestino vivano oltre 2.000 specie di batteri.** Il 70% di tutti i batteri dell'intero corpo umano risiedono nel colon. Il piccolo intestino è popolato principalmente da batteri Gram+ e aerobi, mentre nell'intestino crasso si ritrovano prevalentemente Gram- e anaerobi. **Sono quattro i principali phyla che compongono il microbiota intestinale umano: Firmicutes (Lactobacillus, Clostridium, Enterococcus), Bacteroides, Proteobacteria (Enterobacteriaceae, Escherichia coli) e Actinobacteria (Bifidobatteri).**

Firmicutes e Bacteroides e rappresentano circa il 90% della flora totale (rispettivamente 65% e 25%). Di tutte le specie, alcune sono puri commensali, es. *Acinetobacter calcoaceticus*, *Enterococcus faecalis*, *Staphylococcus faecium*, *Streptococcus salivarius thermophilus*; altre sono utilissime (probiotici), come i **Lactobacilli, che devono il loro nome alla peculiarità di convertire gli zuccheri come il lattosio in acido lattico attraverso il processo di fermentazione lattica**, abbassando il pH ambientale a 5, che inibisce la crescita di microrganismi patogeni, il *Bacteroides thetaiotaomicron*, i Bifidobatteri, specie dominante nel neonato; altre infine sono innocue in equilibrio di eubiosi, ma prese singolarmente possono diventare nocive in talune circostanze (patogenici), come *Clostridium difficile*, *Bacteroides fragilis*, *Enterococcus faecium*, *Fusobacterium*, *Peptococcus*, *Peptostreptococcus*, *Ruminococcus* e il micete *Candida albicans*.

I fattori che influenzano il microbiota intestinale di ciascun individuo variano a seconda dell'età.

Nelle prime epoche della vita la composizione qualitativa del microbiota è sensibilmente condizionata da: caratteristiche biologiche della madre; età gestazionale; antibiotico terapia in epoca perinatale; **modalità del parto** (vaginale o cesareo: la stabilizzazione cioè la presenza di 100 miliardi di batteri per grammo di feci del microbiota dei **neonati nati naturalmente** avviene dopo appena un mese, con prevalenza di *Bacteroidetes*, Bifidobatteri, Lactobacilli, mentre nel caso di **taglio cesareo** il microbiota non si stabilizza per almeno 6 mesi e viene composto prevalentemente da Enterobacteriaceae ed Enterococchi, con ridotta diversità batterica, aumento di germi potenzialmente patogeni quali *Clostridium difficile* ed *Escherichia coli*, ridotta concentrazione di batteri benefici quali Batteroidi, Bifidobatteri e Lattobacilli, il che si traduce, secondo i dati epidemiologici, in un

maggior rischio in caso di cesareo di asma e allergie, malattie autoimmunitarie quali diabete di tipo 1, malattia di Crohn, celiachia, malattie metaboliche quali obesità e diabete di tipo 2); sede del parto (nosocomiale o domiciliare); contatto pelle-a-pelle tra madre e neonato nei primi istanti di vita; tipo di alimentazione (allattamento materno, artificiale o misto: negli allattati al seno è stata individuata maggiore quantità di Bifidobatteri, mentre i lattanti alimentati artificialmente sono più frequentemente colonizzati da *E. coli*, *Clostridium difficile*, *Bacteroides fragilis*); composizione e timing dello svezzamento.

Successivamente, intervengono stili di vita, dieta (gli studi documentano che una dieta di alta qualità, ricca di frutta, verdure, cereali integrali, fibra, come quella mediterranea, produce un microbiota intestinale più diversificato e con maggiore abbondanza di Prevotella, con proprietà antinfiammatorie, mentre chi consuma in abbondanza zuccheri semplici, grassi, carne registra una diminuzione dei *Bacteroidetes* quali Bifidobatteri e Lattobacilli e un aumento di Proteobatteri, un profilo che può essere associato a effetti pro-infiammatori, o di Fusobatterio, collegato al cancro del colon-retto), inquinamento atmosferico, contatto con animali, fumo, farmaci (antibiotici, inibitori di pompa protonica, cortisonici e contraccettivi orali), alcol, stress, infezioni intestinali, intolleranze/allergie alimentari, interventi chirurgici.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Nature 2018, condotto presso il Weizmann Institute of Science, la genetica dell'ospite inciderebbe solo per il 2% nel determinare la composizione del microbiota, mentre **dieta e stile di vita sono di gran lunga i fattori determinanti.** Oggi la letteratura scientifica internazionale è concorde nel considerare il microbiota intestinale come **centrale del benessere per l'organismo, capace di condizionare stato di salute, peso corporeo, parametri metabolici, personalità, insorgenza di malattie intestinali ed extra-intestinali.** Benché non sia ancora noto il range di normalità del microbiota umano, è chiaro che alterazioni quali-quantitative (disbiosi) siano associate a un ampio spettro di patologie che vanno dalle malattie infiammatorie croniche dell'intestino alla sindrome del colon irritabile, fino a patologie metaboliche, allergiche, cardiovascolari, oncologiche, neurologiche e disturbi psichiatrici. Questo perché **nutrizione, sistema immunitario e microbiota intestinale, strettamente interconnessi durante le prime epoche di vita, soprattutto nei "primi 1000 giorni di vita", preziosa finestra temporale che va dal concepimento al**

Via Artemano, 3 - Piano di Sorrento (Na) - Tel. 081 808 35 12



Noi li facciamo

ancora artigianalmente

dolci freschi e secchi



torte per cerimonie



semifreddi

Bar Nuccio
PASTICCERIA
GELATERIA

Via Corso Italia, 75 - Piano di Sorrento (Na) Tel. 081 19245996 Cell. 334 87 69 877



CIRCOLANDIA

**SALA
PER FESTE**

ANGOLO BAR

BABY PARKING

PARCO GIOCHI

GONFIABILI

E QUI LA FESTA!

VIA SERSALE, 18 - SORRENTO (NA)
TEL. 081 878 12 72 - 348 71 96 909

SEGUICI SU



circolandia

secondo anno, possono creare, se disfunzionali, uno stato di infiammazione cronica asintomatica, che è alla base delle malattie non trasmissibili dell'adulto.

La disbiosi comporta infatti alterata permeabilità intestinale, produzione di citochine proinfiammatorie, infiammazione locale e sistemica (la cosiddetta "infezione metabolica"). Le ricerche accumulano dati sorprendenti. Addirittura, **la flora intestinale condizionerebbe la durata della vita**: secondo uno studio guidato da ricercatori dell'Alma Mater dell'Università di Bologna con il contributo del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr), pubblicato sulla rivista *Current Biology*, **chi campa cent'anni conserva un microbiota che "non invecchia", con persistenza di microorganismi "buoni"**, con azione antinfiammatoria, immunomodulante e protettivi dell'epitelio intestinale, come nei giovani. Un'altra ricerca, sui topi, condotta presso la Washington University School of Medicine in St. Louis e pubblicata sulla rivista *Science* ha rivelato che il tipo di microbiota influenza la crescita corporea. Studi molto interessanti riguardano il ruolo del microbiota intestinale nella genesi dell'obesità: **chi è obeso ha un profilo microbiotico differente da chi è normopeso**.

Uno studio pubblicato on line a luglio 2019 su *Nature Medicine*, ha trovato che, in animali da esperimento, aumentare i livelli di Akkermansiamuciniphila, una specie di batteri intestinali meno abbondante nell'intestino di individui in sovrappeso o obesi e anche con diabete di tipo 2 e malattie infiammatorie dell'intestino, ha ridotto il peso, mentre sull'uomo ha prodotto miglioramento del profilo metabolico (maggiore sensibilità e livelli ridotti di insulina, livelli adeguati di colesterolo nel sangue).

Per quanto concerne l'asma, **numeroso ricerche documentano che crescere in un ambiente rurale può arrivare a dimezzare il rischio di sviluppare asma e allergie nei bambini, grazie allo sviluppo di un microbiota specifico favorevole**. La composizione del microbiota della polvere casalinga sembra essere un predittore riproducibile e definibile del rischio di asma. Uno studio del National Institute of Health and Welfare finlandese, pubblicato su *Nature Medicine* 2019, ha trovato che anche nei bambini che vivono in appartamenti in città, la presenza in casa di un microbioma dalla composizione simile a quello delle fattorie, nel caso si viva in una casa 'vecchia', si abbiano molti fratelli, si continuino ad indossare anche in casa le scarpe con le quali si esce, può produrre un effetto protettivo sul rischio di sviluppare asma e allergie.

Per le allergie alimentari, una ricerca del Brigham e

Women's Hospital e Boston Children's Hospital, USA, a cura del Massachusetts Host-Microbiome Center pubblicata sulla rivista *Nature Medicine* a giugno 2019, è riuscita a individuare nell'intestino dei bambini con allergie alimentari alcuni specifici tipi di batteri che possono favorire le allergie, e viceversa hanno identificato i microbi che hanno un ruolo protettivo (delle specie Clostridiales e Bacteroidetes).

Negli ultimi tempi è emersa anche **l'importanza dell'interazione bidirezionale tra microbiota e cervello**. La biomassa batterica intestinale produce molecole neuroattive quali serotonina, melatonina, GABA (acido gamma -amino butirrico), adrenalina, nora-drenalina, dopamina, acetilcolina, che influenzano la funzione cerebrale e il comportamento. **Alterate interazioni nell'ambito dell'asse microbiota-intestino-cervello sono state recentemente imputate quale possibile meccanismo nella fisiopatologia dei disturbi dell'umore e affettività, dello spettro autistico e delle performance cognitive**. Uno studio pubblicato su *Nature Microbiology* 2019 ha profilato la possibilità di stilare un catalogo dei batteri intestinali umani che hanno potenziale neuroattivo. I ricercatori della UNC School of Medicine (University of North Carolina Health Care) hanno anche evidenziato, in uno studio pubblicato sulla rivista *Psychosomatic Medicine*, un'associazione tra composizione del microbiota intestinale e i disturbi alimentari come l'anoressia nervosa. Persino la **Fibromialgia ultimamente si è unita alla lista di malattie influenzate dal microbiota**: ricercatori canadesi hanno trovato nelle donne affette differenze significative in 19 specie di batteri intestinali rispetto ai controlli.

Ma anche la salute cardiovascolare può essere influenzata dal microbiota: una recente ricerca dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma ha trovato che le placche coronariche degli infartuati contengono batteri pro-infiammatori appartenenti alle specie dei Proteobacteria e degli Actinobacteria e il loro microbioma intestinale ha una composizione diversa da quella dei soggetti con angina stabile con una prevalenza di Firmicutes, Fusobacteria e Actinobacteria mentre nel caso di angina stabile prevalgono Bacteroides e Proteobacteria. **E le sorprese che il misterioso mondo del microbiota può riservarci hanno tutta l'aria di dover continuare**.



ACQUA &

SEGUICI SU



acquaesapone.it



ACQUISTA 2 PRODOTTI ACE
di cui almeno un detersivo
e ricevi
**UN CESTELLO
PORTA MOLLETTE ACE**



subito in regalo alla cassa*



€1,59



€2,49



€1,59



BIPACCO

€2,99

€3,99



BIPACCO

*Acquista in un unico scontrino almeno 2 prodotti ACE a scelta (qualsiasi gamma e formato) di cui almeno una confezione di detersivo ACE. Per te subito alla cassa il cestello porta mollette. Operazione a premi valida dal 08/10/2019 al 27/10/2019 nei punti vendita aderenti all'iniziativa e che esporranno il relativo materiale pubblicitario. Regolamento completo e informativa privacy su www.ace.it.



10 smart
EQ
fortwo
fortwo

OLTRE
100.000
PRODOTTI FIRMATI
DUI LANCHE



**CONCORSO
VINCI SUBITO**

da ACQUA & SAPONE
gratuita, scopri se hai vinto e ritira subito*

I FANTASTICI PREMI!

Concorso valido dal 21.08.2019 al 03.11.2019
*Regolamento e informativa privacy su www.ace.it

ogni
15€
DI SPESA

in un unico scontrino
**RICEVI ALLA CASSA
UNA CARTOLINA**

In palio
fantastici premi
da vincere
subito*



**PRODOTTO
JOLLY**

se acquisti uno o più
PRODOTTI JOLLY

Avrai diritto ad una o più
CARTOLINE JOLLY



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

OFFERTE VALIDE
DALL'8 AL 27
OTTOBRE
2019



ACQUISTANDO UN HUGGIES ULTRACOMFORT IN OFFERTA REGALA UN ORAGGIO SPECIALE COMPLETO PER BAMBINI

HUGGIES
ULTRACOMFORT
PANNOLINI
PER BAMBINI
VARE MISURE

€ 3,99



PAMPERS
BABY DRY
PANNOLINI
PER BAMBINI
VARE MISURE

€ 4,99



**110
PEZZI**

FRIA
UTILITY
SALVETTE
PER BAMBINI

€ 1,39



HUGGIES
LINSTAR
SALVETTE
PER BAMBINI
56 PEZZI

€ 0,99



TENDERLY
CAREZZE DI LATTE
4 VELL
12 pz.

€ 0,89



I PROVENZALI
"BIG"
OLIO BRUCIATO
ELASTIFICANTE
200 ml.

€ 4,99



JOHNSON'S
BABY
SHAMPOO
300 ml.

€ 1,29



JOHNSON'S
BABY
DOLEI NUTTI
TESTA/PIEDI
BAGNOSCHUMA 500 ml.

€ 2,49



DASH
DETERSIVO
LAVATRICE BABY
18 LAVAGGI
990 ml.

€ 3,49



SAPONELLO
DENTIFRICO
PER BAMBINI
75 ml.
ASSORTITO

€ 1,19



MIRA
HAPPY ZOO
SPAZZOLINO
3-10 ANNI

€ 0,99



LISTERINE
SMART RINSE
COLLUTORIO
500 ml.

€ 3,99



FROZEN II ELSA
SHOWER GEL
400 ml.

