

# LEGGIMI Gratis.it

BED&SLEEP



Il top della qualità  
a prezzi da  
**outlet**

**OUTLET**  
**RILIFE**

■ ELETTRODOMESTICI  
■ MATERASSI E DIVANI  
■ MOBILI E CUCINE



NEW  
**DE IULIO**  
design



Tel. 0815323499 Cell. 3476716688 newdeiulio

# NEXT OPENING

Corso Italia, 307/309 - Piano di Sorrento



# NON ABBONATO ULYSSE





# ABBONATO ULYSSE

SCOPRI LE NOSTRE  
**PROMO**  
**FITNESS + ACQUA**  
VALIDE PER IL  
MESE DI MARZO



**SORRENTO** Via del Mare, 22 (Na)  
Info 081 807 35 81 - [www.ulyssesorrento.com](http://www.ulyssesorrento.com)  
facebook: [www.fb.com/ulysssewellnessclub](http://www.fb.com/ulysssewellnessclub)



*Lamborghini*  
CALORECLIMA



IL FUTURO DELL'ENERGIA  
RICHIEDE SOLUZIONI DI **FORZA**



esclusivista in Penisola Sorrentina

**STINGA ENERGY**

Via Caputo 3/G - Monticchio MASSA LUBRENSE

Tel. 081 181 07083 - 348 05 96 906



# DADDY'S BURGER

*Il Panino ha trovato casa*



*Panini*



*Insalatone*

## SCARICA LA NOSTRA APP

**crea** il tuo panino oppure **scegli** tra le nostre specialità



— LO CONSEGNEREMO COMODAMENTE A CASA TUA



— O SE PREFERISCI PRENOTA UN RITIRO IN STORE:  
SALTI LA FILA E RITIRI SENZA ATTESE IL TUO ORDINE

disponibile su



App Store



Google play

[WWW.DADDYSBURGER.IT](http://WWW.DADDYSBURGER.IT)



DADDY'S BURGER 83



DADDYSBURGER\_83



VIA F. CIAMPA, 3  
PIANO DI SORRENTO



# ICONIC SCARLET

MAKE UP & BEAUTY STUDIO

Valorizziamo la tua bellezza in ogni sua sfumatura nei tuoi giorni più importanti! Disponibili per trucco sposa, cerimonia, shooting fotografici, trattamenti viso e sopracciglia personalizzati e molto altro. Da Iconic Scarlet troverai inoltre una selezione di cosmetici ed accessori di elevata qualità, nuovi ed esclusivi per la penisola sorrentina come:

 MAKE UP FOR EVER  
PARIS - FRANCE

**AHAVA**  
DETHA COLLECTION COSMETICS

**da Vinci**  
MADE IN GERMANY

**Non esitare, vieni a trovarci e scopri come brillare!**

Corso Italia 182 - 184 Piano di Sorrento (NA)  
Tel.: 081/2772120 - E-mail: [info@iconicscarlet.com](mailto:info@iconicscarlet.com)

 Iconic Scarlet  [iconic.scarlet](https://www.instagram.com/iconic.scarlet)

# Sai perché?

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



Perché  
in napoletano una  
persona stralunata  
si chiama  
‘nzallanuto?

La parola “‘nzallanuto” è un modo simpatico per esortare una persona a tornare con i piedi per terra. Comune è anche l'espressione “oggi pari uno ‘nzallanuto”. Questo termine è poi diventato anche un verbo nel linguaggio comune: ad esempio, “mi ‘nzallanisci” significa “mi confondi”. L'origine è molto antica, si tratta di una napoletanizzazione di “inselenito” che risale alla mitologia degli antichi greci: per loro, la Luna era governata dalla dea Selene. “Inselenito”, quindi, è qualcuno che ha la testa da Selene, sulla Luna. Nei tempi antichi era credenza comune che il senno, il lume della ragione, perso finiva sulla Luna: leggenda confermata da Ludovico Ariosto nell'Orlando Furioso, quando Astolfo, migliore amico dell'eroe impazzito, vola fino alla luna per recuperargli il senno perduto.

Perché è  
importante  
sostituire  
lo spazzolino  
da denti  
frequentemente?

I dentisti raccomandano di sostituire lo spazzolino quando compaiono i primi segni di usura (le setole iniziano ad aprirsi a ventaglio) o almeno ogni tre mesi. Studi scientifici dimostrano che uno spazzolino consumato non è in grado di rimuovere la placca batterica con la stessa efficacia di uno in condizioni ottimali. Le setole danneggiate, inoltre, incrementano la contaminazione batterica dovuta all'annidamento e sopravvivenza dei microrganismi infettivi presenti nello spazzolino, che aumenta con il tempo. L'ambiente umido e poco ventilato favorisce l'accumulo e la crescita dei batteri. Per questo motivo occorre cambiare lo spazzolino almeno ogni tre mesi, nonostante l'aspetto non sia deteriorato, poiché l'accumulo di batteri potrebbe essere eccessivo nell'arco di quel tempo.

Perché  
agli uomini  
piacciono le donne  
con i tacchi alti?

La preferenza maschile è dimostrata da diversi studi francesi che hanno svelato che gli uomini trovano le donne dotate di tacchi alti estremamente attraenti. Le protagoniste coinvolte nella ricerca, vestite in maniera identica, unica differenza le scarpe indossate: ballerine, scarpe con un tacco basso e scarpe con un tacco alto. Obiettivo della ricerca era quello di avvicinare centinaia di uomini tra i 25 e i 50 anni, proponendogli di partecipare ad un sondaggio. Le donne dotate di tacchi alti hanno riscosso fino all'83% di possibilità in più, mentre quelle che calzavano di scarpe basse hanno avuto solamente il 47% di successo. Secondo gli studiosi questo avverrebbe perché gli uomini assocerebbero i tacchi alti ad una maggiore attrazione sessuale, infatti, indossare i tacchi alti modifica la camminata di una donna, la quale è portata a muoversi più sinuosamente i fianchi per cercare di bilanciare il peso. Un ruolo importante nel successo dei tacchi alti lo hanno avuto anche i media e la loro associazione tra tacchi e sessualità.



*dal*  
*26 Marzo*

**ANCHE**  
**PIZZERIA GOURM**

*Tonno &  
Campari*  
by GOCCE

**RISTORANTE**

**PIZZERIA GOURM**

**POOL BAR**

 [tonnoecampari](#)  +39 347 6

2

MET

ET



OGNI GIORNO PUOI  
**VINCERE**  
UN PRANZO O UNA CENA



20 7127 | [TONNOECAMPARI.COM](http://TONNOECAMPARI.COM)



# Digiunare fa bene ALLA SALUTE?

La parola "digiuno" evoca classicamente spettri di fame, miseria, carestia, malattie e morte, mentre attualmente l'inserimento nei regimi dietetici di cicli periodici di drastica restrizione del cibo viene proposto come un sistema a tutela della salute generale del corpo. A dare impulso alla "dieta mima-digiuno" le elaborazioni di uno scienziato Italiano, **Valter Longo**, direttore dell'Istituto sulla Longevità del Dipartimento di Gerontologia dell'Università del Sud California e direttore del programma di Oncologia e Longevità all'IFOM (Istituto di Oncologia Molecolare) di Milano. Secondo Longo, il digiuno programmato inciderebbe positivamente su salute e longevità grazie ai suoi effetti protettivi e rigenerativi su cellule e tessuti, mediati da una "purificazione" della popolazione cellulare attraverso produzione di cellule nuove ed eliminazione di quelle danneggiate: è come se si "resettasse" il corpo grazie a un momento di proficua "pausa" metabolica. Secondo una review americana pubblicata su New England Journal of Medicine 2019, i dati ottenuti sull'uomo e sugli animali consentono di inserire il digiuno intermittente, praticato con regolarità, quale parte integrante di uno stile di vita sano, in quanto capace di recare diversi benefici alla salute. Negli animali si è registrato un **prolungamento**