€ 4,90

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO



CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO



AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI

SABATO
CHIUSO



migliore

PRENDITI CURA DEL TUO AMICO

VIRBAC
Vet Complex®

RICH DOG®
made in Italy
Rivenditore autorizzato:

ROYAL CANIN

Exclusion
Diet Formula

Corso Italia, 327 (Casermone) - Piano di Sorrento

Tel 081 188 58 373 - Cell. 333 43 82 226 

IL CANE È PIÙ STRESSATO se lasciato LIBERO IN AUTO

Per tutti gli amanti degli animali che si spostano in auto con il proprio cane: **tenere libero l'animale all'interno del veicolo** oltre ad essere proibito dalla legge perché causa di distrazione di qualsiasi genere al conducente, ora si è scoperto che **genera una grave situazione di stress per l'animale**. Lo studio realizzato negli Stati Uniti non verteva sui danni che possono essere causati in caso di incidente al cane o ai viaggiatori in auto, ma metteva in evidenza il livello di distrazione e la scarsa concentrazione sulla guida che deriva dal muoversi dell'animale libero nell'abitacolo.

L'esperimento condotto dagli esperti della casa automobilistica Volvo Car USA e dall'agenzia di ricerche di mercato The Harris Poll hanno esaminato da vicino il comportamento di 15 guidatori e dei loro cani su un periodo di oltre 30 ore per ciascuna auto, **valutando tutte le possibili situazioni che si verificano in auto quando il cane non è "trattenuto", animale libero, con cintura di sicurezza allacciata, con imbracatura, con trasportino, con grata e con gabbia**.

Dai risultati è emerso che **le situazioni di guida pericolose sono state più che doppie, 649 contro 274, nel caso di auto con cane libero a bordo**.

Per seguire le evoluzioni della dell'animale nella macchina, distogliendo lo sguardo dalla strada, il guidatore è risultato distratto per 3 ore 39 minuti su un totale di 30 di guida contro un'ora e 39 minuti con cane trattenuto.

Ma la parte più sorprendente riguarda la misurazione dello stato di stress anche per l'animale. **I cani senza sistema di ritenuta hanno evidenziato la frequenza cardiaca più veloce di 7 battiti al minuto**. Ciò significa che **per il bene dello stesso animale domestico non è opportuno viaggiare in auto con il cane lasciato libero di scorrazzare nell'abitacolo**.

Il codice della strada vieta il trasporto di animali domestici in numero superiore a uno e comunque in condizioni da costituire impedimento o pericolo per la guida. Il trasporto di un animale domestico è consentito solo se collocato nella gabbia apposita, nel contenitore o nel vano posteriore al posto di guida diviso da rete od altro analogo mezzo idoneo.





Madri delusi dal partner?

Parlano di più con i figli MASCHI

Una madre infelice della relazione con il partner rivolge maggiormente l'attenzione ai figli maschi, parlando di più con loro. A rivelarlo è una ricerca dell'Università di Cambridge, pubblicata sulla rivista *Journal of Family Psychology*. Analizzando la relazione tra 93 gruppi di genitori eterosessuali e misurando la frequenza con cui le madri parlavano al loro bambino di sette mesi, è emerso che **più una coppia si dichiarava insoddisfatta della propria relazione, più la madre parla con il suo bimbo**.

Le analisi prevedevano questionari posti ai genitori per capire quanto erano soddisfatti della propria relazione di coppia uniti allo studio dei dati raccolti da un dispositivo indossabile fornito ai bambini di sette mesi che registrava le conversazioni e l'interazione tra entrambi i genitori quando erano a casa con il bambino.

I risultati ottenuti sono poi stati pubblicati in uno studio sul *Journal of Family Psychology* e mostrano chiaramente che più la coppia si dichiarava insoddisfatta della relazione, più la madre tende a parlare con il bambino.

In particolare **le madri insoddisfatte del rapporto con il proprio partner usavano il 35% in più di parole rispetto alle madri che invece dichiaravano di avere una relazione di coppia nella media e un 20% in più per quanto riguarda il numero di conversazioni totali**.

I ricercatori comunque non hanno analizzato il contenuto delle conversazioni tra madre e bambino, quindi non è possibile sapere se i discorsi fossero positivi o negativi.

Questa situazione si è verificata in particolare con i figli maschi, non tanto con le femmine. Come mai? Una delle ricercatrici che ha condotto lo studio spiega che questi risultati hanno dimostrato che **la mamma cerca di compensare in qualche modo la relazione debole che ha con il suo partner investendo sforzi ed energie nella relazione maschile vicina più stretta, suo figlio**.



Continuano le strepitose offerte!

*Tutte le tariffe sono comprensive di qualsiasi trattamento di igiene e salute previsto dalla direttiva 93/42/CEE

Occhiale da vista
completo con
lenti antiriflesso *

€ 49,00
a partire da

Occhiale da vista
completo con
lenti progressive
antiriflesso *

€ 120,00
a partire da



OTTICA

Ar Giò

SUNGLASSES OUTLET

📍 Via S. Francesco, 26 - SORRENTO ☎ Tel. 081 878 17 59



Salviamo noi *la tua* CALDAIA



**PRONTO INTERVENTO
CALDAIE**



Tel./Fax 081 19259307
Cell. 338.4695674

LA MIGLIORE
ASSISTENZA
PER LA TUA
CALDAIA

TRASFORMAZIONE DA GPL A METANO
Rivolgiti a noi!



clima



MALTRATTAMENTI IN FAMIGLIA E VIOLENZA ASSISTITA

Liti selvagge e scontri incivili tra i genitori all'interno delle mura domestiche e davanti ai figli minori, costretti ad assistere alle violenze, fisiche e morali, possono integrare il reato di maltrattamenti in famiglia.

In questo caso il bene giuridico protetto è la famiglia, la cui incolumità, fisica e psichica, va tutelata e difesa. La tutela riguarda tutti i componenti della sfera familiare che rischiano un pregiudizio alla propria integrità psico-fisica a causa dei comportamenti aggressivi maturati in detto contesto.

Nei maltrattamenti possono rientrare non soltanto le percosse, le lesioni, le ingiurie, le minacce, le privazioni e le umiliazioni, ma anche gli atti di disprezzo e di offesa.

La Corte di Cassazione recentemente ha stabilito che, anche se le violenze e i soprusi non investono direttamente i bambini, questi devono considerarsi vittime di "violenza assistita", poiché costretti ad assistere passivamente ai litigi.

Il reato di violenza assistita è previsto nel nostro codice penale quale circostanza aggravante del reato di maltrattamenti in famiglia, che è previsto



e punito dall'art. 572 c.p. con la pena della reclusione da due a sei anni e consiste in una serie ripetuta di atti vessatori commessi a danno di familiari o di persone legate da un rapporto di convivenza stabile.

La violenza assistita di cui i bambini sono vittime può comportare gravi ripercussioni negative nella loro crescita morale e sociale.

Ovviamente, essendo il maltrattamento fondato da una relazione solo indiretta tra il comportamento dell'agente e la vittima, sarà necessaria una prova rigorosa che l'illecito abbia cagionato, secondo un rapporto di causa-effetto, uno stato di sofferenza di natura psicofisica nei minori, spettatori passivi.

L'adulto che si trova a subire una

violenza domestica, a maggior ragione se alla presenza dei propri figli, è l'unico soggetto che può e deve denunciare i reati subiti, nel proprio interesse e, in particolar modo, di quello dei minori. La denuncia può essere preceduta o seguita da una consultazione con un centro antiviolenza, un mediatore familiare o un avvocato per farsi consigliare sulla strada più opportuna da intraprendere a seconda della gravità del caso e, nelle ipotesi più gravi, al fine di ottenere l'allontanamento del familiare violento. ■

Avv. Patrizia Cappiello

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2^ Piano di Sorrento

Cell. 3391970892



Viaggi di nozze

Lista nozze

Viaggi individuali e di gruppo

Crociere

Biglietteria concerti ed eventi

Escursioni

Fitti estivi

Appartamenti ed hotel

Biglietteria aerea,

Ferroviaria e marittima

Corso Italia, 193 - Piano di Sorrento

Tel. 331 90 58 091 - 333 96 81 696





De Gregorio
System s.r.l.

www.degregoriosystem.it

Ideale per la gestione di ristoranti, bar o di qualsiasi attività che prevede una divisione specifica di prodotti e servizi.

- ✓ Sistema POS "All in one"
- ✓ Design compatto
- ✓ Display LCD integrato
- ✓ Apertura vano carta automatico

SCEGLI
il registratore
di cassa telematico
CUSTOM FUSION RT



CONTATTACI



Via Bagnulo 78/82
Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081.8088073, 081.8088972
Fax: 081.8088973
info@degregoriosystem.it



VILLANI
PARRUCCHIERI

Corso Italia 130 - META

Tel. 081 4242734

  **Villani Parucchieri**



Fortuna
Intimo e Biancheria

Riscalda il tuo inverno

*Pigiama
Uomo e Donna
di ottimo cotone caldo*

€ 12,50

Corso Italia, 152 Meta (NA) - Tel. 081.534.23.09

La pennichella dopo pranzo riduce il rischio di infarto

Fare un pisolino una o due volte alla settimana è collegato ad un rischio minore di malattie cardiovascolari. Indipendentemente dalla durata del riposo pomeridiano, l'importante è dormire.

Addormentarsi durante il pomeriggio, solitamente dopo pranzo, è un argomento dibattuto da sempre in ambito scientifico. In questo studio i ricercatori hanno valutato gli eventuali benefici tra la frequenza e la durata media dei sonnellini e il rischio di infarti, ictus o insufficienza cardiaca.

Una ricerca condotta dall'ospedale universitario di Losanna e pubblicata sulla rivista Heart, ha analizzato 3.462 partecipanti con un'età compresa tra i 35 e i 75 anni. I ricercatori hanno monitorato per cinque anni i loro modelli di sonno, la frequenza della durata dei pisolini nel corso della settimana e la loro salute.

I ricercatori hanno inoltre registrato 155 eventi di malattie cardiovascolari fatali e non fatali e hanno trovato un particolare collegamento. Un pisolino occasionale (da una a due volte alla settimana) è stato associato a un dimezzamento del rischio di infarto, ictus o insufficienza cardiaca (48%) rispetto a quelli che non facevano alcun riposino. Questo collegamento rimaneva anche dopo aver calcolato altri fattori che potevano essere influenti, come l'età o la sussistenza di altre patologie. Non è stata trovata nessuna associazione tra la durata del pisolino, che poteva variare da cinque minuti a più di un'ora, e gli eventi di malattie cardiovascolari. Solo l'età anziana (superiore ai 65 anni) e l'apnea notturna grave l'hanno influenzata.





Perché i maschi sono così attratti DAI VIDEOGIOCHI?

Secondo una ricerca americana condotta dal Pew Research Center il **41% degli adolescenti di sesso maschile** afferma di passare molto tempo giocando ai videogiochi contro una percentuale di appena **11% delle coetanee**. Perché i ragazzi sono più attratti dai videogiochi rispetto alle ragazze?

Alla base di questa differenza potrebbe esserci un **motivo biologico**. Questa è la scoperta fatta da un gruppo di giovani ricercatori della Yale University e pubblicata da Social Cognitive Affective Neuroscience.

Gli studiosi hanno analizzato 40 ragazze e 68 ragazzi di età media 21 anni mentre si sottoponevano a 30 minuti di giochi on-line monitorandone l'attività cerebrale.

Dalla risonanza magnetica è emerso che per i ragazzi sia nella fase precedente che in quella successiva al gioco, l'area cerebrale associata alla ricompensa era più attiva rispetto a quella della controparte femminile.

Questo studio evidenzia come il **gioco sollecita il cervello dei maschi più attivazioni legate al desiderio**. Questo meccanismo però rende maschi più vulnerabili allo sviluppo della dipendenza da **Gaming Disorder**, un disturbo appena riconosciuto anche da Oms tra le malattie mentali.

L'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) ha pianificato, nel 2018, di inserire la **Dipendenza da Videogiochi** nella prossima edizione della International Classification of Diseases, la classificazione internazionale delle malattie.

La dipendenza da videogiochi si manifesta **attraverso**: 1) uno scarso controllo sul comportamento di gioco. Ad esempio, non c'è controllo su quando si inizia o si termina di giocare, sulla frequenza, durata e intensità di gioco indipendentemente dal contesto, 2) alta priorità attribuita ai videogiochi rispetto a qualsiasi altro interesse nella propria vita o qualsiasi altra attività quotidiana; 3) protrarre o aumentare i comportamenti di gioco nonostante l'evenienza di una serie di conseguenze negative.



MARILYN CITY **BALLET**

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA
VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO 0815322345

Direzione Artistica Marilina Iacono

DANZA CLASSICA METODO RAD E METODO IACONO
CORSI PROPEDEUTICI REGOLARI E PROFESSIONALI

LIBERO MOVIMENTO CREATIVO (3-6 ANNI)

DANZA MODERNA
ACROBATICA

DANZA
CONTEMPORANEA

LATINO-AMERICANO
BOLLYWOOD
ZUMBA



ACCADEMIA RICONOSCIUTA DALL'UNESCO PARIGI

E DALLA ROYAL ACADEMY OF DANCE DI LONDRA

ESAMI RICONOSCIUTI A LIVELLO INTERNAZIONALE
PREPARAZIONE AI CONCORSI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

Bod Store

Curiamo la tua bellezza!



25
EURO

DRENANTE
+ BOLERO
10 BUSTINE



20
EURO

2PZ FARINA
D'AVENA
+ ALBUME D'UOVO



35
EURO

PROTEINE
WHEY JET
+ CRATINA 180 CPR



7
EURO

CRUNCHY
CERALI A BASE
D'AVENA



20
EURO

PHD SMART
VEGANE
GUSTI MISTI



25
EURO

YOK 3D
120 CAPSULE

offerte valide al 31 ottobre
o fino a esaurimenti scorte



Sorrento

Viale Nizza 22 Tel. 081 195 48 860

Piano di Sorrento

Corso Italia, 341 Tel. 081 183 84 909

Torta salata di pere e castagne

Profuma di autunno questa torta salata di castagne: un prezioso scrigno di pasta brisée che custodisce all'interno un ripieno di pere, castagne e pancetta.

INGREDIENTI

1 confezione di pasta brisée
200 grammi castagne lessate
160 grammi brie
40 gr pancetta affumicata
2 pere
1 mazzetto timo
Sale e pepe q.b.