**Giovedì 2 Aprile**

dalle 10:00 alle 20:00

# OPEN BEAUTY DAY

*in Forma per l'Estate*

Alimentazione, salute, benessere,  
bellezza e... prova costume 😊

Vieni a scoprire anche tu la  
**"Remise en Forme"**  
tanto apprezzata dalle  
nostre clienti

L'Evento sarà a **NUMERO CHIUSO** con POSTI LIMITATI,  
prenota ORA il TUO **Open Day GRATUITO**,  
otterrai **1 ora interamente dedicata a TE:**

**1:** Consulenza nutrizionale, valutazione antropometrica  
e test impedenziometrico con la Dott.ssa **Erika Navarra**  
Biologa Nutrizionista

**2:** Consulenza Estetica e diagnosi corpo  
con la Beauty Consultant **BIOLINE® Anna Marchitto**

**3:** Promozione Open Day:  
sconti dal 20 al 30% sull'eventuale acquisto  
di un nostro programma personalizzato

Le prenotazioni vanno effettuate telefonando allo  
081.8073581 interno 2

Via del Mare 22 | Sorrento | [www.spaulysse.it](http://www.spaulysse.it)



**SPA ULYSSE**  
DAY SPA & BEAUTY SALON



**Assicura le persone  
e le cose che ami!**

**giardullo**   
agenti assicurativi dal 1972

soluzioni personalizzate per ogni esigenza

**SORRENTO**

Corso Italia 220 (1° Piano)  
Tel. 081 878 4216

**PIANO DI SORRENTO**

P.zza della Repubblica, 35/bis  
Tel. 081 532 2899

dell'11% della durata della vita, un controllo dell'infiammazione, una riduzione di incidenza di malattie degenerative e cancro, un ringiovanimento del sistema immunitario con contrasto ai fenomeni di auto-immunità e immuno-depressione, un rallentamento della perdita di densità minerale ossea, un aumento del numero di cellule progenitrici e staminali in vari organi. Negli esseri umani, si sono trovate influenze positive sugli indicatori generali di salute come glicemia, trigliceridi e colesterolo, pressione sanguigna e frequenza cardiaca a riposo, miglioramenti della composizione corporea (rapporto massa magra/grassa), modificazioni dei fattori di rischio associati a obesità e diabete quali aumento della sensibilità all'insulina e riduzione della circonferenza vita, rallentamento dei processi di invecchiamento e patologici, oltre a possibile riduzione del rischio di cancro e malattie cardio-vascolari, diminuzione dei marcatori dell'infiammazione (come la proteina C reattiva), miglioramento di salute del cervello in termini di memoria e apprendimento, e infine aumento dell'aspettativa di vita di anche dieci anni.

Il meccanismo dei benefici delle diete del digiuno, benché non chiarito del tutto, va ricondotto agli effetti fisiologici della carenza di cibo sull'organismo. L'organismo umano è geneticamente programmato per far fronte al digiuno intermittente, dato che in natura non è disponibile accesso al cibo in ogni momento, per cui l'eccesso alimentare attuale ha comportato un apporto calorico sproporzionato che ha sbilanciato i sistemi omeostatici del corpo: il digiuno programmato potrebbe ristabilire i ritmi fisiologici del metabolismo. Durante il digiuno, si ha riduzione della secrezione di insulina (ormone anabolizzante, responsabile anche del deposito adiposo), incremento della produzione di adrenalina e noradrenalina, glucagone, testosterone, regolarizzazione della secrezione di GH e somatomedina: tutto ciò causa uno switch metabolico che accelera la combustione dei grassi e aumenta il dispendio energetico a riposo. Si normalizzano anche i livelli di grelina, ormone della fame,

per cui si si abitua alla carenza di cibo.

Il digiuno stimolerebbe anche la produzione di una proteina chiamata BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), protettiva delle cellule nervose. Inoltre, il digiuno attiva l'autofagocitosi, che rimuove le cellule danneggiate, favorendo la rigenerazione e il rinnovo cellulare. Dall'ossidazione dei grassi corporei vengono prodotti corpi chetonici, tra cui il beta-idrossibutirrato, metabolita che inibisce la risposta infiammatoria. Durante il digiuno vengono anche attivate le "sirtuine", una famiglia di enzimi deputati alla riparazione del Dna, il cui danneggiamento è implicato nei meccanismi dell'invecchiamento. Il digiuno favorisce poi l'espressione di un gene che controlla l'enzima Pka, la cui riduzione innesca il processo di attivazione delle cellule staminali. Ci sarebbe infine una maggior secrezione della serotonina con effetti positivi sull'umore.

Il principio cardine delle diete del digiuno è creare una "finestra" di drastica riduzione calorica con durata tale da incidere sul bilancio calorico complessivo e sul metabolismo generale. Non si tratta quindi di una vera e propria dieta, ma di un programma alimentare che indica quando mangiare piuttosto che quanto, e dunque non comporta un calcolo rigido delle calorie, lasciando libertà nell'introduzione degli alimenti, benché di fatto questi regimi comportino una riduzione calorica complessiva del 34%-54% rispetto all'abituale.

Attenzione però a non considerare lo schema un semplice "salto" dei pasti, cosa controproducente per la salute. La classica dieta mima-digiuno di Longo prevede una restrizione dell'assunzione di alimenti per 5 giorni ad intervalli di 1 volta al mese o ogni 3-4 mesi, consigliando un consumo prevalente di proteine di origine vegetale e tra quelle animali privilegiando il pesce a carni e formaggi. Lo schema prevede che il primo giorno si assumano circa 1000 Kcal e nei quattro giorni successivi si scenda progressivamente.

Una variante di questo modello alimentare è lo schema 5:2, che prevede che per due

giorni a settimana (non consecutivi) si riduca l'apporto calorico a un quarto di quello abituale, per un massimo di 500/600 calorie, mentre negli altri giorni si può mangiare tutto quello che si vuole. In pratica, nel corso della settimana si mangia liberamente 5 giorni e due si applica il semi-digiuno.

Attualmente sta trovando molti consensi il modello 16/8 o dieta del digiuno intermittente o dieta a restrizione temporale, in cui si suddivide la giornata in due parti: 8 ore in cui si concentrano i pasti e 16 di digiuno. Praticamente, è una enfattizzazione del periodo di digiuno notturno con 3 pasti giornalieri consumati in 8 ore e una finestra di digiuno pari a 16 ore. Si può scegliere la fascia oraria in cui astenersi dal cibo in base alle proprie esigenze, stile di vita e tipo di lavoro: o prolungare il digiuno notturno fino alle 12 e mangiare dalle 12 alle 20, o fare un primo pasto alle 7, appena alzati, con una fonte proteica, carboidrati a medio-basso indice glicemico e pochi grassi, un secondo pasto leggero a metà mattina e finire la giornata intorno alle 15 con un terzo, che è poi il pranzo completo, e finestra di digiuno dalle 15 fino alla mattina seguente. Nelle 16 ore dopo l'ultimo pasto e prima del primo della giornata, non si può assumere neanche il più piccolo spuntino escluso acqua o bevande come caffè e tè senza zucchero. All'interno delle 8 ore è prevista una libera scelta di alimenti, cercando di privilegiare pasti bilanciati e cibo sano come cereali integrali, frutta, verdure, legumi, olio extra vergine di oliva, proteine ad alto valore biologico, senza eccedere con carboidrati e grassi.