Preparazione

Scaldare sul fuoco una padella con fondo antiaderente e far rosolare dolcemente 40 g di pancetta per qualche minuto. Lavare 2 pere, tagliarle a fettine e rosolarle nella padella assieme alla pancetta in cottura. Aggiungere 200 g di castagne bollite, una piccola manciata di foglioline di timo e una macinata di pepe. Far saltare gli ingredienti a fuoco vivace per qualche istante in modo da farli insaporire, salarli e poi lasciarli intiepidire. Foderare una tortiera a bordo basso con 1 rotolo di pasta brisée, lasciare sbordare. Punzecchiare il fondo con i rebbi della forchetta, riempirlo con la farcitura appena preparata e livellarla senza premere troppo. Aggiungere 160 g di formaggio brie tagliato a fettine sottili, ribattere il bordo sulla farcia pizzicandolo delicatamente con le dita e cuocere a 200° C per 30 minuti circa. Servire sia calda sia tiepida. ■





Il segreto di una “dentiera” FATTA BENE

Il passaggio alla dentiera è un evento piuttosto traumatico, soprattutto dal punto di vista psicologico. La transizione tra i denti naturali e la prima protesi può però avvenire in dolcezza quando ci si affida ad un dentista esperto nella progettazione e realizzazione delle protesi dentarie mobili. La competenza, l'esperienza e la precisione di un professionista serio saranno una risorsa preziosa a cui ricorrere per sostituire al meglio i denti naturali che non esistono più.

In che consiste la preparazione?

Siccome la bocca di ognuno è diversa da quelle degli altri e la dentiera non può essere standard, ci vogliono molta pazienza, precisione ed esperienza per ridurre al minimo gli errori. In primo luogo il dentista prende un'impronta della bocca poi verifica l'articolazione, cioè la relazione tra la gengiva superiore e quella inferiore. Il modello è in genere fatto da una striscia di cera sulla quale il dentista posiziona i denti artificiali fino a raggiungere un'estetica ideale che permette di riprodurre i denti naturali con la maggior esattezza possibile.

Cambierà il modo di mangiare?

Sì, purtroppo. Il modo di alimentarsi





STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO
TRAPANI | DI MAIO



Via Capo, 5 - 80067 Sorrento

Studio: Tel./fax 081 8771956

Dott. Danilo Trapani 347 3538718

Dott. Giuseppe Di Maio 338 8982038



TramedelBio

**ALIMENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA
E PRODOTTI NATURALI**

SENZA GLUTINE / VEGANI / VEGETARIANI / PER L'INFANZIA



**SOLO IL MARTEDÌ,
GIOVEDÌ E IL SABATO
DALLE ORE 14:00
ALLE ORE 17:00**

I COMUNI IN CUI
È POSSIBILE EFFETTUARE
LE CONSEGNE SONO:

- VICO EQUENSE
- META DI SORRENTO
- PIANO DI SORRENTO
- SANT'AGNELLO
- SORRENTO
- MASSA LUBRENSE

* Per una spesa
minima di € 50,00.
Per importi inferiori
è previsto un contributo
di soli € 5,00 che sarà
interamente devoluto a:



**Trame
Africane**
onlus



**Vasta scelta
di prodotti
per celiaci,
rimborsabili.**

www.tramedelbio.it  

PIANO DI SORRENTO / C.so Italia 10 / infoclienti 081.183.80.417



Novità CHIAVI

tracciate e punzonate

VENDITA
PELLET
BICI
ELETTRICHE

organizziamo
il tuo **PARTY**

ADDOBBI PER FESTE - LINEA PARTY
BALLOONS - TORTE DI PANNOLINI

- MATERIALE ELETTRICO
- FERRAMENTA
- DUPLICAZIONI
- CHIAVI
- COLORI
- DETERSIVI E CASALINGHI
- STUFE ARIA IDRO
- CALDAIE
- TERMOCAMINI



Via Nicola Pacifico, 2 - Monticchio - Massa Lubrense (Na)
Tel. 081 878 03 79

si cambierà: il paziente deve passare a un'alimentazione semiliquida e non eccessivamente calda, perché il cibo caldo potrebbe entrare tra gli anfratti che si creano tra la bocca e la dentiera. Sono sconsigliati i cibi duri, che difficilmente potranno essere masticati e potrebbero portare problemi di tenuta alla dentiera. I primi pasti consumati saranno con ogni probabilità abbastanza critici. Per accelerare il processo di adattamento e migliorare la masticazione si consiglia di masticare una gomma senza zucchero che non si attacca ai denti.

Tenderà a muoversi?

La dentiera è modellata sulla base della struttura della bocca di ciascun paziente, ma involontariamente la lingua funzionerà come una leva per controllarne la stabilità e le gengive subiranno delle piccole modifiche che minano lievemente la stabilità. Una buona soluzione sarà l'adesivo per dentiera.

Come deve essere lavata?

Per evitare imbarazzanti problemi dovuti a un'igiene negligente si consiglia di sciacquare spesso la bocca per eliminare i batteri e favorire la freschezza dell'alito, in particolare dopo ogni pasto è necessario pulire perfettamente la protesi con uno spazzolino e un dentifricio apposito. Intorno alla dentiera si accumulano residui di cibo, batteri e sporco, se la dentiera viene indossata senza averla lavata saranno molto probabili serie infiammazioni alle gengive. Ogni giorno, inoltre, bisognerà prendere l'abitudine di lavare accuratamente la dentiera con un apposito solvente per rimuovere la colla insolubile che si nasconde sotto la dentiera per evitare che altra colla venga sovrapposta causando così un accumulo di materiale e una minor tenuta della dentiera stessa. Per questo, i residui insolubili devono essere attentamente rimossi dalla den-

tiera al fine di garantirne l'igiene e la corretta tenuta più a lungo possibile.

Qual è il periodo di adattamento?

Sulla base dell'esperienza di milioni di persone portatrici di una protesi dentale mobile è normale aspettarsi un periodo di adattamento di 1-2 settimane dopo una nuova dentiera. C'è da aspettarsi un periodo di adattamento più lungo per la protesi inferiore, che all'inizio risulterà meno confortevole di quella superiore. Si tratta di un fenomeno normale destinato a sparire con il tempo. Il problema è dovuto soprattutto al movimento costante della lingua, particolarmente sensibile a tutte le variazioni che avvengono nella bocca.

Quando toglierla?

E' molto importante togliere la protesi durante la notte per consentire alle gengive di distendersi e di ossigenarsi.

Ogni quanto bisogna cambiarla?

La protesi deve essere cambiata ogni 5 anni, soprattutto a causa del riassorbimento di gengiva e osso e dell'usura. I segnali che indicano che è ora di cambiare la protesi sono: una dentiera che aderisce con minore precisione alle gengive; si muove; la masticazione è fortemente compromessa; il viso ha un aspetto più vecchio e ingiallito; la dentiera provoca occasionalmente dolore o fastidio. Chi porta una protesi dentale deve farla controllare dal dentista almeno una volta all'anno.



Dott. Danilo Trapani

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

Cell. 347.35.83.718



Kymco Agility +300 entra nell'elite degli scooter a ruota alta

Ultimo arrivato della casa taiwanese il nuovo Kymco Agility + 300 punta su un design sportivo e una tecnologia ultra moderna. Oltre alla presa USB per caricare i propri dispositivi mentre si è alla guida, il nuovo scooter premium vanta di serie Kymco Noodoe, un futuristico sistema informativo che consente di connettere lo scooter al proprio smartphone, eliminando distrazioni al conducente e trasmettendo al guidatore dati di navigazione e la gestione di chiamate e notifiche.

Sempre perfettamente riconoscibile la firma luminosa del Kymco Agility + 300 che garantisce al conducente la massima visibilità al buio grazie al sistema di illuminazione full led.

Per rendere piacevole la guida anche in condizioni meteorologiche non favorevoli, Kymco Agility + 300 offre parabrezza e paramani per ripararsi da freddo e pioggia. Sempre per migliorare il comfort del guidatore e del passeggero, la pedana munita di tunnel centrale lascia spazio per distendere le gambe al guidatore e sistemare i piedi in posizione naturale, perfetto per chi percorre tratti in autostrada. Non mancano il sottosella, in grado di ospitare due caschi di cui uno integrale, e i vani per riporre gli oggetti.

E' dotato, inoltre, di accensione Keyless con il quale è possibile sbloccare e avviare lo scooter mediante un semplice telecomando.

Spinto da un motore da 274 cc raffreddato a liquido, il nuovo Kymco Agility + 300 garantisce prestazioni brillanti in cambio di consumi ridotti.

Le ruote montano cerchi di dimensioni differenti (16 pollici le anteriori e 14 le posteriori,) e il reparto sospensioni è composto da una forcella telescopica e dalla coppia di ammortizzatori posteriori.

Per la frenata la Casa Madre ha dotato il suo Agility + 300 di due dischi, uno per asse, tenuti a bada dal sistema ABS.

Il resto della scheda tecnica recita: 13 litri di serbatoio, 810 mm l'altezza della sella, 177 kg a secco.

Ancora più tecnologico, Kymco Agility + 300 non delude le aspettative ed entra nel segmento top dei scooter a ruota alta. ■



AGILITY 300i R16 ABS PREZZO LANCIO

3.990€



* prezzo F.C.

solo fino al 29/02/2020



Via San Giuseppe, 12/20
SANT'AGNELLO - NA
Tel. 081 19 666 144

MOTO STORY



Salute naturale

Gli anni d'argento e la buona alimentazione a "tavola"

Pur raggiungendo l'età matura o l'anzianità è possibile vivere bene a lungo imparando a **conoscere il proprio corpo che cambia**, così da rallentare il fisiologico processo di invecchiamento. Esso fa la sua comparsa con segni visibili come la canizie, le rughe, il rilassamento dei tessuti e disturbi meno visibili ma più invalidanti come l'indebolimento dell'apparato locomotore, degli organi interni e sensoriali, disturbi della memoria, arteriosclerosi, perdita del desiderio e della potenza sessuale. E' importante, a seconda delle proprie caratteristiche personali, **avviare un programma equilibrato sia di un'alimentazione mirata e l'utilizzo di sostanze naturali antinvecchiamento**. Mai come in questo caso, la prevenzione è di rigore ed anche per i più pigri e meno attenti, **non tutto è perduto**.

Stanchezza e apatia, scappano davanti alla "tavola". Sostenere l'organismo è indispensabile. Con cibi freschi per salvare i muscoli, con minestre speciali per potenziare la memoria.

Nella seconda metà della vita l'organismo ha bisogno soprattutto di **alimenti freschi, per stimolare la rigenerazione dei tessuti**. Poi, necessita di un adeguato apporto energetico, per sconfiggere la stanchezza, e di proteine, per mantenere l'efficienza muscolare.

Quali sono i cibi che non dovrebbero mai mancare nella dispensa, a questo punto? Ecco i più importanti:

CEREALI - Riso, frumento, avena cotta: danno energia

LATTICINI - solo magri: prevengono l'osteoporosi



ACQUISTO O NOLEGGIO?

SCEGLI TU!

visita il nostra showroom!

Vasto assortimento

oltre 500 auto in vendita
nuove-km0-usate
con arrivi giornalieri

AutoOne

GROUP

Corso Italia 335 - SORRENTO - Tel. 081 807 16 66



**SUPERVALUTIAMO
IL TUO USATO**

**Scontrino Telematico
CI PENSIAMO NOI!**

EPSON
EMERGES YOUR VISION

RCH

CUSTOM

Corso Italia 1 - Meta (NA)
www.berkelcampania.com



081 808 65 70



BerkelCampania.it



[Berkelcampania](https://www.instagram.com/Berkelcampania)

PESCE – Soprattutto il pesce azzurro, utile nella prevenzione dell'ipercolesterolemia

VERDURE – Sempre fresche: prevengono l'arteriosclerosi

FRUTTA – Tutta la frutta di stagione. Meglio quella un po' acerba: contiene la più alta potenzialità rigeneratrice.

Per potenziare la memoria e vincere l'apatia sono consigliate **le minestre medicate**. La preparazione è semplice: l'acqua non va salata per non azzerare il sapore della minestra ma si possono aggiungere le spezie preferite per insaporire.

Con le castagne stop alla debolezza. La castagna è una miniera di sostanze energetiche. Utile a chi si sente sempre stanco. **Dopo i 60 anni mangiarne almeno due al giorno per tre volte la settimana, almeno per un mese all'anno.** Oppure preparare una zuppa con 100 gr. di riso e 50gr. di polvere di castagne e far cuocere per 20 - 30 minuti circa, a preferenza della

cottura che si preferisce.

Per una memoria di ferro invece preferire le noci. La noce, grazie alla sua ricchezza di minerali, è un eccellente tonico per la mente. **Una noce al giorno "toglie la vecchiaia di torno", rigenera la mente e potenzia la memoria.** Si può preparare una minestra con 100 gr. di riso e 12 noci tritate e far cuocere per 40 minuti finché diventa cremosa. Stiamo entrando nella stagione giusta dove questi cibi abbonderanno.

Naturalmente **movimento, aria pulita, semplificarci la vita il più possibile contribuirà a vivere a lungo e più vigorosi.**

■

Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

Riceve su appuntamento
Studio di Monza e in Piano di Sorrento
Tel. 339.54.25.327




Dolci che passione


dolci_che_passione_



WORK

IN PROGRESS

www.dolcichepassionesorrento.com

PROSSIMAMENTE I TUOI ACQUISTI ANCHE ON LINE



Via Crawford, 2 - 80065 Sant'Agnello - Tel. +39 338 890 7607 - 334 154 1380



SORRENTO BOXING CLUB

è una Associazione Sportiva Dilettantistica che si occupa della pratica delle arti marziali e degli sport da combattimento in penisola sorrentina da oltre dieci anni



Ci alleniamo in un ambiente amichevole, leggero, in cui il primo obiettivo è **DIVERTIRSI e SENTIRSI BENE**



I nostri atleti, nell'ultima stagione sportiva, hanno disputato un totale di 32 match, portando a casa 25 vittorie, 2 pareggi e 5 sconfitte



La pratica sportiva è fortemente consigliata alle donne. In genere, a parità di tempo di pratica, raggiungono risultati migliori degli uomini!



Il nostro atleta di punta, **LUCA FALCO**, è campione mondiale in carica per la WMC, la più prestigiosa organizzazione per la Muay Thai



Svolgiamo un buon lavoro atletico, chi ha voglia di superare i propri limiti si troverà nel posto giusto!



Vieni per una prova gratuita!
Porta con te questa pagina per ricevere un gradito omaggio!

Via Angri - 7 SANT'AGNELLO
0812353297 3278362481



Taekwondo
6 - 8 anni
Lunedì - Giovedì
Ore 17.15



Boxe Thaiandese
8 - 10 anni
Martedì - Venerdì ore 17.15



Fight Sports
Under 18
Lunedì
Mercoledì
Venerdì
Ore 16



Boxe Thaiandese
10 - 13 anni
Martedì - Giovedì
Ore 18.15

Via Angri - 7 SANT'AGNELLO
0812353297  **3278362481**

**Ottobre****mese della
prevenzione**

Il 10 Ottobre a Piano di Sorrento partirà un'importante **campagna di prevenzione gratuita dei problemi dell'udito**. Fondamentale diventa lo scopo di **diffondere tra i cittadini l'importanza della prevenzione**.

L'udito è fondamentale nella vita di tutti i giorni. È, quindi, una buona risposta sociale consentire alle persone di **prevenire e riconoscere tempestivamente eventuali patologie affrontandole, proprio consultando un professionista**. Risultano allarmanti i numeri, sempre maggiori dell'incidenza di patologie di tipo uditivo e la necessità di una visita specialistica tempestiva, oltre che di prevenzione primaria ed educazione sanitaria. E' fondamentale che i **problemi di udito siano diagnosticati in tempi brevi e prima che sia troppo tardi**. La forza di questo evento è quella di portare l'ospedale al servizio della gente. La perdita uditiva è rimediabile, basta prenderla per tempo.

Per questo è fondamentale **effettuare periodicamente gli screening dell'udito, un esame veloce e non invasivo**. C'è grande domanda di salute in merito a questi disturbi ed è importante ristabilire i rapporti sociali, specie quelli familiari, nei quali l'udito gioca un ruolo fondamentale, questo evento mira a saziare la curiosità ed iniziare un iter periodico di prevenzione! **La dott.ssa Rossella Russo, assessore ai servizi sociali di Piano di Sorrento, ha ritenuto fondamentale promuovere la cultura della prevenzione, per migliorare la qualità di vita dei nostri cittadini**. Un buon udito è fondamentale per vivere bene: si pensi che un sistema uditivo che funziona, riduce anche le conseguenze di malattie come la demenza e l'Alzheimer.

All'incontro del 10 ottobre a Piano di Sorrento seguirà l'evento nel centro anziani di Sorrento il 12 ottobre!



con il Patrocinio del
Comune di Piano di Sorrento

NONNO[®]
ascoltami!

Agevolazioni ASL
Come avere gli apparecchi acustici
gratuitamente



X°
2019

10
**Piano di
Sorrento**

**Giovedì
Ottobre**
Centro Anziani
ore 16.00

Interverranno:

- **Dott.ssa Tea Maione**
- **Dott.ssa Marianna Grazioso De Pascale**

L'Assessore alle pari opportunità
Dott.ssa Rossella Russo

Il Sindaco
dr. Vincenzo Iaccarino

Il Presidente
Cap. m. Aniello Coppola

THERAPYFIT

STUDIO CHINESIOLOGICO

FISIOTERAPIA



- **Fisioterapia Manuale**
- **Riabilitazione & Rieducazione Post Intervento Chirurgico**
- **Massoterapia**
- **Rieducazione Posturale**
- **Rieducazione Motoria**
- **Tecar**
- **Laser Yag**
- **Onda D'Urto**
- **Ultrasuono**
- **Magnetoterapia**
- **Ionoforesi**
- **Tens ecc**



 **Therapyfit**

Corso Italia, 89 (S.Agnello) Tel: 081 183 30156

Mail: TherapyFit@hotmail.com



ENDORFINE E TESTOSTERONE

addio alla depressione

Quando passeggio per le strade della mia città, assumo l'atteggiamento del turista, non dico dell'antropologo perché non lo sono, ma attento osservatore sì! E vedo sguardi tristi, imbronciati, andatura trascinata, postura da penitente, anche i colori degli abiti indossati sono smorti. Questo stato d'animo è diffuso in tutte le fasce d'età e in tutti i sessi. Spesso, sarò più sincero se dico sempre, ne resto contagiato e torno a casa immusonito. **Ma perché tutto questo tristume?** Mi chiedevo di ritorno a casa. Beh, la crisi economica non credo perché anche i ricchi piangono, la mancanza di obiettivi e di lavoro, persino i self made men sono altrettanto tristi. Allora cosa? Bene, mi son detto, se le cause non sempre sono riscontrabili nell'influsso della società cercherò di trovarle dentro di noi, ma non seguendo la strada dell'introspezione psicologica, ma arrischiandomi su quella biochimica.

Ed ecco che mi trovo a nuotare tra endorfine e il mitico testosterone, l'Apollo degli ormoni. Mi piace questa visione degli ormoni, come delle divinità greche e romane, capricciosi e a volte dispettosi. Ora vi starete chiedendo cosa centra il testosterone e le endorfine con la tristezza. Per rispondere a questo quesito dobbiamo prima spiegare dove queste divinità si trovano e che poteri hanno, cosa fare per ingraziarsi queste divinità.

Iniziamo dalle **endorfine**. Esse vengono rilasciate dal lobo anteriore dell'ipofisi che è una ghiandola situata alla base del cranio. Le endorfine sono classificate come neurotrasmettitori, sono dei messaggeri che si muovono nel sistema nervoso scambiando informazioni tra neuroni, **sono dei veri e propri analgesici, vengono rilasciate in particolari situazioni, tipo durante l'orgasmo, dopo intensa attività sportiva, lunghe corse, uscite in bici della durata minima di trenta minuti, allenamenti da culturista o sollevatore pesi.** Ma il loro effetto è maggiormente apprezzabile dopo attività aerobiche perché non si produce eccessivo testosterone come nell'allenamento con pesi che ti rende un tantino aggressivo, perdendo così quello stato di relax. **Nelle attività aerobiche, si assiste ad una vera e propria ca-**

→



scata di endorfine che regalano una forte sensazione di piacere, conosciuta come lo sballo del corridore (RUNNER'S HIGH). Le endorfine possono essere paragonate a degli oppioidi, infatti dopo trenta minuti di intensa attività fisica il loro rilascio provoca euforia e sonnolenza; certo tutto ciò è sempre correlato alle condizioni individuali e a l'intensità dell'allenamento; questo spiega perché in alcuni soggetti vi è dipendenza dall'attività fisica.

Le endorfine vengono messe in circolo anche durante stati emozionali intensi, dolori fisici e durante il passaggio a vita eterna. Il loro potere è quello del piacere, volendole associare ad una divinità (in questo caso greca) chi meglio di Edonè, l'incarnazione del piacere, può rappresentarle.

E ora tocca ad Apollo, il maschio testosterone che viene prodotto; indovinate un po'? Nei testicoli e in minima parte, nelle ovaie e nella corteccia surrenale. Quali sono i suoi poteri? Beh tanti. Iniziamo a vederne qualcuno. E' un ormone anabolico, aumenta la forza e la massa muscolare, contrasta l'insulina resistenza tenendo così lontano il rischio del diabete mellito di tipo due, favorisce e potenzia le capacità cognitive, contrastando il rischio di demenza e depressione, con la sua funzione anabolica accresce il tessuto osseo

combattendo l'osteoporosi, migliora la circolazione sanguigna diminuendo i rischi di patologie cardiovascolari e, udite, udite, migliora l'erezione in qualità, frequenza e durata. Rende più autoritari, accresce l'autostima, tende a creare un leader, aumenta la libido. Ora sarete ansiosi di sapere come avere o conservare immense quantità di testosterone, ho indovinato? Bene, vediamo come fare per chiedere le grazie di Apollo. Partiamo dall'alimentazione che dovrebbe essere ricca in vitamina D, Selenio, Zinco, Magnesio, evitare l'alcool, assicurarsi una buona qualità di sonno, frequentare persone, che vi vogliono bene, fare sport di squadra perchè la competizione aumenta il testosterone, se andate in palestra, preferite questi tre esercizi lo squat, gli stacchi da terra, le distensioni su panca piana perchè durante la loro esecuzione il testosterone raggiunge notevoli picchi. Quindi, Edonè e Apollo come alleati per vincere Acli. ■

Domenico Aliperta

Dott. In Scienze delle Attività Motorie
Preventive - Adattative - Riabilitative
Cell. 33343064530
email. domenico.aliperta@gmail.com



**Cucina Autentica
Napoletana**

**TRATTORIA
Torna a
Surriento**

Via Santa Lucia, 3 - Sorrento
Tel. 081 878 2301

 Torna a Surriento
 Torna a Surriento
tripadvisor

**Nuova
Collezione**

autunno
inverno


Glitter
Accessori

borse e accessori
bigiotteria
accessori per capelli
e tanto altro...

Corso Italia, 121 - Piano di Sorrento Tel. 081 532 31 31



NEVRALGIA DEL TRIGEMINO *e Osteopatia*

La nevralgia del trigemino è un disordine neuropatico che si manifesta con crisi di dolore, a volte lancinante, in corrispondenza del territorio di innervazione. Le zone colpite solitamente sono la fronte, l'occhio, la mandibola ed il mento, a volte fino alla parte superiore della guancia. La persona è in grado di delimitare accuratamente il profilo della zona (branca) dolente.

Colpisce maggiormente le persone anziane e le donne.

Gli attacchi sono favoriti dagli stimoli sensitivi quotidiani, come ad esempio lavarsi i denti, masticare ecc. Nella maggior parte dei casi il disturbo colpisce un solo lato del volto (unilaterale), più comunemente il lato destro.

Le crisi di solito sono di breve durata (da pochi secondi fino a 1-2 minuti), possono insorgere senza preavviso. Talvolta possono verificarsi in rapida successione. Il dolore associato viene descritto come una scossa elettrica o una staffilata. Nelle persone affette, la stimolazione anche lieve di aree specifiche del volto (trigger points) può innescare un attacco doloroso.

Essendo un'affezione che colpisce spesso in età senile, l'eziologia più frequente, riconosciuta, in questa età, è la compressione vascolare dovuta ad un "ingincchiamento" dell'arteria cerebrale posteriore.

Per distinguere la nevralgia del trigemino, da altre cause di dolore facciale, è necessario conoscere al meglio i territori di distribuzione delle 3 branche:

1. oftalmica;
2. mascellare;
3. mandibolare.

La nevralgia del trigemino, come già detto in precedenza, può verificarsi come conseguenza dell'invecchiamento o può dipendere

→





Dott. Silvio Giglio

Fisioterapista e Osteopata D.O.M.R.O.I.

Per informazioni o prenotazioni:

cell. 3388317708
www.osteopatiagiglio.eu
silviogiglio86@gmail.com



- Artrosi e dolori della colonna vertebrale
- Periartrite, epicondilite, sindrome del tunnel carpale
- Sciatalgia e sindrome del piriforme
- Colpi di frusta
- Disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare
- Cervicalgia e brachialgia
- Mal di testa, emicranie, cefalee, acufeni, vertigini
- Problemi respiratori, digestivi, intestinali
- Problemi a neonati e bambini
- Donne incinte
- Dismenorrea, amenorrea, dolori mestruali
- Problemi urogenitali
- Stati d'ansia e insonnia
- Dolori muscolari e articolari in genere
- Traumi distorsivi a caviglie e ginocchia
- Tendiniti, ipotonia muscolare e affaticamento da sport



Piano di Sorrento - Il trav. San Michele, 7 | Napoli - Piazza Cavour, 152
Firenze - via della Rondinella, 66 - via Palazzuolo, 120 | Castiglione del Lago - via B. Buozzi, 88



idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- realizzazione impianti idrico sanitari
- installazione box doccia e vasche per idromassaggio



RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- impianti di riscaldamento tradizionali e a pavimento
- termocamini a pellet, a legna e misti
- termostufe a pellet
- montaggio termosifoni e termoarredo
- caldaie per acqua sanitaria e riscaldamento
- impianti di condizionamento ad acqua e a gas

Tel. 339 7788387 - email info@idroteckSORRENTO.com
www.idroteckSORRENTO.com



Ciocolateria & Pralineria
Frutta Esotica
Frutta secca in guscio o sgusciata
Confetture e prodotti tipici
Confezioni e idee regalo

Dolcezze artigianali dal 1984



Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 532 15 77 seguici su 

FitClub
di Carlo Amato
PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO
GINNASTICA POSTURALE
ALLENAMENTO FUNZIONALE
RECUPERO POST TRAUMI



Corso Italia, 26 - Meta (Na) - tel. 081 8088318

da altre condizioni patologiche. Ad esempio **malattie del sistema nervoso centrale (come la sclerosi multipla), lesioni cerebrali, traumi, infezioni od altre anomalie**. Meno comune invece, la causa è un tumore che comprime il nervo trigemino.

La neuropatia è rara in soggetti di età inferiore ai 40 anni e colpisce più frequentemente soggetti di sesso femminile. Convivere con la nevralgia del trigemino può essere difficile, soprattutto se questa **incide sulla qualità della vita**. L'intensità con cui si manifesta può essere invalidante e **può anche portare a depressione, con sentimenti di estrema tristezza o disperazione che durano a lungo**. Fortunatamente, **sono disponibili molte opzioni terapeutiche per gestire efficacemente la nevralgia del trigemino, tra cui l'Osteopatia**.

Il nervo trigemino ha un ampio territorio sensitivo di distribuzione, che comprende la cute del viso, la mucosa oro-nasale, i denti, la dura madre ed i principali vasi intra-cranici. E' un nervo sia sensitivo che motore per i muscoli masticatori.

Il ganglio di Gasser, che si trova vicino all'apice della rocca petrosa del temporale, è composto da neuroni unipolari, e da origine alla radice sensitiva.

La branca oftalmica del nervo trigemino decorre attigua all'arteria carotide interna del seno cavernoso. Da origine a fibre afferenti che accompagnano l'arteria fino alla sua biforcazione in arteria cerebrale anteriore e media.

Anche l'arteria cerebrale posteriore riceve fibre nervose tramite rami che accompagnano l'arteria vertebrale.

La presenza dei neuroni trigemino-vascolari da una spiegazione logica sulla cefalea frontale associata alla distorsione delle arterie cerebrali, dovuta a lesioni che "occupano spazio" (es. neoplasie).