Il metodo viene proposto in associazione all'allenamento fisico per potenziare la riduzione del grasso corporeo. In tal caso, va pianificato l'allenamento prima del pasto più abbondante del giorno. Uno studio americano pubblicato su *Gastroenterol Res Pract* 2017 ha confermato l'efficacia dell'approccio dietetico basato su 16 ore di digiuno e 8 ore di alimentazione senza restrizioni nel ridurre peso e pressione arteriosa nei pazienti obesi. Tutti i regimi basati sul digiuno richiedono comunque controllo medico

e sono da evitare prima dei 18 anni e dopo i 65, in gravidanza, in persone sottopeso, con diabete mellito, disturbi del comportamento alimentare, malattie cardiovascolari, malassorbimento intestinale, insufficienza epatica e renale, cancro.

A ben pensarci, la prescrizione di cicliche astensioni dal cibo è riconosciuta come pratica di valore sin dall'antichità, al punto che periodi di astinenza dal cibo rientrano nelle indicazioni delle principali religioni monoteiste. Il Corano impone ai musulmani di digiunare durante il mese Sacro, in cui ha avuto inizio la Rivelazione, dall'alba fino all'imbrunire (Ramadan), mentre la fede cristiana suggerisce, durante i quaranta giorni della Quaresima, di consumare pasti frugali durante la giornata rinunciando alle carni e ai dolci. Entrambi questi periodi di penitenza si concludono con un giorno di festa e abbondanza di cibo: il Ramadan con l'Eid el-Fitr, la Quaresima con la Pasqua di Resurrezione. Nell'altra grande religione monoteistica, gli Ebrei praticano lo Yom Kippur, il Giorno dell'Espiazione, che ricade dieci giorni dopo il Capodanno Ebraico, in cui digiunano completamente dal tramonto alla notte seguente. Studi sull'effetto del digiuno da alba a tramonto del Ramadan hanno trovato miglioramenti dell'indice di massa corporea, dei profili lipidici sierici e dei parametri di stress ossidativo (aumento del glutatione nel sangue e riduzione dei livelli sierici di malondialdeide), riduzione dell'infiammazione (diminuiscono ad esempio IL-6 e PCR), miglioramento della pressione sanguigna negli ipertesi e della glicemia a digiuno in pazienti diabetici. Il digiuno controllato (sempre sotto la guida di un esperto) sembra insomma davvero un modo semplice ed economico per migliorare la propria salute.



*Stembiuti e scarpe*

 **Work line**® divise

Via degli Aranci, 164/E - SORRENTO (NA)  
Tel.: 081 807 4440 e-mail: [worklinesorrento@alice.it](mailto:worklinesorrento@alice.it)

*follow us*  Abbigliamento da lavoro Work Line Sorrento

[www.worklinesorrento.com](http://www.worklinesorrento.com)

# URLO

## NEW

### *Collection*

## UOMO - DONNA

Piano di Sorrento







## Regole di di Bon Ton sui social network

Carissimi lettori, non potevo, quale appassionato di Bon Ton, non affrontare le regole del buon gusto anche sui social media. Oggi è in voga il termine “*netiquette*” col quale si intende per l'appunto l'insieme delle regole che disciplinano il comportamento di un utente su internet: e che nasce dalla combinazione di due vocaboli, quello inglese “network” (rete) con quello francese *étiquette* (educazione).

Innanzitutto, ogni volta che pubblicate qualcosa, *curate la scrittura*, senza tralasciare ortografia e punteggiatura, ma d'altro canto cercate di non essere eccessivamente critici con chi fa errori: è sgarbato farlo notare.

Ricordatevi di *evitare i caratteri MAIUSCOLI poiché sui social media il loro utilizzo equivale ad urlare*. Al contrario, se volete attribuire un significato specifico e magari rafforzativo a ciò che scrivete accompagnate lo scritto a delle emoticon, senza mai esagerare.

Taggate con moderazione le persone di cui postate foto e video: in generale, *è corretto richiedere sempre il previo consenso degli interessati*.

La stessa regola vale per *l'iscrizione ai gruppi*: non aggiungete mai nessun amico o conoscente ad un nuovo gruppo senza



# IL TEMPO È SCADUTO!

**HAI GIÀ ADATTATO  
LA TUA SOCIETÀ  
CON I NUOVI**

**REGISTRATORI DI  
CASSA TELEMATICI?!**

**PRENOTALO ORA!**



**CON UN SERVIZIO DI CONSULENZA  
E ASSISTENZA, TI AIUTIAMO  
A SCEGLIERE IL REGISTRATORE  
ADATTO ALLA TUA AZIENDA.**

**REGISTRATORE  
TELEMATICO  
PORTATILE**



**De Gregorio**  
**System s.r.l.**

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

**CONTATTACI**





dal ceppone

PIZZERIA & BAR



*non solo pizza*

Prova  
le nostre  
pizze  
*maxi*



AMPIA SALA



CONSEGNA A DOMICILIO



Via Guglielmo Marconi 48/54 - 80062 Meta (Na)

Per info e prenotazioni

Tel. 081 5321722 cell. 345 592 5285 | [infodalceppone@gmail.com](mailto:infodalceppone@gmail.com)



prima aver ricevuto il suo permesso.

Se aggiungete nuovi amici alla vostra lista ma che non avete mai visto di persona, inviate in primis un messaggio privato. Nel caso in cui foste eccessivamente timidi potrete sempre seguire i loro post pubblici senza stringere necessariamente un'amicizia, ricorrendo appunto alla funzione "seguì".

Bisogna **ringraziare con un like i saluti o i commenti positivi** che compaiono sulla vostra bacheca, così come i post di auguri.

Se partecipate ad una discussione siate costruttivi ed **evitate di litigare** oppure offendere.

Un altro comportamento da evitare assolutamente, si sostanzia nel creare un account "segreto" per spiare amici e parenti.

Se vi imbatte in foto, video o post che non incontrano il vostro gradimento, è buona regola **non generare polemiche** con i fautori del contenuto ma sorvolare e se neces-

sario smettere di seguire gli interessati.

Cercate di essere selettivi nei contenuti che intendete pubblicare, non condividete istintivamente ogni cosa: al bando le indecenti catene di Sant'Antonio ed evitate gli spoiler di libri, film o serie tv.

Allo stesso tempo Vi invito a seguirmi sulle mie pagine Facebook ed Instagram per restare sempre in contatto.

Un saluto sincero



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



**Ansia, stress, depressione,  
fobia, difficoltà comportamentali  
e sessuali, voci di dentro.**

Direttamente dalla Gran Bretagna

**la Psicologia del Dr. Leslie Groom**

una possibilità di dare una risposta ad ogni problema.