La masticazione è un'attività complessa che richiede la coordinazione dei gruppi nucleari che innervano i muscoli che muovono mandibola, lingua, guance ed osso ioide. Il centro di controllo principale è un'area della corteccia premotoria, la cui stimolazione produce i cicli masticatori.

Il nucleo sopra trigeminale riceve le infor-

mazioni propriocettive sia dai fusi neuromuscolari che dei muscoli masticatori che serrano la mandibola (massetere, temporale, pterigoideo mediale). Riceve informazioni tattili (es. cibo in bocca) dal nucleo pontino e informazioni nocicettive dal nucleo spinale. Il nucleo sopra trigeminale controlla direttamente la masticazione tramite impulsi eccitatori e inibitori diretti al nucleo motore del trigemino.

Il riflesso di chiusura delle mandibole parte dal contatto del cibo con la mucosa orale. La risposta del generatore di schemi è di attivare i motoneuroni che serrano le mascelle in modo da portare i denti a occlusione. Il nucleo sopratrigeminale è raramente inattivo. Nella stazione eretta attiva i muscoli che serrano le mandibole per mantenere innalzata la mandibola. Durante il sonno attiva il muscolo pterigoideo laterale in modo tale che la lingua non occluda la faringe.

Il ruolo dell'Osteopatia nella cura e prevenzione della nevralgia del trigemino.

Sulla base di quanto illustrato in precedenza, ci sono diversi aspetti che possono essere in parte causa di questa neuropatia. Ad esempio, una disfunzione della base del cranio può pregiudicare la fisiologia del ganglio di Gasser. Considerando l'aspetto craniale, va considerato che, una delle MTR (Membrane di Tensione Reciproca), il tentorio, ha una doppia innervazione: dal tratto cervicale e, appunto, dal nervo trigemino.

Anche una disfunzione del rachide cervicale, ed in particolare del rachide cervicale inferiore (C3-C7). Il nucleo spinale del trigemino va a finire alla radice della terza vertebra cervicale (C3). Se questo nucleo viene irritato, può causare appunto, sindromatologie neuropatiche.

L'Osteopata, attraverso il suo approccio globale, è in grado di fornire un aiuto in questi casi, riuscendo a lavorare sia sulla struttura che sulle tensioni fasciali.

Bisogna comunque considerare che la nevralgia del trigemino, a volte **è una problematica piuttosto ostica da risolvere, e deve essere trattata e seguita sul lungo periodo**. Questo può provocare scoraggiamento da parte del paziente, che generalmente desidera un sollievo immediato. **I tempi biolo-**

gici dell'organismo purtroppo non possono essere abbreviati.

Una collaborazione tra diverse figure professionali (es. medico, dentista, osteopata) porta a risultati migliori. L'intervento osteopatico risulta necessario, allo scopo di liberare la base del cranio e/o il rachide cervicale da ogni tensione meccanica.

Caso reale

Un avvocato affetto da nevralgia trigeminale acuta con cadenza bisettimanale ma con incrementi di intensità e frequenza in caso di stress.

Al momento della prima consultazione il problema era presente da tre anni. All'esame osteopatico era presente un forte stato di compressione cranica con restrizioni sulle membrane intracraniche e a livello delle prime vertebre cervicali oltre che dell'articolazione temporo-mandibolare sul lato sinistro. Era anche presente una anteriorità unilaterale del sacro sul lato sinistro e una disfunzione

strutturale a livello del piede destro.

Nel lasso di tempo di quasi un anno l'intensità delle "scariche" è diminuita notevolmente e anche la frequenza ridotta a episodi sporadici.

Dopo circa un anno non si sono più verificati episodi.

In generale la nevralgia del Trigemino richiede tempi di risoluzione piuttosto lunghi; dei Pazienti da me trattati per questo tipo di problema solo pochissimi hanno avuto benefici in tempi più brevi. In ogni caso la decompressione della base cranica e il ripristino di una corretta dinamica cranio-sacrale sono fattori fondamentali e decisivi per la risoluzione di questo tipo di problema. ■

Dott. Silvio Giglio

Fisioterapista Osteopata D.O.m.Ro.I
Il Trav. S.Michele 7 - Piano di Sorrento
Cel. 338. 83.17.708



BACCHANALIA

AMPIA SCELTA DI VINI SFUSI E IMBOTTIGLIATI



APERTI TUTTI I GIORNI (DOMENICA POMERIGGIO CHIUSO)

Corso Marion Crawford, 5 - Sant'Agnello (NA)
Cell. 335 15 06 283 - 328 38 66 909



www.oroconvert.it

follow us



COMPRO ORO e ARGENTO

META

Corso Italia, 132

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

SORRENTO

Viale Nizza, 29



Cambio di stagione

Come prendersi cura dei capelli

Come ad ogni cambio di stagione, i capelli si indeboliscono, sono spenti e cadano più del normale. O, almeno, così ci racconta la spazzola. Niente panico, con qualche accorgimento la chioma è salva.

Perché in autunno cadono PIU' capelli?

È un dato di fatto: si tratta di un **processo fisiologico**, legato agli ormoni che aumentano il ricambio quando variano le ore di luce e le giornate si accorciano (o si allungano).

Il ciclo di crescita del capello

Un capello in salute cresce mediamente da 1 a 1,5 cm al mese seguendo una crescita ciclica che comprende **tre fasi principali**.

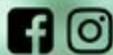
Anagen è la fase di crescita vera e propria, che riguarda il 80-90% della capigliatura;

Catagen è una fase di transizione molto breve della durata di circa 3-4 settimane. Durante questo periodo che coinvolge l'1% dei capelli, il follicolo comincia a diminuire e a rallentare la propria attività mitotica;

Telogen è la fase di riposo in cui il follicolo, nell'arco di 3 mesi, si riposa e il sacco follicolare, che contiene il bulbo del capello, risale verso l'epidermide dove si proietta verso l'esterno. In questo periodo il 10-20% dei capelli lascia la sua sede nel momento in cui un nuovo capello crescendo spingerà fuori quello vecchio.

Come contrastare la caduta stagionale dei capelli?

In questi periodi di maggiore fragilità



Elle F STYLE



FORTI SI DIVENTA

**viene a scoprire
i nostri trattamenti energizzanti
aiutano a diminuire
a caduta e ne migliora densità**



Corso Italia, 315 (Casermone) - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 199 11 593 - Cell. 339 25 91 221



FESTECCIA LA TUA RICORRENZA CON EAT AND PLAY

GIOCA, MANGIA E DIVERTITI!

€ 10,00



Consegne a domicilio

Via Sant'Antonio, 6 / 8, Sorrento NA – 081 1917 2783



Pizzeria Ahum –



pizzeriaahum

della chioma, è importante **rivitalizzare i capelli**. Usare **trattamenti d'urto come fiale, lozioni, maschere rinforzanti risultano indispensabili per ridare vigore e splendore ai capelli**. Questi trattamenti contrastano la caduta sia occasionale che cronica **stimolando il bulbo pilifero**.

Il trattamento topico specifico in fiale o lozioni è la strategia d'elezione per controllare l'eccessiva caduta dei capelli e stimolare la **ridensificazione** grazie all'azione mirata sulle cause di indebolimento e/o atrofia e all'apporto di nutrimento al bulbo pilifero.

Lo Shampoo, dato il breve tempo di contatto, non può influire in modo significativo sulla ricrescita, ma può regolare altri fattori come per esempio la produzione di sebo. Infatti un'eccessiva produzione sebacea può aumentare lo stato di micro-infiammazione e anche lo stress

ossidativo cause rilevanti nella caduta dei capelli.

Ogni volta che si applica lo shampoo e i prodotti da impacco, non dimenticare un **delicato ma energico massaggio circolare sul cuoio capelluto**, così da riattivare il microcircolo e migliorare l'afflusso di sangue sulla superficie del cuoio capelluto.

Rivolgiti al tuo parrucchiere di fiducia per effettuare la tua consulenza personalizzata e individuare i prodotti e la routine più adatta alle tue esigenze.



Fortuna Staiano
Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento
Cel. 339.25.91.221

COSTANTINO

NON CHIAMATELI PANTALONI

PERFECT FIT

NO ZIP

NO BOTTONI

100% COMFORT

RAGNO

LOOKGOOD FEELGOOD

NUOVA COLLEZIONE RAGNO 2019 - 2020

VIA SAN MICHELE, 44/46 - PIANO DI SORRENTO (NA)

Seguici su Facebook
Costantino Negropoli



Giornata di *prevenzione della salute* a Sorrento con la Consulta Sanità

E' stata un grande successo, per la partecipazione numerosa della popolazione, la soddisfazione degli utenti e l'importanza dei risultati, la "Giornata di Prevenzione sanitaria cittadina - Prevenzione, salute e benessere", organizzata la mattina di domenica 15 settembre in Largo Giovanni Paolo II a Sorrento dalla Consulta della Sanità del Comune di Sorrento, coordinata dal dottor Costantino Astarita, con l'Assessorato alle Pari Opportunità diretto da Rachele Palomba.

Alla fine dell'intensa mattinata, l'assessore Palomba ha commentato, molto soddisfatta: "Abbi cura del tuo corpo, è l'unico posto dove vivrai per sempre. È proprio vero che i vecchi detti non sbagliano mai! In tanti ci hanno raggiunto in piazza, per quello che è stato il primo di una serie di incontri che abbiamo in programma, dedicati alla prevenzione e alla salute. La giornata si iscrive nel segno dell'obiettivo che il Sindaco della Città di Sorrento, Giuseppe Cuomo, la Giunta e l'intera Amministrazione Comunale si sono posti quando hanno voluto la nascita della Consulta Sanitaria comunale: le Consulte sanitarie sono infatti organi tecnici previsti dall'ordinamento italiano nell'ambito della partecipazione dei cittadini alla vita pubblica, ai fini della tutela di salute, diritti del malato, servizi sociali, sanitari e ospedalieri, campagne di sensibilizzazione e di prevenzione rivolte alla comunità. Dico grazie di cuore ai Medici della Consulta della Sanità di Sorrento, che in maniera volontaria hanno offerto le loro professionalità, siamo riusciti a segnalare per tempo condi-



HISTOMER
more life for your skin

DAI LUCE AL TUO
VISO CON **OXYGEN C**
TRATTAMENTO
VITAMIN C EXPRESS
KIT INTENSIVO VITAMIN C

A soli
79€



Gules Gules
ESTETICA

Via Cappuccini 66 - **Sant'Agnello** (NA)
Tel: 0818773335 - 3473449554



Il Portale Turistico della Penisola Sorrentina, Costiera Amalfitana e Capri

📌 www.enjoythecoast.it



75mila +
Visite all'anno



150 +
Nazioni raggiunte
(nell'ultimo anno)



248mila +
Pagine viste
(nell'ultimo anno)



250 +
Strutture affiliate



600 +
Follower Instagram



25mila +
Fan su Facebook

Vuoi affiliare la tua attività?

Inquadra il codice QR qui a fianco con la fotocamera del cellulare, dove troverai tutte le informazioni su come entrare a far parte del nostro esclusivo circuito.

In alternativa scrivici su info@enjoythecoast.it

NB: l'iscrizione è subordinata all'approvazione da parte dello staff.



www.enjoythecoast.it/it/affiliazione

zioni che avrebbero potuto preoccupare. Continueremo, insieme, a impegnarci per offrire sicurezza e benessere ai cittadini di Sorrento”.

Oltre 100 persone, adulti, bambini, anziani, hanno usufruito dell'iniziativa in cui i professionisti della Consulta comunale si sono resi disponibili per consulenza gratuita nutrizionale, pediatrica, oculistica, otorinolaringoiatrica, cardiovascolare e internistica. Commenta l'assessore Massimo Coppola, che con Rachele Palomba ha curato l'evento: “Come nelle intenzioni degli organizzatori, Sorrento si è trasformata in un vero e proprio ‘villaggio della salute’, in cui la popolazione ha avuto la possibilità di usufruire liberamente, con accesso diretto e senza prenotazione alcuna, dei consigli degli esperti impegnati in questa campagna di prevenzione gratuita. L'intero percorso ha rappresentato una full-immersion nella tutela della salute per tutta la famiglia, in ogni fascia di età, al fine di sensibilizzare la popolazione su ruolo e importanza della prevenzione, valorizzando il benessere fisico e psichico del cittadino come perno fondante dell'impegno sociale e istituzionale. Precisa il dottor Costantino Astarita: “Fare uscire i medici dallo studio, per aprirsi alla cittadinanza, consentendo alle persone di parlare senza barriere di problemi, aspettative, dubbi e timori con personale sanitario esperto e formato, ha rappresentato un'occasione importante per capillarizzare l'assistenza, contrastare le disuguaglianze, avvicinare la popolazione ai temi della salute, accrescere la consapevolezza attraverso un linguaggio chiaro e comunicativo, eliminare le distanze, far acquisire stili salutari, il tutto a vantaggio della crescita valoriale della comunità. Lo spirito della giornata si inserisce nel criterio di ‘Promozione della Salute’, definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ‘dare alle persone i mezzi per diventare padroni della propria salute e per migliorarla, ai fini di raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale’. Con questo evento, Sorrento rinforza la sua forte vocazione alla tutela della salute dei cittadini già dimostrata dalla stessa istituzione della Consulta Sanità

e dal fatto che ha conseguito il titolo di Città Cardioprotetta (sono circa 100 le città in Italia), obiettivo raggiunto grazie alla installazione di oltre 10 defibrillatori distribuiti sul territorio, prontamente disponibili per cittadini e turisti, e alle iniziative di formazione di volontari abilitati all'uso, promosse dal Comune con l'assessorato alle Politiche giovanili retto da Massimo Coppola, e realizzate dall'Associazione Scientifica Giec (Gruppo Intervento Emergenze Cardiologiche)”.

La “mattinata della salute” ha previsto il posizionamento di un tavolo di accoglienza e registrazione dove le infermiere Carla Aprea (segretario della Consulta sanitaria) e Mariella Tramontano hanno coordinato le consulenze, fornendo assistenza, informazioni e consigli alle persone interessate al percorso, orientandole in base alla prima valutazione sul prosieguo dell'iter.