**Un procedimento evolutivo della mente, unico in Italia.**

- Sviluppo di quegli anticorpi mentali, che sono dentro di noi.
- Riequilibrio energetico attraverso la meditazione trascendentale e l'indicazione dei processi di rafforzamento.
- Naturologia

**Tel. 081 929434 - Cell. 333 693 4881**



## ASCOLTARE LA VITA passa attraverso una BUONA ALIMENTAZIONE!!!

Ormai consolidata la tesi che la perdita della capacità uditiva congenita o nell'infanzia rappresenti un problema globale piuttosto rilevante. Si deve tuttavia considerare che oltre il 90 per cento dei 360 milioni di persone ipoacusiche nel mondo è composto da soggetti adulti. Le implicazioni dell'ipoacusia acquisita in età adulta, spesso vengono sottovalutate e considerate come un fattore inevitabile dell'invecchiamento. In parte i termini "presbiacusia" (dal greco presbys "vecchio" akousis "udito") e "perdita uditiva legata all'invecchiamento" vengono mal interpretati, come se l'età, come unica fosse responsabile della perdita di funzionalità uditiva. In realtà con queste terminologie ci si riferisce alla prolungata esposizione al rumore e ad altri fattori, quali problemi di salute, farmaci ototossici, alimentazione inadeguata o scarsa, ed altro ancora, insomma ad un insieme di elementi, legati a stile di vita e genetica che, con l'avanzare dell'età, contribuiscono all'instaurarsi dei problemi d'udito.

Quelli che seguono sono considerati **fattori determinanti che con l'età contribuiscono ad aumentare il rischio d'insorgenza dell'ipoacusia**: forte esposizione al rumore, le origini caucasiche, il sesso maschile, assunzione di farmaci ototossici, presenza di patologie quali diabete, malattie cardiovascolari, ecc. La correlazione e la reciprocità dei fattori scatenanti fin qui elencati tende ad alimentare i rischi al di là del fattore anagrafico. Ultimamente sta fortunatamente cambiando l'atteggiamento che sminuisce il problema della perdita della capacità uditiva, considerandola come evento "ineluttabile" della vita. Sono sempre più numerose le ricerche che dal punto di vista clinico convalidano l'associazione tra l'ipoacusia e il rischio più elevato di cadute e di declino cognitivo. Stiamo assistendo ad una maggiore attenzione nei confronti dell'organo dell'udito e dell'ipoacusia, in quanto **la prevenzione e la salute uditiva stanno diventando finalmente temi che intervengono sulla salute pubblica a livello globale.**



dott.ssa Tea Maione

# TEMACUSTICA

Apparecchi acustici invisibili  
**vieni subito a provarli  
gratuitamente!!!**

CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL

Via degli Aranci, 116 - Sorrento  
Via Caccioppoli, 1 - Vico Equense

**Tel. 081 8784547**

e-mail: [te.macustica@alice.it](mailto:te.macustica@alice.it)





# Benelli 752s

**VIENI A  
SCOPRIRLA!**



A PARTIRE DA

**€ 6.990**

\* prezzo F.C.



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

Alcuni studi clinici hanno evidenziato che **le condizioni nutrizionali e l'attività fisica sono correlate ad un invecchiamento sano, che contribuisce a ridurre il rischio di declino cognitivo e di cadute** come ampiamente trattato in uno studio che iniziava da altri nel 1997 e approfondito da Gagliardi nel 2016. Sebbene il rapporto tra perdita sensoriale (vista e udito), alimentazione, attività fisica e invecchiamento sano appaia evidente, la ricerca specifica che analizza l'interazione tra dieta, attività fisica e udito è attualmente ancora scarsa. Uno dei primi tentativi di esaminare l'influenza dell'alimentazione sull'udito è stato condotto dal chirurgo Samuel Rosen, oltre 50 anni fa. La ricerca di Rosen si è basata sui dati raccolti con la tribù Mabaan, in Sudan. La tribù viveva in ambienti relativamente privi di rumore, si alimentava con una dieta frugale e non conosceva quasi l'esistenza di malattie cardiovascolari. Gli esami audiometrici hanno evidenziato la loro capacità uditiva, fino ad un'età di almeno ottanta anni, essere normale. È emerso solo un declino con il progredire degli anni, sulle alte frequenze, coerente dunque con la presbiacusia, ma le soglie di udibilità, nonostante tutto, a tutte le età sono risultate migliori di 25 dB HL.

A partire da questa ricerca, alcuni studi hanno esaminato la relazione tra alimentazione e udito negli esseri umani. Alcuni studi si sono concentrati sulle carenze specifiche di determinati nutrienti o sulla loro inadeguatezza, correlandola alla perdita uditiva. Altri, invece, hanno analizzato l'assunzione troppo elevata di alcune sostanze e nutrienti. **In generale, tutte queste ricerche hanno dimostrato che i regimi alimentari inadeguati, sotto il profilo dei micronutrienti, possono essere correlati ad un aumentato rischio di ipoacusia.** Le diete ad alto apporto calorico, ad alto contenuto di lipidi (particolarmente quelli saturi) ed il consumo di cibi ad alto indice glicemico aumentano il rischio di perdita uditiva; mentre le diete ricche di vitamine del complesso B e di nutrienti con proprietà antiossidanti possono, invece, ridurlo. Non esiste tuttavia ancora alcuna evidenza che un particolare super nutriente sia in grado di preservare l'udito. Tale affermazione appare del tutto sensata, dal momento che la funzionalità del nostro apparato uditivo, come del resto di tutto il nostro corpo, dipende da una serie di biochimici molto complessi.

La necessità di una dieta variata e ricca di nutrienti è fondamentale. La domanda è: come possiamo alimentarci effettivamente in modo sano? I meccanismi degli integratori alimentari ed il loro ruolo nel prevenire le malattie croniche, per invecchiare bene preservando

l'udito, sono ancora poco noti. La popolazione target a cui rivolgere le strategie di prevenzione e d'intervento è piuttosto critica. Gli individui e le popolazioni che sono carenti di nutrienti specifici possono trarre giovamento dall'integrazione nella loro alimentazione di supplementi, arricchendo, ad esempio, gli alimenti o assumendo capsule, pillole o iniezioni. Il primo nutriente ad essere aggiunto di notevole importanza è stato **lo iodio**, che a partire dai primi anni 20 ha cominciato ad essere addizionato al sale. Tuttavia, il ruolo degli integratori alimentari per le popolazioni senza vere e proprie carenze nutrizionali è ancora poco chiaro. La meta-analisi degli studi, assunti come integratori per prevenire le malattie croniche, non ha dimostrato alcun beneficio protettivo, ma, anzi, eventuali conseguenze dannose nelle popolazioni ben nutrite. Prove di simili influssi negativi degli integratori sono state segnalate da Curhan nel 2015 riguardo, ad esempio, l'interazione tra vitamina C e udito.

Oltre all'inadeguatezza di alcuni regimi alimentari dal punto di vista nutritivo, **una complicità è costituita dal consumo eccessivo di cibi malsani ed ipercalorici.** Gli integratori non possono purtroppo contrastare i danni di una dieta malsana o di uno stile di vita sedentario. Questo non significa che non abbiano un ruolo importante, che consentano di invecchiare bene e in salute proteggendo di conseguenza il nostro udito, ma dobbiamo essere consapevoli dei loro limiti.

L'impiego degli antiossidanti, come otoprotettori, ad esempio, può essere un'efficace strategia d'intervento, mirata nei casi di perdita uditiva indotta dal rumore, ma ciò non significa che utilizzarli a lungo termine possa recare benefici per tutta la vita e proteggerci dall'ipoacusia.

Dobbiamo poi menzionare che in ambito scientifico sono emerse notevoli perplessità circa l'assunzione a lungo termine di antiossidanti, mentre al momento nessuno studio ha dimostrato che gli antiossidanti naturalmente contenuti negli alimenti (quindi, non da integratori) abbiano conseguenze negative. Oltre a ciò il livello di attività fisica sembra comunque essere un fattore significativo.



# Polpette di sedano

## PRESENTAZIONE

Carote, cipolle e sedano sono ingredienti base per preparare il soffritto. Tra questi ingredienti il sedano è quello più sottovalutato, nonostante quest'ortaggio vanta numerose proprietà terapeutiche. Il sedano è rinomato per la sua **proprietà di contrastare efficacemente catarro e bronchiti**, tipiche di questo periodo. E' anche un **ottimo diuretico naturale per contrastare la ritenzione idrica** e, se assunto in tisana, aiuta a depurare reni e fegato. Inoltre il sedano è considerato **uno dei più vigorosi tonici intestinali**, molto efficace contro il meteorismo e la costipazione. Consumato regolarmente, il sedano **contrasta il colesterolo, regola la pressione del sangue, stimola e migliora la digestione** e aiuta a contrastare i reumatismi e l'insufficienza epatica.

Un' idea per consumarlo più spesso è la ricetta delle polpette di sedano, che si ispira alla **tradizione toscana**. Un appetitoso secondo piatto, facile da preparare, che piacerà a grandi e piccini soprattutto in abbinamento ad una gustosa salsa di pomodoro.

## INGREDIENTI PER 20 POLPETTE

Sedano (da pulire) 600 g; Pane 200 g; Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare 100 g; Uova 1; Sale fino e Pepe nero q.b.

## PER LA SALSA DI POMODORO

Passata di pomodoro 750 g; Aglio 2 spicchi; Olio extravergine d'oliva e Sale fino q.b.

## PER FRIGGERE

Olio di semi

## PREPARAZIONE

Per prima cosa mettere a bollire una pentola di acqua salata dove sbollentare il sedano, quindi occuparsi della salsa di pomodoro: scaldare l'olio in una padella e soffriggere brevemente gli spicchi d'aglio in camicia, poi versare la passata di pomodoro e salare. Coprire con il coperchio e cuocere per circa 30 minuti a fiamma moderata, avendo cura di mescolare di tanto in tanto. A fine cottura rimuovere gli spicchi d'aglio e aggiustare eventualmente di sale. Mentre la salsa cuoce preparare le polpette: eliminare la base del cespo di sedano e le

→



# *Le bomboniere gastronomiche del frantoio*



Scopri le nostre bomboniere per Matrimoni,  
Comunioni ed Eventi Speciali

**Prenota il tuo appuntamento o chiedici informazioni!**

Showroom: Via Nastro d'Argento, 9 - Sant'Agnello



081 8072300



frantoiosorrentogargiulo



[www.frantoiogargiulo.com](http://www.frantoiogargiulo.com)



LETTURA TINTE  
CON SPETTROFOTOMETRO



DUPLICAZIONI CHIAVI  
AUTO E MOTO DI TUTTI I TIPI

DUPLICAZIONI RADIOCOMANDI  
PER CANCELLI DI TUTTI I TIPI



VITERIA E BULLONERIA  
INOX



**FERRAMENTA & COLORI DAL 1946**

Via Fuorimura, 42/44 - Sorrento Tel. 0818783625  
email: o.bersagliere1@virgilio.it

SEGUICI SU  Ferramenta e Colori 'O Bersagliere

foglie, poi lavare i gambi, rimuovere i filamenti con un pelapatate e tagliarli a tocchetti. Quando l'acqua sarà arrivata a bollore, sbollentare il sedano per circa 10 minuti. Nel frattempo tagliare il pane a pezzettoni e tritarlo con un mixer per ridurlo in briciole. Scolare il sedano e lasciarlo intiepidire, dopodiché tritarlo al coltello e strizzarlo con le mani per eliminare l'acqua in eccesso. Trasferire il sedano in una ciotola e unire il Parmigiano grattugiato, circa 180 g di pane frullato, l'uovo, sale e pepe. Impastare con le mani per amalgamare il tutto e formare delle palline della dimensione di una grossa noce. Passare le polpette ottenute nelle restanti briciole di pane per ricoprirle uniformemente e adagiarle su un vassoio. Scaldare l'olio di semi fino e friggere finché non saranno belle dorate, poi scolare su un foglio di carta paglia e servire le polpette di sedano su un letto di salsa di pomodoro guarnite con abbondante prezzemolo tritato!

#### CONSERVAZIONE

Si consiglia di consumare le polpette subito dopo la

frittura. Chi preferisce può prepararle il giorno prima e conservarle in frigorifero per poi friggerle poco prima di servire. In alternativa si possono congelare da crude dopo averle impanate. La salsa di pomodoro si può conservare in frigorifero per 2-3 giorni, in un contenitore ermetico.

#### CONSIGLIO

Chi desidera può servire le polpette di sedano anche con un buon ragù di carne!



**Palme**  
**Diablura**  
*gioielli in argento, corallo e...*  
Via San Michele, 21 - Piano di Sorrento (NA)  
Cell. 3384341707 - [gigiaesalGlibero.it](http://gigiaesalGlibero.it)

**VASTO ASSORTIMENTO DI MATERIALE PER REALIZZARE LE TUE PALME:**  
FIORI - PISTILLI - FOGLIE - CARTA ADESIVA - CESTINI - CRESPE  
BOUQUET - RACCHETTE - COLOMBINE


**PENISOLA SORRENTINA**

Vendita licenza di tabaccheria, giochi, lotto, gratta e vinci, ricariche in genere e articoli vari.

**EURO 180.000,00**


**MASSA LUBRENSE**

Fabbricato rurale indipendente di 200 mq circa completamente da ristrutturare disposto su due livelli, piano terra e primo piano più sottotetto e terrazzo panoramico con vista mare.

**EURO 240.000,00**


**VICO EQUENSE**

Appartamento semindipendente di 60 mq disposto su 2 livelli, composto da: soggiorno con angolo cottura, bagno e terrazzo a livello panoramico con vista mare; zona notte: camera da letto e ripostiglio. Terrazzo di copertura e posto auto. Classe energetica G.

**EURO 295.000,00**


**SORRENTO - ZONA COLLINARE**

Casa colonica di 200 mq circa disposta su due livelli più sottotetto con terreno di 1000 mq. Comodo accesso carrabile. Da ristrutturare.

**EURO 480.000,00**


**SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di 95 mq ristrutturato composto da: ingresso, corridoio, cucina, 4 camere e bagno. Balconata e piccolo box auto. Classe energetica F.

**EURO 535.000,00**


**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di 110 mq composto da: ampio salone, cucina, 3 camere e 2 bagni. Terrazzo di 55 mq e tre balconi. Buone condizioni. Possibilità di posto auto. Classe energetica G.

**EURO 650.000,00**


**MASSA LUBRENSE**

Villa a schiera completamente ristrutturata disposta su 2 livelli composta da: zona giorno: salone con camino, cucina, bagno, balconi, terrazzi e giardino; zona notte: 3 camere, bagno e 2 terrazzi. Taver-netta di 80 mq con lavanderia. Terrazzo di copertura e 2 posti auto. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

**EURO 530.000,00**


**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

I parco villa a schiera disposta su 2 livelli composta da: ingresso, salone doppio, cucina abitabile e bagno; zona notte: 3 camere da letto e bagno. Ampi terrazzi a livello, giardino, terrazzo di copertura e box auto doppio. Buone condizioni. Classe energetica G.