Gli specialisti sono stati dislocati in tre gazebo: il gazebo numero uno è stato dedicato alla consulenza nutrizionale con Angela Crimi e pediatrica con Carlo Alfaro; nel gazebo numero due è stata effettuata consulenza cardiovascolare e internistica, a cura di Costantino Astarita (cardiologo), Francesco Gambardella (specialista medicina generale) e Luigi La Rocca (infermiere professionale); nel gazebo numero tre, consulenza oculistica con Giancarlo Arienzo e otorinolaringoiatrica con Tullio Tartaglia.

Ad ogni paziente, alla fine della consulenza richiesta, è stata rilasciata una scheda personale con una nota conclusiva dei risultati dell'incontro. “Abbiamo incentrato il percorso clinico nel nostro spazio fondamentalmente sull'educazione alimentare”, spiega Angela Crimi e Carlo Alfaro, “in quanto è oggi noto che l'alimentazione rappresenta, a tutte le età, un veicolo precipuo di custodia della salute. In particolare, educare i bambini (e le loro famiglie) a una sana cultura alimentare, secondo l'ammonimento di Ippocrate, padre della moderna Medicina, ‘fa che il cibo sia la tua medicina’, significa crescere in prospettiva una popolazione sana.

I regimi alimentari non salutari attualmente sono la principale causa di morti e malattie in tutto il mondo. Le regole e abitudini

della sana alimentazione e il comportamento alimentare si imparano da piccoli e fungono da base e guida per il comportamento alimentare da adulti. Inoltre, nella fase di crescita si crea la programmazione metabolica ed enzimatica del corpo, per cui il cibo è capace di agire come un farmaco nel modulare il funzionamento di innumerevoli geni e regolare le funzioni ormonali e i processi metabolici. E' già dall'epoca pre-natale e addirittura pre-concezionale, oltre che durante l'infanzia, che si pongono le basi per il rischio di sviluppare malattie croniche non trasmissibili da adulto quali malattie cardiovascolari, diabete e tumori, in quanto le influenze alimentari e ambientali su feto, neonato e piccolo bambino (i primi '1000 giorni') hanno la capacità di modificarne in modo permanente la struttura, 'programmandone' i successivi meccanismi di funzionamento e adattamento".

Attività preminente del gazebo numero due è stato invece informare sul rischio cardiovascolare. Spiegano i sanitari responsabili del percorso: **"Le malattie cardiovascolari, principale causa di morte nei Paesi occidentali, sono in parte evitabili attraverso cambiamenti negli stili di vita e correzione di alcuni fattori di rischio.** I fattori di rischio controllabili sono fumo, diabete, sedentarietà, obesità, dieta scorretta, colesterolo LDL elevato, ipertensione, mentre sono fattori di rischio non controllabili età, sesso, familiarità. L'individuazione delle persone a medio e ad alto rischio cardiovascolare permette di intraprendere azioni capaci di modificare in positivo lo stile di vita e gli altri elementi sfavorevoli ma modificabili. Sulla base di questi dati, l'Istituto Superiore di Sanità ha stilato la **'Carta del rischio cardiovascolare'**, che calcola il rischio di subire un evento cardiovascolare maggiore (infarto e ictus), nei successivi 10 anni, in soggetti che non ne hanno già subito uno, nella fascia di età dai 40 ai 70 anni. I fattori considerati sono sei: il sesso, l'età, la colesterolemia, la presenza o assenza di diabete, ipertensione e abitudine tabagica. Abbiamo avuto modo di identificare, nella mattinata, diversi casi a rischio che non sapevano di esserlo".

Nel terzo gazebo, in opera oculista e otorinolaringoiatra. **Spiega l'oculista Giancarlo Arienzo: "Agli utenti è stato offerto il Test di Amsler, per l'identificazione precoce della Degenerazione Maculare Legata all'Età (DMLE), o Degenerazione Maculare Senile (DMS), una malattia degenerativa della macula, ovvero della parte centrale della retina deputata alla visione distinta e alla percezione dei dettagli. E' la causa principale, nei Paesi industrializzati, di perdita grave della visione centrale negli individui al di sopra dei 50 anni. La visione periferica viene invece risparmiata. Il rischio aumenta con l'età. Lo screening, effettuato prima che insorgano i sintomi di visione centrale offuscata, calo della vista, difficoltà di lettura, visione distorta delle immagini, facilita una diagnosi precoce e un intervento tempestivo e mirato, limitando così i danni. Il Test di Amsler è un esame di autovalutazione, costituito dalla Griglia di Amsler, un reticolo a righe verticali e orizzontali utile per controllare il proprio campo visivo centrale. La griglia va osservata con un occhio alla volta (coprendo l'altro con il palmo della mano), a una normale distanza di lettura (30-45 cm), in un ambiente ben illuminato, indossando gli occhiali da vicino se normalmente utilizzati nella lettura. Si chiede al paziente di guardare direttamente al centro della griglia, fissando il punto bianco centrale per circa 10 secondi. Sintomi iniziali della DMLE possono essere che le linee della griglia vengono viste ondulate, distorte, interrotte, oppure parti della griglia risultano offuscate, sfocate, annebiate, scure o vuote, mancanti, oppure non si vede il punto bianco al centro della griglia o tutti e 4 gli angoli della griglia".**

La consulenza otorinolaringoiatrica ha puntato invece soprattutto alla **prevenzione della sindrome delle apnee ostruttive del sonno (Osas)**, patologia spesso silente, poco conosciuta e troppo sottovalutata, che molti non sanno di avere e che, se non correttamente diagnosticata e trattata, può avere conseguenze gravi per la salute, predisponendo a rischi di danni cardiovascolari e neurologici, attraverso l'identificazione precoce di segnali di allarme. **Ricorda Tar-**

Vuoi guadagnare dalla tua casa?
trasformala in un B&B
o in una casa vacanza



Tre dy .it

Rilassati

Via C. Colombo, 106 - Meta di Sorrento (Na)



081 5321145 - 081 5341600



info@tredy.com

www.tredy.it

APERTO H 24

Sisal
Matchpoint

Super
Enalotto

LOTTO



Cocktails



Cornetti caldi tutte le sere

vape Eleaf
e-cigarettes

JUSTFOG
The best electronic cigarette

IQOS

Joyetech
Advanced Technology

T
SALI E
TABACCHI



Sigarette Elettroniche

Federica
Bar

CORSO ITALIA 166 META DI SORRENTO

— TEL 081 36 22 160 —

taglia: “Uno studio del Karolinska Institutet di Stoccolma, appena pubblicato sulla rivista *Circulation*, su un campione di 1,3 milioni di persone, ha confermato che **chi soffre di insonnia ha maggiori probabilità di malattia coronarica, insufficienza cardiaca e ictus ischemico**. Le apnee ostruttive condizionano la qualità del sonno, si associano a fastidiosi disturbi come mal di testa, sonnolenza diurna, astenia, irritabilità e scarsa concentrazione, oltre a rappresentare una delle prime cause di incidenti stradali. Si stima che per ogni paziente che sa di soffrire di apnea ostruttiva/russamento/disturbo respiratorio del sonno, ce ne sono altri quattro che non lo sanno, e solo il 3-4% di tutti coloro che soffrono di apnee notturne riceve terapie adeguate. Sette italiani su dieci sarebbero a rischio Osas, di cui l'80% uomini e oltre la metà over 50 anni”.

Un valido supporto alla Giornata è stato

fornito dalle attiviste dell'Associazione “**Diamo vita ai giorni**”, **presieduta dalla dottoressa Crimi**. “Darsi una mano per affrontare la malattia, accettare il dolore, vincere la paura, trovarsi interiormente. **Non solo curarsi ma prendersi cura**” è il motto dell'Associazione di volontariato costituita nel 2012 da **un gruppo di donne della Penisola sorrentina** che, affermano, “hanno il sorriso dentro dopo aver affrontato il dolore fisico ed emotivo”, offrendo un supporto a tutte le persone che vivono un disagio oncologico, neurologico o legato ad altre gravi patologie attraverso un ventaglio di attività di volontariato.

■

Scuola Pubblica Italiana

Centro Provinciale
per l'istruzione degli adulti
Penisola Sorrentina

**Corsi di Italiano
per permesso di soggiorno
e cittadinanza**

Licenza Media

I.C. Sorrento - Via Vittorio Veneto, 16 orario 17:00-19:00
Tel. 338 10 58 559 - 338 29 55 868



**PIANO DI SORRENTO**

Marina di Cassano - miniappartamento composto da: cucina abitabile, camera da letto, bagno, balconcino vista mare e locale deposito. Locato a € 4800,00 annui. Classe energetica G.

EURO 145.000,00**SANT'AGNELLO**

Sudere semindipendente di 60 mq con ingresso indipendente e giardino di 800 mq panoramico. Comodo accesso carrabile.

EURO 195.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Marina di Cassano - appartamento di 55 mq completamente ristrutturato composto da: soggiorno, cucinotto, camera da letto, bagno, ripostiglio e balcone panoramico con vista mare. Classe energetica G.

EURO 260.000,00**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

Appartamento completamente ristrutturato composto da: cucina abitabile, 2 camere, bagno, e tre balconcini. Classe energetica D epi 155,3 Kwh/m2 anno.

EURO 310.000,00**MASSA LUBRENSE - M. CANTONE**

Appartamento di 60 mq con ingresso indipendente composto da: soggiorno, camera da letto, cameretta, cucina e bagno. Terrazzo e giardino. Ottimo investimento come casa al mare o B&B. Classe Energetica F.

EURO 320.000,00**MASSA LUBRENSE**

Soluzione semindipendente di 90 mq ristrutturata composta da: soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, cameretta, 2 bagni, lavanderia, ampio terrazzo pavimentato, giardino e posti auto. Possibilità di permuta. Classe energetica G epi 338 KWh/m2 anno.

EURO 398.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Soluzione semindipendente di 85 mq panoramica composta da: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto e bagno. Ampi spazi esterni, giardino ben tenuto, box auto, cantina, lavanderia e ripostigli vari. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

EURO 485.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

In fabbricato d'epoca appartamento di 120 mq in ottime condizioni composto da: ingresso, salone doppio con terrazzino, sala da pranzo, cucina abitabile, 3 camere da letto e doppio servizio. Classe energetica E.

EURO 640.000,00**SANT'AGNELLO**

Zona Collinare - Soluzione indipendente disposta su due livelli, completamente ristrutturata, giardino di 800 mq panoramico e cortile di 250 mq per parcheggio auto. Doppio ingresso. Classe energetica G.

EURO 750.000,00



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con LeggimiGratis.

Invia la tua foto via mail all'indirizzo:
foto@leggimigratis.it

Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome. L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



Valeria e Raffaella
dalla scuola di danza
Marilyn City Ballet
salutano tutti gli amici

Ania, Tommaso, Thomas e
Giuseppe
dallo stadio S. Paolo
salutano tutti i tifosi
del Napoli





Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con LeggimiGratis.

Invia la tua foto via mail all'indirizzo:
foto@leggimigratis.it

Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome.

L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



Il giorno del loro matrimonio
Giusy e Salvatore
scelgono LeggimiGratis
per ringraziare parenti e amici
che hanno partecipato ai
festeggiamenti

Giovanni, Catello e Leo
dal Bar Cheri
salutano tutti i loro
affezionati clienti



AREA

FIT

77



**SEI ISCRITTO IN UN'ALTRA PALESTRA?
IL TUO VECCHIO ABBONAMENTO
VALE FINO A**

6 MESI

€ 30 AL MESE

apertura 6:00 - 24:00

Corso Italia 94 - Piano di Sorrento

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

ANIMALI

Cuccioli bianchi di Pomerania

Inestimabili cuccioli bianchi di Pomerania sono alla ricerca di una casa e padroni adorabili e compassionevoli. Cresciuti in famiglia con bambini piccoli. Amano mangiare, giocare con altri cani e dormire. Papà è un piccolo Pomerania puro e la mamma è un bianco puro molto piccolo. Sono registrati, microchip, contattaci per informazioni e foto.

E-mail: amberjustin092@gmail.com

IMMOBILI

Affittasi Capannone

Piano di Sorrento - Via Bagnulo.
Vendesi Capannone di 1.000 mq
Tel: 335 64 38 716

Sorrento Centro - Appartamento

Appartamento 110mq, doppio balcone, composto da ingresso con ampio ripostiglio, tre camere da letto, salone, cucina, bagno. No agenzie

Prezzo: 690.000,00 €

Tel: 0818773039

Massa Lubrense - Terreno

Terreno di circa 5850mq disposto su tre terrazze con splendida vista mare

Prezzo: 220.000,00 €

Tel: 0818773039

Cerco Socia

Avviata attività di parrucchiere sita in Piano di Sorrento, cerca collaboratrice esperta da poter inserire nella società.

Tel. 3282778361

Cerco bilocale

Signora, cerca in affitto bilocale di due stanze con bagno e cucina. Zona da Sorrento a Pompei.

Tel: 3339026680

Vendesi monolocale

Piano di Sorrento: Vendesi monolocale libero, ammobiliato e centralissimo.

Tel: 3339433731

Massa Lubrense (Puolo) - Rudere con corte, giardino e vista mare

Splendido rudere con corte, piccolo giardino e vista mare, Vesuvio, Sorrento. Composto da due piani: piano terra di circa 60mq e primo piano di altri circa 60mq. Piano terra adibito a cantina con antico frantoio. Primo piano abitazione.

Completamente da ristrutturare. No Agenzie.

Prezzo: 390.000,00 €

Tel: 0818773039

Fittasi appartamento

Piano di Sorrento: fittasi appartamento contratto annuale 4+4, due stanze, bagno cucina e terrazzo.

Prezzo: 850,00 €

Tel: 0818786949-3335983177

Multiproprietà sul mar Rosso

Vendo (6000) fitto (600) o scambio multiproprietà di 1 settimana presso il villaggio Lillyland beach club di Hurgada, Egitto Il periodo è la 26ma settimana (prima di luglio), Comunque il proprio periodo può essere scambiato annualmente con qualsiasi altro periodo disponibile, semplicemente comunicando alla struttura l'intenzione di depositare la propria settimana Il villaggio è bellissimo e ben collegato, a soli 6 km dall'aeroporto internazionale. Dotato veramente di tutti i comfort e servizi immaginabili: ristoranti, spiaggia, assistenza sanitaria, lavanderia, snack, market, animazione, piscine per adulti e bambini, sala giochi, tennis, immersioni, equitazione, noleggio auto e imbarcazioni, windsurf Le



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

Via Ponte Vecchio, 8/10 - Meta (NA)

☎ 3346145804

✉ cioffigo@gmail.com

il modulo arredamenti

L'outlet delle occasioni

150
euro

**CASSETTIERA
IN LAMINATO BIANCO**
cm.130 x h.77x x 52



450
euro

**POLTRONA DRIADE
NEMO GIREVOLE**
(designer Fabio Novembre)

€-1471-

Via degli Aranci 33D - SORRENTO

il modulo arredamenti

L'outlet delle occasioni

380
euro

**DIVANETTO
SFODERABILE**

cm. 140 x prof. 80

Tessuto smacchiabile,
antiacaro, antibatterico
e anallergico



190
euro

**LIBRERIA PENSILE
KARTELL BOOK WORM**
cm. 320 Nastro nero
reggiamensola oro

~~€ 369~~

Via degli Aranci 33D - SORRENTO

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

spese annuali di gestione sono di soli euro 190,00. L'acquisizione della multiproprietà avviene con regolare contratto di vendita. trasferibile per successione. Con questa proprietà si può anche entrare nel giro dell'RCI (per scambiare la propria settimana con vacanze in altri periodi e posti di tutto il mondo). Io penso che il villaggio sia un posto stupendo per riposarsi e divertirsi, ma offre anche la possibilità di uscire e raggiungere siti di impareggiabile interesse culturale e paesaggistico.

Prezzo: 600,00 €

Tel: 3208332103

E-mail: art.desimone@virgilio.it

Fittoasi - Massa Lubrense

Zona Massa Lubrense, fittasi casa arredata autonoma con posti auto e molto spazio esterno, due camere da letto, doppi servizi, cucina e ripostiglio.

Tel: 3389528883

Fittasi - Sorrento

SORRENTO CENTRO fittasi da ottobre 2019 a maggio 2020 intero appartamento composto da : salone doppio, 2 camere da letto di cui una con bagno in camera, cu-

cina abitabile, lavanderia, 2 bagni, terrazzi a livello, riscaldamento, ascensore, finemente arredato panoramica, centralissima 6 posti letto + 2.

Prezzo: 1.200,00 €

Tel: 338 658 7026

Locale commerciale a Capri fittasi

Ottima posizione punto strategico affittasi libero subito ampio locale disponibile.

Prezzo: 1.500,00 €

Tel: 3386558298

Fittasi monolocale

Piano di Sorrento: Fittasi monolocale panoramico periodo da ottobre a metà di giugno.

Tel: 0818080292-3393174794

Cerco in fitto box o garage

Cerco in zona Piano di Sorrento garage o box o capanno di almeno 10-15 mq x custodire oggetti di casa vari.

Tel: 3283691324

Fittasi - Sorrento zona centrale

Fittasi appartamento composto da salone, stanza da letto, cucina abitabile, bagno e terrazzo di copertura esclusivo. Contratto 4+4.

Persone referenziatissime.

Prezzo: 850,00 €

Tel: 0818786949

Fittasi - Piano di Sorrento

Fittasi appartamento in piazza Cota, centralissimo, annuale 4+4, nuovissima. 1000€ al mese.

Prezzo: 1.000,00 €

Tel: 3335983177 - 0818786949

Cerco monolocale in affitto

Cerco monolocale in affitto massimo 350€ zona Penisola Sorrentina.

Tel: 3318667117

Vendo casa

Vendo casa una stanza, cucina grande, bagno, cantina, con ampio giardino e vista panoramica.

Tel: 3664917426

Affittasi

Sant'Agnello di Sorrento - Zona corso Italia Cercasi studenti per periodo da Ottobre 2019 a maggio 2020 referenziati.

Tel: 3500403032

Vendesi Locale

Piano di Sorrento vendesi locale di 60mq adibito a centro benessere, attività artigianale o anche a ga-

4 Bit

Vendita e Assistenza
Pc & Smartphone

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.534.2135 - 081.191.71216

DR. PHONE

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO
E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

rage, esternamente c'è un posto auto in esclusiva all'interno di un contesto signorile privato l'indirizzo è Via Traversa Gottola n. 1.

Tel: 3500403032

Affitto appartamento non per breve periodo

Cerco appartamento con giardino ed 1 posto auto non per breve periodo in penisola sorrentina

Tel: 3355855957

E-mail: daniccozzolino@libero.it

MOTORI

Alfa Romeo GTV 2.0 Twinspark

Alfa Romeo GTV 2.0 Twinspark; colore rosso, 3 porte, 72.000 km. Interni in pelle. Ottimo stato.

Prezzo: 4.000,00 € trattabili

Tel: 3342165330

Beverly 200

Vendo Beverly 200 ad un prezzo eccezionale. Motore in buone condizioni.

Prezzo: 300,00 €

Tel: 3806347130

Vendo Piaggio Liberty 50

Vendo Piaggio Liberty 50 immatricolato a luglio 2018. Chi è interessato ci contatta e su appuntamento

to può visionarlo presso la nostra proprietà in Meta.

Prezzo: 1.500,00 €

Tel: 3393829896

CORSI

Doposcuola e preparazioni

Docente materie letterarie effettua doposcuola in tutte le materie per le scuole medie inferiori e scuole elementari. Per le scuole superiori: doposcuola e preparazioni in Italiano, Latino, Greco, Geostoria, Filosofia. Prezzi mensili modici. Ambiente familiare. Esperienza e professionalità. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Doposcuola

Eseguo doposcuola scuole elementari e medie presso il mio domicilio a Meta di Sorrento. Prezzi modici. Contattare telefonicamente.

Prezzo: 6,00 €

Tel: 3319547385

Ripetizioni

Ripetizioni per scuola secondaria e per bambini di scuola primaria. Lezioni di lingue straniere.

Tel: 3382842073

Lezioni private

Impartisco lezioni private di francese e inglese (conversazione, lettura e fonetica) ad adulti e ragazzi di scuole medie e superiori. E ad immigrati da Russia, Ucraina, Georgia e Moldavia impartisco lezioni di italiano. Prezzi convenienti, disponibile anche a vostro domicilio.

Tel: 3400539874

Lezioni di antiterrorismo per soccorritori ed addetti alla sicurezza

Lezioni di antiterrorismo introduttivo ideale per soccorritori e addetti alla sicurezza in concerti e manifestazioni pubbliche (es steward) con riferimenti alla recente normativa in materia e basati su una solida esperienza su campo. Il corso è ideale anche per appartenenti delle forze dell'ordine. ideale anche per gruppi aziendali impegnati in eventi pubblici o a rischio attentati (es concerti, discoteche, centri commerciali)-

E-mail: luca.zelinotti@gmail.com

Lezioni private

Ragazza laureata con lode alla magistrale in Lettere Classiche, con pluriennale esperienza nel campo delle ripetizioni e master in meto-

**CALENDARI
E AGENDE 2020**
SIAMO PRONTI
PER ORGANIZZARE
IL VOSTRO TEMPO



CAPBROS
GRAFICA E PUBBLICITÀ

www.capbros.it • info@capbros.it [00] Tel. 081 1887 2522



FARINA, ACQUA, LIEVITO E SALE...



Pane con lievito madre

*Pane con farina italiana selezionata
macinata a pietra del Senatore Cappelli
pane al ...*

*Farro - Noci di Sorrento - Curcuma - Altamura
Soia - Segale - Multicereali*

Vieni a provare la nostra rosticceria

*Corso Italia, 86 - Meta (Na) Tel. 081 878 62 60
Cell. 333 30 36 419*



EURO CREDIT Sorrento

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI

FINANZIAMENTI

per PICCOLE E MEDIE IMPRESE

TASSO AGEVOLATO DAL 3,20%

INVESTIMENTI - LIQUIDITÀ - ACQUISTO MACCHINARI
ATTREZZATURE NUOVE E USATE - ACQUISTO SCORTE
ACQUISTO E RISTRUTTURAZIONE - LOCALI COMMERCIALI
MAGAZZINO

VALUTIAMO ANCHE RICHIESTE DI IMPRESE CON REDDITI BASSI

PRESTITI PERSONALI - DIPENDENTI - AUTONOMI - PENSIONATI
DIPENDENTI PUBBLICI E PARAPUBBLICI
CESSIONE QUINTO DELLO STIPENDIO/RINNOVO - PRESTITO DELEGA/RINNOVO



Adesso con la
pensione
puoi...

**PRESTITI
AI PENSIONATI
fino a 85 anni**

Anche con altri prestiti in corso
e segnalazione negativa in banche dati

Uffici: Via degli Aranci, 164/C - Sorrento (NA)

Tel./Fax 081 5322021 - Bruno 338 4825 304 - Rita 338 4825307

e-mail: eurocreditsorrento@libero.it

EURO CREDIT Sorrento è un marchio di proprietà della Sorrento-Agent s.a.s. P.IVA 01466101217

CONSULENZE GRATUITE

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

dologie didattiche offre ripetizioni agli studenti delle scuole di ogni ordine e grado per le seguenti discipline: greco, latino, italiano, storia, geografia, geostoria, filosofia, storia dell'arte. Disponibile anche per supporto realizzazione tesi, tesine e presentazioni Power Point. Sono garantite massima professionalità ed efficienza. Contattare anche WhatsApp.

Tel: 3343718826

Lezioni CBRNe introduttive

Lezioni CBRNe introduttive rivolte ad aziende e gruppi lavorativi é ideale per svolgere un corso di formazione per i loro lavoratori per rischi chimici biologici. Per approfondire la sicurezza sul lavoro D.lgs 81-08.

Prezzo: 100,00 €

E-mail: luca.zelinotti@gmail.com

Doposcuola e preparazioni

Docente materie letterarie effettua doposcuola in tutte le materie per le scuole medie inferiori e scuole elementari. Per le scuole superiori: doposcuola e preparazioni in Italiano, Latino, Greco, Geostoria, Filosofia . Prezzi mensili modici. Ambiente familiare. Esperienza e professionalità. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Lezioni private

Laureata magistrale con lode in Letteratura Moderna impartisce lezioni private in materie letterarie e latino a studenti di scuola superiore e in tutte le materie a studenti di scuole elementari e medie. Si garantisce la massima serietà. Prezzi

modici.

Tel: 3317357152

Lezioni di chitarra

Cantautore, chitarrista, autodidatta, impartisce lezioni di chitarra a domicilio.

Tel: 3391753811



Cedo computer Lenovo

Cedo per 200€ computer Lenovo nuovo (costo d'acquisto 300€) con due anni di garanzia a partire dal 10 maggio data di acquisto presso rinomata ditta locale.

Prezzo: 200,00 €

Tel: 3406242760

Samsung Smart tv 55 pollici 4k

Smart tv 55 pollici 4k UHD..schermo rotto ideale per pezzi di ricambi.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3388267006

E-mail: pagano77ap@libero.it



Cerco Socia

Avviata attività di parrucchiere sita in Piano di Sorrento, cerca collaboratrice esperta da poter inserire nella società.

Tel. 3282778361

Ulysse Wellness Experience

Ulysse wellness experience cerca barista, anche prima esperienza, con età compresa tra i 18-25 anni. Si richiede buona capacità relazionale e flessibilità sugli orari (generalmente pomeridiani). Pos-

sibilmente residente in penisola sorrentina. Per info contattare telefonare o inviare CV vial mail.

Tel. 0818774923

E-mail: ulysebistrot@outlook.it

Cerco lavoro

Sono una ragazza di 20 anni cerco lavoro come baby sitter (sono mamma) o altro, la mattina dalle 09:00 alle 13:00 circa, massa lubrense, Sorrento max fino a Piano di Sorrento.

Tel: 3661662164

E-mail: Mariannapane03@gmail.com

Ragazza cerca lavoro

Raga cerca lavoro come baby sitter collaboratrice domestica massima serietà ed esperienza sia part che full time.

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3382452021

Cerco lavoro

Ho 40 anni sono disponibile giorno o notte per assistenza anziani, ho lavorato in casa di cura, ho esperienza con anziani allettati. Sono seria e volenterosa.

Tel: 3331791424

Cerco abile aiuto cuoco per cucina a vista.

Cerco abile aiuto cuoco per cucina a vista tutto l'anno per info contattare su WhatsApp

Tel: 3342753881

Cerco lavoro

Sono una ragazza di 20 anni cerco lavoro la mattina dalle 8.30 alle 13.30 circa, dal lunedì al venerdì ma se necessario anche il sabato.

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Va bene anche 2/3 volte alla settimana il pomeriggio dopo le 15.00. Auto-munita, esperienza con bambini e bar, ma va bene anche altro.
Tel: 3661662164
E-mail: Mariannapane03@gmail.com

Lavoro offresi

Piccola famiglia cerca donna giovane non fumatrice, come ragazza alla pari in cambio di fitto domestico e compagnia.
Tel: 3498298672

Cerco lavoro

Cerco lavoro come baby sitter anche tutta la giornata oppure lavoro come pulizie domestiche.
Tel: 339823191

Cerco lavoro

Cerco lavoro pulizia uffici e appartamenti.
Tel: 3420747435

Cerco lavoro

Signora cerca lavoro in ristorante come lavapiatti o aiuto cuoco.
Tel: 330707675

Offro lavoro

Cerco collaboratrice domestica a Piano a pochi minuti a piedi dalla

circumvesuviana dal lunedì al sabato dalle ore 09.00 alle 13.00. No perditempo.

Tel: 3337121174

E-mail: danicozzolino@libero.it

Cercasi Personale

Negozio in Piano di Sorrento, ricerca personale da inserire nel proprio organico. Richiesta conoscenza sistemi operativi Windows, iOS, Android. Ottima capacità a lavorare in team e nelle relazioni con il pubblico.

E-mail: lavoro@4bit.it

Cerco lavoro

Italiana, educata, seria e responsabile, cerca lavoro come baby sitter e per compagnia di notte o mattina a persone autosufficienti.

Tel. 3275725717

Cerchi Lavoro?