**EURO 650.000,00**


**SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di 125 mq composto da: ingresso, cucina, 4 camere e 2 bagni, 2 balconi con doppia esposizione. Posto auto a rotazione. Ristrutturato Classe energetica G.

**EURO 850.000,00**



*Ancora pochissimo e potrete  
assaggiare i famosi fiori  
di gelato Amorino.*

*Vi aspettiamo da fine marzo  
in Via San Cesareo 45  
Sorrento.*



**Amorino®**



# Fai decollare il tuo business sul web

## Ti forniremo gli strumenti giusti

Siti Web / App / E-Commerce / Web Marketing  
Social Media / Grafica & Stampa / Hosting  
Copywriting / Booking System / Foto & Video

**www.endesia.it**

Google  
Partner



 Via Sant'Andrea, 3  
80063 Piano di Sorrento (Na)

 [www.endesia.it](http://www.endesia.it)  
 [info@endesia.it](mailto:info@endesia.it)

 +39 081 808 76 18

  Endesia



# Divorzio all'italiana *è sempre possibile?*

*Io e mia moglie ci siamo trasferiti in Italia dopo esserci sposati nel nostro paese di origine. Possiamo separarci in un Tribunale italiano?*

Quando una coppia di cittadini stranieri, residente in Italia, decide di separarsi o di divorziare, **la prima questione da risolvere riguarda la competenza giurisdizionale**, cioè a quale tribunale debba rivolgersi, se quello del luogo in cui è stato celebrato il matrimonio o quello italiano.

**Per individuare il tribunale competente** occorre fare riferimento ai criteri di cui all'art. 3 del Regolamento UE n. 2201/2003 che prevede che, in caso di domanda congiunta è competente il giudice dello Stato membro nel cui territorio si trova la residenza abituale di uno dei coniugi. **Se la domanda non è congiunta** si considera la residenza abituale dei coniugi o l'ultima residenza abituale dei coniugi, la residenza abituale del convenuto o dell'attore. Per residenza abituale si intende il luogo in cui il soggetto ha fissato, con carattere di stabilità, il centro permanente e abituale dei propri interessi. Pertanto, **se entrambi i coniugi stranieri risiedono in Italia, sussiste la giurisdizione del giudice italiano**. Laddove fossero proposte più domande, ad esempio da ciascuno dei coniugi separatamente, è competente il tribunale in cui è stato depositato per primo il ricorso.

**Una volta individuata l'autorità competente, occorre capire quale sia la legge applicabile, cioè se i cittadini stranieri siano soggetti alla legge italiana oppure a quella della loro nazionalità**. L'articolo 5 del Regolamento UE n. 1259/2010 attribuisce ai coniugi la facoltà di fissare di comune accordo la legge applicabile alla separazione personale ed al divorzio, purché si tratti di una delle seguenti leggi: dello Stato di residenza abituale dei coniugi o dello Stato dell'ultima residenza abituale dei coniugi o dello Stato in cui uno dei coniugi ha la cittadinanza al momento della con-



clusione dell'accordo o della legge del luogo in cui ha sede l'autorità giudiziaria adita. **Qualora le parti non abbiano effettuato alcuna scelta**, trova applicazione l'art. 8 del medesimo Regolamento secondo il quale è applicabile la legge dello Stato della residenza abituale dei coniugi nel momento in cui è adita l'autorità giurisdizionale, in mancanza quella dell'ultima residenza abituale dei coniugi, in mancanza, la legge dello stato di cui i due coniugi sono cittadini nel momento in cui è adita l'autorità giurisdizionale o, infine, la legge dello stato in cui è adita l'autorità giurisdizionale. **La normativa in materia predilige, quindi, l'applicazione della legge dello Stato di residenza abituale dei coniugi**, con l'evidente finalità di favorire l'integrazione sociale e consentire al giudice dello Stato di residenza abituale dei coniugi di essere individuato come competente e di applicare il diritto interno.

Nei procedimenti di separazione e divorzio nei quali la coppia deve regolamentare i rapporti tra i genitori in relazione **all'affidamento dei figli**, al loro collocamento ed alle modalità di frequentazione, la com-

petenza giurisdizionale appartiene al giudice dello Stato in cui il minore risiede abitualmente, secondo la legge nazionale del figlio.

Il cittadino straniero residente in Italia ha diritto a vedere riconosciuta in Italia la sentenza straniera di separazione o divorzio. **Nel caso si richieda la trascrizione di una sentenza emessa in un paese dell'Unione Europea** l'autorità competente dello Stato membro in cui è stato pronunciato il divorzio rilascia un certificato che non necessita né di traduzione né di legalizzazione. Le Sentenze emesse in Stati non UE invece dovranno essere presentate per la trascrizione in Italia, legalizzate e tradotte, al Comune italiano di interesse o al Consolato italiano nella cui circoscrizione è stata emessa la sentenza. ■

### **Avv. Patrizia Cappiello**

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2^ Piano di Sorrento

Cell. 3391970892



**Casal** dal 1974

**SUPERMERCATI**

**granrisparmio**

**LA SPESA IN FAMIGLIA**

**Sorrento (Na)** Via dell'Accademia, 44 Tel. 081 8073550  
Via Fuorimura, 57 Tel. 081 8072924

# AMBRRO

MOTO

DI CARMINE AMBRUOSO



**Nuovo Honda  
SH125i-SH150i**

**Abbiamo migliorato il nuovo l'SH  
sotto tutti i punti di vista.**

**Vieni a scoprirlo nel nostro Show Room**

**Corso Italia, 20/24 - PIANO DI SORRENTO  
Tel. 081 878 6763**

Via S. Caputo, 12 - Monticchio - Massa Lubrense (NA) - Info 339 38 88 601

*Sweet  
Party*

**BOMBONIERE**

**ALLESTIMENTI PER FESTE**  
CAKE DESIGN - CARAMELLE E CONFETTATE  
ELABORAZIONE PALLONCINI  
ARTICOLI DA REGALO E GADGET

**ATTENZIONE!**  
CAMBIAMENTI in VISTA

da OGGI

**MICKEY  
MOUSE**

ABBIGLIAMENTO

~~BAMBINI~~

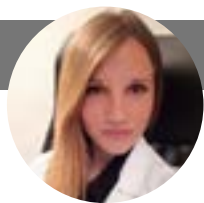
**è ABBIGLIAMENTO  
DONNA**

**BORSE &  
ACCESSORI**

Vi aspettiamo  
in tante  
con fantastiche  
**NOVITÀ**



VIA SEVERO CAPUTO, 1 MONTICCHIO - MASSA LUBRENSE (NA)



## Vivere la MENOPAUSA

Cos'è la menopausa? Da cosa dipendono i disturbi tipici di questa fase? Cosa fare per contrastare la sintomatologia e vivere nel migliore dei modi i cambiamenti del nostro corpo?

La menopausa è un momento fisiologico, del tutto naturale e spontaneo della vita di una donna, che coincide con il termine della sua vita fertile per esaurimento della produzione di follicoli potenzialmente fertili.

Si parla di **menopausa conclamata** dopo 12 mesi consecutivi di amenorrea, ovvero assenza delle mestruazioni; tendenzialmente si verifica tra i 45 e i 55 anni, ma non sono rare menopause precoci e tardive. **Nella fase che precede la menopausa**, detta pre-menopausa, si osserva irregolarità del ciclo mestruale (mestruazioni in ritardo o ravvicinate e abbondanti) ed è proprio **in questo periodo di gran confusione che il tuo corpo inizia a cambiare**, non ti riconosci più nei vestiti che indossi, l'ago della bilancia sale giorno dopo giorno sempre di più, il sonno è spesso disturbato, hai difficoltà di concentrazione, calo del desiderio e non sono rari momenti di spossatezza ed irritabilità.

Tale sintomatologia è causata dal cambiamento ormonale improvviso e talvolta violento.



In menopausa, la produzione ovarica degli estrogeni diminuisce drasticamente data la mancanza di produzione dei follicoli, il progesterone non viene più prodotto ciclicamente ed in risposta a tale disequilibrio, l'ipofisi (una piccola ghiandola controllata dal sistema nervoso centrale), aumenta la produzione dell'ormone FSH, **anche il cortisolo o meglio l'ormone dello stress viene prodotto in concentrazioni maggiori**, inoltre, si assiste anche ad un aumento degli androgeni con conseguente **mascolinizzazione**, che si manifesta con quella famosa **pancetta** tipica degli uomini e con l'eccessiva e sregolata crescita dei peli.

Uno dei sintomi più odiati della menopausa sono **le vampate di calore**: quante di voi hanno provato la sensazione di caldo improvviso nella parte superiore del corpo? Quante di voi si sono risvegliate nella notte in situazioni di vero disagio? Ebbene sì, almeno l'80% delle donne ne soffre, soprattutto chi è in sovrappeso. Dunque, **una strategia raccomandabile atta a ridurre tali sintomi è la perdita di peso attraverso un regime dietetico bilanciato**.

Inoltre, risulta necessario eliminare tutte le sostanze vasocostrittrici come: caffè e caffeina, spezie (soprattutto piccanti), liquirizia, alcol e nicotina, favorendo il consumo moderato di tisane ad azione vasodilatatoria: camomilla, tiglio officinale, ginkgo, loto sacro e calendula.

Sempre a causa dell'alterazione del quadro ormonale, molte donne accusano **disturbi di natura psico-emotiva** come ansia, depressione, instabilità dell'umore e difficoltà di memoria. Questa fase della vita porta con sé anche **alterazioni metaboliche** tra cui dislipidemie, o meglio, si fanno le analisi del sangue e si scopre che il colesterolo e i trigliceridi sono alti, aumento del grasso addominale e della pressione sanguigna, non solo, si assiste anche alla **secchezza delle mucose, nonché assottigliamento della pelle ed osteoporosi**.

Per **affrontare al meglio questo momento** il consiglio è di condurre uno stile di vita sano non solo durante la menopausa, ma soprattutto negli anni che la precedono. **Dal punto di vista dietetico**: aumentare l'introito di fibra vegetale preferendo cereali integrali (farro, orzo, quinoa, riso integrale...), legumi, frutta e verdura di stagione, favorire anche il consumo di proteine nobili derivanti da carne bianca, pesce, uova, utilizzare olio extravergine di oliva nonché alimenti anti-ipertensivi come semi di lino, semi di canapa, semi di chia, semi di zucca da utilizzare eventualmente nelle insalate. **Non esagerare con latte e formaggi**, nella convinzione ingenua che essendo ricchi di calcio irrobustiscano le ossa, contrastando il fenomeno fisiologico dell'osteoporosi, nulla di più sbagliato! **Per l'introito di calcio preferire** broccoli, cavoli, la lisca dei pesciolini, mandorle, semi di sesamo e **tanta acqua minerale ricca in calcio** come Lete, Uliveto, Ferrarelle.

Ruolo fondamentale è rivestito anche dall'**attività fisica**, bisogna trovare il tempo per fare ogni giorno un'ora di movimento: camminare a passo svelto, nuoto, bici, pilates.

Nonostante le innegabili problematiche fisiche correlate alla menopausa, bisogna vivere il cambiamento come un nuovo inizio, un momento in cui coccolarsi, prendendosi cura di sé stesse, accettando la bellezza delle rughe sul viso che altro non sono che il segno di una vita vissuta pienamente.



**Dott.ssa Sara Davide**

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Corso Italia, 94 - Piano di Sorrento

Cell. 338 614 48 64



VILLANI  
PARRUCCHIERI

L'ORÉAL  
PROFESSIONNEL  
PARIS

SALONE PRO  
GLI ESPERTI DELLA BELLEZZA PROFESSIONALE



#lorealPRO #vivilorealPRO

oraio continuato

Corso Italia 130 - **META** Tel. 081 4242734

  Villani Parucchieri

NUTRI LA TUA SALUTE



Dott.ssa

**SARADAVIDE**

BIOLOGA NUTRIZIONISTA



STUDIO DI NUTRIZIONE UMANA

Corso Italia N°. 94  
Piano di Sorrento (NA)  
Cell. **338 6144864**

saradavide.nutrizionista@gmail.com  
Ordine Nazionale dei Biologi  
n°. 082771 - sez. A

installazione e  
manutenzione

# PANNELLI SOLARI

**FAI UNA SCELTA  
SOSTENIBILE  
ED ECOLOGICA!**



installazioni solare termico  
installazione fotovoltaico  
installazione centrali termiche



gas



clima

Corso Italia, 88 - META (Na) e-mail: [gasclima@inwind.it](mailto:gasclima@inwind.it)

Tel./Fax 081 19259307 - Cell. 338.4695674

# PEPERONCINO SALVAVITA

## Riduce rischio di infarto e ictus

I potenti effetti positivi del peperoncino sul sistema cardiocircolatorio sono dimostrati con dati alla mano da scienziati italiani che hanno condotto una ricerca durata diversi anni. E' accertato che la spezia più usata nel nostro paese, se consumata abitualmente **dimezza il rischio di decesso per infarto e ictus**. Questi sono i risultati di uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica statunitense Journal of the American College of Cardiology e coordinato dagli epidemiologi dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli, in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità, l'Università dell'Insubria a Varese e il Cardiocentro Mediterraneo di Napoli.

La ricerca ha preso in considerazione **le abitudini alimentari di 22.811 abitanti del Molise**, il cui stato di salute è stato monitorato per un periodo di otto anni. Gli esperti hanno accertato che **insaporire con peperoncino 4 o più volte a settimana le pietanze che si portano in tavola** consente di ridurre il rischio complessivo di morte del 23%, una riduzione del rischio di morte per infarto del 40%, e una riduzione del rischio di ictus del 60%.

Gli autori del lavoro nel corso di questi anni di studio hanno riscontrato anche un altro incredibile risultato. Dalla ricerca è emerso che la protezione assicurata dal peperoncino non è assicurata solo per coloro che decidono di seguire un regime alimentare sano, ma i risultati sorprendenti sono stati registrati anche nel caso di persone che normalmente si alimentano in maniera "meno sana". L'aspetto è interessante perché dimostra che **l'effetto protettivo del peperoncino è uguale per tutti**.