OFFERTA DI LAVORO - GRUPPO TECNOCASA Tecnocasa, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, per prossime aperture in penisola sorrentina seleziona candidati ambo sessi, con età compresa tra 20 e 30 anni, anche prima esperienza lavorativa, da inserire nel proprio organi-

co. Si richiede: diploma o laurea, determinazione, ottime capacità comunicative-relazionali ed intraprendenza. Offriamo trattamento provvigionale + fisso mensile di € 1000,00, affiancamento e formazione costante, possibilità di crescita nel gruppo. Per candidarsi è necessario inviare un curriculum vitae al via mail.

Prezzo: 1.000,00 €

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Cerco lavoro

Ragioniere 56enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel: 339/3586823

Cerco lavoro

Signora italiana con tanta esperienza cerca lavoro come baby sitter o pulizie. Max serietà.

Tel: 3338894924

Cerco Lavoro

Ragazzo giovane, serio e lavoratore cerca lavoro in penisola sorrentina possibilmente nei pressi della circumvesuviana perché non

f **LEGGIMI** *Gratis*
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT
PER LA TUA PUBBLICITÀ
☎ **08119171216** 📱 **3803067686**

SPECIALITÀ
DI CARNE
TAGLI PREGIATI



SEGUI CON NOI
IL MEGLIO
DEL CALCIO



CHAMPIONS
LEAGUE

Betania

TRATTORIA E PIZZERIA



PIZZA



PRIMI PIATTI



CUCINA TIPICA

Vico Mortora, 81 - **Piano di Sorrento (Na)**

Tel. 081 8087693 - Cell. 331 41 14 799

seguici su



**TRASFORMA
IL TUO SOGNO IN REALTÀ!**

School
OF
ROCK

TEATRO DELLE ROSE

Q&Pulse



BASSO BATTERIA TASTIERA
CHITARRA CANTO MODERNO
CANTO CORALE MUSICA D'INSIEME
AVVIAMENTO ALLA MUSICA

PER I BAMBINI DAI 3 ANNI

ISCRIZIONE GRATUITA PER I NUOVI ISCRITTI
ENTRO IL 30 SETTEMBRE

CORSI E LEZIONI INDIVIDUALI
A CADENZA SETTIMANALE

LEZIONE PROVA GRATUITA

INFO
TEATRO DELLE ROSE
081 878 61 65
338 500 38 16



Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

auto-munito part time (fino alle ore 15) e non richiesta conoscenza della lingua inglese.

Tel: 3667238678

E-mail: danicozzolino@libero.it

★ VARIE

Vendo occhiali da sole

Vendo occhiali da sole graduati Rayban 100% uv protection, come nuovi mai usati.

Tel: 3498298672

Restauro con metodi antichi il legno

Restauro con metodi antichi il legno (mobili, oggetti, infissi e portoni); faccio dorature, decori e uso anche tecniche shabby chic per cambiare e rinnovare mobili in disuso dando loro nuova bellezza e dignità. Laccature e lucidature. Uso antitarlo non invasivo e non nocivo per esseri umani ed animali. Molteplici sono state le mie collaborazioni per privati, strutture alberghiere ed enti e luoghi religiosi. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Professionalità trentennale. Vico Equense.

Tel: 3338612028

Stufa a pellet Karmek One

Causa trasloco, vendo stufa a pellet karmek one usata pochissimo, condizioni perfette.

Tel. 3886528035

Camera da letto

Causa trasloco, vendo camera da letto, tenuta perfettamente, composta da: letto con testata in ecopelle, comò, 2 comodini e grande armadio con te 3 ante.

Tel. 3886528035

Vendo gabbie uccelli

Vendo gabbie per uccelli, misura 42 cm €7,00, gabbie da 56 cm €10,00.

Tel: 3519408010

Enciclopedia + Annuario Rizzoli

Stupenda enciclopedia più annuario della Rizzoli l'enciclopedia è tenuta in maniera impeccabile!! Può essere visionato in qualsiasi momento per dimostrare la qualità di conservazione!

Prezzo: 100,00 €

E-mail: riccio.luigi1975@libero.it

Vendesi ancora usate vari modelli

Vendesi ancora usate vari modelli Danforth, Halle, Bruce, Ombrello

per imbarcazione da diporto in vari kg,

Tel: 330946567

Tavolo intarsiato allungabile

Tavolo intarsiato allungabile con disegno centrale + 6 sedie. Caratteristiche del tavolo: Lunghezza: 1,70 metri Lunghezza con estensione: 2,10 metri Larghezza: 0,90 metri Altezza: 0,78 metri Condizioni del tavolo ottime. Le sedie sono integre, devono essere pulite. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 325,00 €

Tel: 3922192279

Tavolino in legno su ruote, con cassetto e due ripiani

Bel tavolino in legno su ruote, con cassetto portaoggetti e due ripiani. Completamente smontabile. Dimensioni: Altezza 77 cm; lunghezza: 77 cm; profondità: 40 cm. Condizioni ottime. Spese di spedizione ed imballo a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 35,00 €

Tel: 3922192279

Vendo album di figurine Panini incompleti

Vendo album di figurine Panini in-

NUOVA COLLEZIONE



Cleopatra
JEWELS

disponibile solo presso



PIANO DI SORRENTO
Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

completi di: N°2 Storia d'Italia Enzo €10-

Biagi del 1981 N°2 Ape Maia del Tel: 3664917426

1980 N°1 Animali da salvare ww

del 1986 N°1 Beverly Hills 90210 del 1993

Prezzo: 30,00 €

Tel: 0818086736

Vendo borsa chanel originale

Vendesi borsa bauletto Chanel originale. Materiale pelle. Colore nero. Dimensioni Lunghezza : 28 / larghezza 18/altezza 15. La borsa non contiene difetti nonostante è stata usata una decina di anni. La vendo per inutilizzo .

Prezzo: 800,00 €

Tel: +39 347 0340628

E-mail: yeva10volkova@gmail.com

Vendo chiodi per edilizia

Vendo chiodi per edilizia di cm. 6 con testina bombata (vecchio tipo) minimo 100 pacchi da €0.50 al kg.

Tel: 330946567

Vendo oggetti vari

Vendo due damigiane in vetro da 50 l € 20; damigiane da 20 e 5 l a

Tammorra napoletana

Si vende tammorra napoletana in legno/ pelle fissa naturale piattelli diametro 35 cm.

Prezzo: 30,00 €

E-mail: lisalisaer@libero.it

Vendo oggetti vari

Vendo rete verde rigida da esterno €8.

Tel: 3664917426

Cornice intarsio sorrentino

Bellissima cornice intarsio sorrentino con vetro e cartoncino, vendesi. Dimensioni: altezza 74 cm; lunghezza 108 cm. Condizioni ottime. Spese di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3922192279

Centro tavola

Bellissimo centro tavola vetro di Murano con scritta sul lato La Murina. Perfette condizioni. Spese di

spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio

Prezzo: 65,00 €

Tel: 3922192279

Cristalliera - credenza

Bellissima cristalliera - credenza anni '50 - '60. Cristalliera a 4 ante. Credenza a 5 ante. Misure: lunghezza 225 cm; altezza 205 cm; profondità 48 cm. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 95,00 €

Tel: 3922192279

Vendo abito da sposa

VERO AFFARE. Vendo splendido abito da sposa con guanti, velo e cuscino delle fedi. Collezione St. Patrick in perfette condizioni. Prezzo Trattabile.

Tel. 3396495749

Vendesi portapacchi

Portapacchi originale per Volkswagen Golf 5 e 6 visibile in Piano di Sorrento.

Prezzo: 160,00 €

Tel: 0815322429 - 3803621422

LEGGIMI^{Gratis}

anno 16 - numero 10

Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3803067686

Contatto Annunci Gratuiti:

08119915355 - 3803067686



Sapori 100%
italiani DOP

caseificio
RUOCO
AGEROLA



Consegne a
Domicilio



Sala
interna



Aperti
a pranzo

Via Cavone, 27
Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 534 10 54 - 081 21 36 881

Cell. 331 41 14 779

Locale **sky**



mettiti
comodo
... ci pensiamo
NOI

ASSISTENZA TECNICA

Hardware e software,
in sede o presso
il vostro ufficio
o abitazione

fai la
SCELTA
giusta

4Bit

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

Corso Italia 317 - Piano di Sorrento Tel. 0815342135

Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

Vendo due seggioloni pappa

Vendo due seggioloni pappa della Foppapedretti in legno. Vendibili anche singolarmente.

Prezzo: 45,00 € cadauno

Tel: 3386410783

Vendo cucina

Vendo cucina con elettrodomestici, nuova poco usata 3,20m.

Prezzo: 300,00 €

Tel: 3387263461

Vendo bicicletta da corsa

Vendo bicicletta da corsa "San Marzano" d'epoca.

Tel: 3396827218

Pianoforte Yamaha U3

Il pianoforte è in buone condizioni. L'ho sostituito per poter acquistare un coda. Le imperfezioni sono trascurabili. Si trova a Sant'Agnello.

Prezzo: 2.200,00 €

Tel: 3771294266

Vendesi quadri d'autore

Vendesi quadri d'autore: Giuseppe Di Lieto, Domenico Fiorentino, Firola, Asturi, Bettarini. Diverse misure e prezzi da concordare. Visibili in Sorrento.

Tel: 3296799829

Vendo due letti

Vendo due letti matrimoniali solo struttura esterna e comodini (prezzo cadauno)

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3387263461

Vendo tavolo in ferro battuto

Vendo tavolo in ferro battuto per giardino con mosaico centrale.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3386410783

Vendo chitarra classica

Vendo chitarra classica in legno chiaro e nero con corde in metallo, come nuova.

Prezzo: 70,00 €

Tel: 3336934881

Gialli mondadori

Si regalano gialli Mondadori di annata titoli vari

E-mail: lisalisaer@libero.it

Vendo rete

Piano di Sorrento, causa cambio materasso, vendo rete semi - nuova per letto. Prezzo interessante.

Tel. 3385692509

Vendo tavolo

Piano di Sorrento, vendo a malin-

cuore, causa mancanza di spazio in piccolo appartamento, splendido tavolo antico restaurato di recente.

Tel 3385692509

Vendo oggetti vari

Vendo fornello da esterno (bollitore) per la bollitura delle conserve.

Tel: 3664917426

Vendo due bidoni acciaio per vino

Vendo due bidoni acciaio per vino da 300l- 150l più pompa.

Tel: 3396827218

Vendesi ancora usate vari modelli

Vendesi ancora usate vari modelli Danforth, Halle, Bruce, Ombrello per imbarcazione da diporto in vari kg.

Tel. 330 94 65 67

Lampadario

Lampadario La Murrina - Vetro di Murano, 5 luci, bianco - oro. Altezza lampadario: 57 cm. Altezza foglia: 30 cm; diametro foglia nel punto più ampio: 23 cm. Condizioni ottime. Su ogni foglia è riportata la scritta 'La Murrina'.

Prezzo: 480,00 €

Tel: 3922192279

Il piacere della tradizione





www.terramiasottoli.it
info@terramiasottoli.it
 Tel. 081 1882 3817 - Cell. 339 29 14 687
 Seguici su:  

ACQUA &

SEGUICI SU



acquesapone.it



PANTENE
SHAMPOO 270-270 ml/
BALSAO 270 ml
ASSORTITO

€ 1,99



FRANCK PROVOST
SHAMPOO
BALSAO 270 ml
MASCHERA 400 ml
ASSORTITO

€ 2,99



BIOPOINT
SPEEDY HAIR
SHAMPOO
400 ml

€ 7,90
€ 11,70



OMIA
MASCHERA PER CAPELLI
250 ml
ASSORTITA

€ 2,99
€ 10,90



ELVIVE
OLIO STRAORDINARIO
PER CAPELLI
100 ml
ASSORTITO

€ 5,49
€ 10,90



PHILIPS
ASCIUGACAPELLI

€ 19,90



BRILLANCE
KIT COLORAZIONE
ASSORTITA

€ 4,69



FRANCK PROVOST
KIT COLORAZIONE
ASSORTITA

€ 3,49



TESTANERA
RITOELLO
RICRESITA
120 ml
ASSORTITO

€ 5,99
€ 10,90



STUDIO LINE
MOUSSE PER CAPELLI
200 ml
ASSORTITA

€ 2,99
€ 14,90



FRUCTIS
SHAMPOO
SENZA ACQUA
150 ml

€ 2,99
€ 10,90



PANTENE
LACCA PER CAPELLI
250 ml
ASSORTITA

€ 2,79
€ 10,90



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

OFFERTE VALIDE
DALL'8 AL 27
OTTOBRE
2019



NIVEA
BAGNOSCHUMA
750 ml
ASSORTITO

€1,99
€ 1,99 l.



SPUMA
DI SCIAMPAGNA
BAGNOSCHUMA
650 ml
ASSORTITO

€1,89
€ 1,89 l.



L'ANGELICA
OFFICINALIS
BAGNOSCHUMA
500 ml
ASSORTITO

€0,99
€ 0,99 l.



NOVITÀ
ACQUA & SAPONE

1 lt.

ELODERMA
SAPONE LIQUIDO
ASSORTITO

€1,00



SPUMA
DI SCIAMPAGNA
SAPONE LIQUIDO
RICARICA 1500 ml
ASSORTITO

€1,99
€ 1,99 l.



ACQUISTANDO
DUE NOSTRI ROBERTS
DEODORANTI
IN OFFERTA RECEVI
IN OMAGGIO
UN MINI DEO
50 ml.*

NEUTRO ROBERTS
DEODORANTE
ROLL-ON 50 ml /
SPRAY 150 ml
ASSORTITO

€1,99



LYCIA
DEODORANTE SPRAY
150 ml
ASSORTITO

€1,59
€ 1,59 l.



LYCIA
DEODORANTE
VAPO
75 ml
ASSORTITO

€2,69
€ 2,69 l.



NEUTROGENA
CREMA MANI
50 ml
ASSORTITA

€2,89
€ 2,89 l.



SCHOLL
GEL ACTIVE
SOLETTE ASSORTITE

€14,90



JOHNSON'S
CREMA CORPO
400 ml
ASSORTITA

€1,99
€ 1,99 l.



MARTINI
SPUGNA CORPO
FAMILY
3 pz.

€1,59



GILLETTE
VENUS OCEANO
RASOIO
USA E GILETTA
3+1 pz.

€4,99

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO



CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO

Misto brace a metro.



Murphy's Law

Solo al
Murphy's Law
Vico Equense



Aperto tutti i giorni dalle 19:30 e domenica e festivi anche a pranzo