A questa scoperta seguiranno nuovi approfondimenti scientifici per verificare i meccanismi biochimici che stanno dietro al potere del peperoncino. Lo scopo degli esperti è quello di **sviluppare a breve nuove linee guida per la prevenzione delle malattie cardiovascolari**, che sono la principale causa di morte nel nostro Paese.





# Saliva

## Indispensabile per la salute della bocca

Ogni giorno la bocca secerne circa 1-1,5 litri di saliva. Solitamente, la secrezione maggiore è nel tardo pomeriggio, mentre si riduce nel corso della notte. Composta per il 98 % di acqua, **la saliva ha la funzione di preservare lo smalto dei denti, lubrificare il cavo orale, favorire la masticazione, contrastare i germi presenti nel cavo orale e prevenire la comparsa di alitosi.** Ma queste funzioni possono svolgersi correttamente solo se la saliva conserva un pH neutro, con valori fra 6.5 e 7.5.

Questo valore subisce variazioni quotidiane a causa del cibo, ma generalmente viene ripristinato nel giro di un paio d'ore dall'ingestione di alimenti e bevande. Quando il pH salivare subisce variazioni persistenti, denti e gengive possono ammalarsi più facilmente. Un ambiente acido può essere indice di una più intensa attività della placca batterica, che attacca lo smalto dei denti, indebolendolo e aumentando il rischio di carie. Quando il pH salivare sale a livelli basici, il calcio contenuto nella saliva si cristallizza sui denti, formando la placca mineralizzata, nociva per le gengive.

Per valutare lo stato di salute della saliva si può richiedere al proprio dentista di fiducia il test del pH salivare che consiste in una semplice cartina tornasole che, a contatto con la saliva, cambia la sua colorazione per indicare il valore del pH. Un test semplice ma utile.



FORNITURA SERVIZI PER STRUTTURE EXTRALBERGHIERE

Viale Nizza, 25 - Sorrento (NA) - 081 18197410

- DEPOSITO BAGAGLI
- CHECK-IN E CHECK OUT
- NOLEGGIO BIANCHERIA
- PUNTO RITIRO ACQUISTI ONLINE

**DEPOSITO  
BAGAGLI**



**2 MARZO  
RIAPERTURA**

ametista.holidays@gmail.com - [www.luggagestoragesorrento.com](http://www.luggagestoragesorrento.com)



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



# CAFIERO CAFÈ

**Caffetteria  
Cornetti  
Dolce e Salato  
Spirits  
Tabaccheria  
Sala Giochi**

**A MARZO... non prendere impegni!**

**6 marzo**

*Serata  
Crocchettone*



**13 marzo**

*Croppo  
fritto*



**20 marzo**

*Girofocaccia  
sorrentina*  
A VOLONTÀ



**27 marzo**

*Pasta e Patate  
con  
provola*



Segui con noi in diretta le partite di



Piazza della Repubblica 49/55 Piano di Sorrento (Na)

Tel. 0818436180 - 0818435375

[www.cafierocafe.it](http://www.cafierocafe.it)



Che fare in caso di produzione salivare eccessiva o scarsa? L'ipersalivazione deve essere valutata da un medico in quanto si tratta di un sintomo, non di una malattia. Il problema potrebbe essere la conseguenza di una malattia oppure riconducibile all'effetto collaterale dei farmaci assunti. Quando la salivazione è scarsa e la bocca diventa molto asciutta, si crea un disagio a carico di gengive e lingua, favorendo la comparsa di alito cattivo.

Un flusso di saliva ridotto, inoltre, può incidere negativamente sulla salute dei denti aumentando le probabilità di sviluppare carie dentarie e malattie a carico delle gengive. La soluzione è bere molta acqua, masticare gomme o ricorrere al dentista per i casi più persistenti utilizzando liquidi o spray di saliva artificiale. Per salvaguardare il meccanismo di difesa della saliva bisogna prestare atten-

zione anche alla scelta di un dentifricio adatto che deve essere delicato, ma altamente efficace. Quasi tutti quelli economici contengono detergenti e agenti schiumogeni come l'SLS (laurilsolfato di sodio) o una quantità eccessiva di oli essenziali che possono risultare eccessivamente aggressivi o irritanti per la bocca. Tutto questo può perturbare il naturale equilibrio del cavo orale.



**Dott. Giuseppe Di Maio**

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

Cell. 338.89.82.038

# COMPRO ORO e ARGENTO

*follow us*



**META**  
Corso Italia, 132

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

**SORRENTO**  
Viale Nizza, 29



[www.oroconvert.it](http://www.oroconvert.it)



**L'arte della progettazione**

**il modulo**  
arredamenti

**Sorrento**



# Bod Store

Curiamo la tua bellezza!



**RAFFORZA  
IL TUO SISTEMA  
IMMUNIRARIO  
CON I NOSTRI PRODOTTI**



**Sorrento**

Viale Nizza 22 Tel. 081 195 48 860

**Piano di Sorrento**

Corso Italia, 341 Tel. 081 183 84 909



## Come proteggersi *da virus* con rimedi naturali

Purtroppo, triste a dirsi, l'umanità si trova a volte a dover fronteggiare **un'epidemia da virus sconosciuti e molto contagiosi oltre che pericolosi**.

COME POSSIAMO DIFENDERCI DALLE INFEZIONI DA VIRUS? - Possiamo iniziare provando a **rafforzare le nostre difese immunitarie**. Possiamo fornire al nostro corpo, soprattutto grazie all'alimentazione, ciò che serve affinché il nostro sistema immunitario funzioni al meglio. I rimedi naturali hanno contribuito a mantenere le popolazioni in salute per secoli. Il sistema immunitario funziona al meglio se **lo aiutiamo a liberarsi delle tossine** in modo che possa concentrarsi sui germi che lo possono attaccare dall'esterno. Conoscere alcuni rimedi di cui la natura ci ha dotato è importantissimo.

**Erbe antivirali** - Gran parte delle erbe officinali e degli alimenti naturali possono essere utilizzati sia a livello alimentare che curativo. Ad alcune erbe e alimenti vengono attribuite proprietà antivirali. In questo elenco troviamo: la melissa, il sambuco, la radice di liquirizia, l'astragalo, le foglie di ulivo, l'uncaria e il Pau d'arco, una pianta che proviene dal Sudamerica, di cui sono disponibili estratti erboristici. Questi rimedi antivirali collaudati contribuiranno ad innalzare il livello di protezione dalle minacce esterne. Consumare cibi, erbe e spezie in grado di supportare il sistema immunitario sarà certamente di aiuto.

- **Erbe e rimedi adattogeni:** ginseng siberiano, gynomemma, reishi, e il Pau d'Arco.
- **Erbe che supportano il fegato:** cardo mariano, radice di tarassaco, radice di bardana, carciofo e curcuma.
- **Vitamina C:** presente in tutti gli agrumi, nel kiwi, nei peperoni, nei cavoli, nelle fragole e altri alimenti.
- **Vitamina D:** Esposizione al sole e integratori specifici.

→



ci in caso di necessità.

- **Zinco:** una buona fonte di zinco sono i semi di zucca.
- **Probiotici:** ne sono ricchi i crauti, l'aceto di mele, il Kombucha e in generale le bevande e i cibi fermentati.
- **Cibi ed erbe, veri e propri farmaci ed antibiotici naturali:** oltre all'aglio e alla cipolla, troviamo l'avocado, il tè verde. Il neem, e numerose erbe officinali, come: origano, timo, salvia, rosmarino, coriandolo, eucalipto e prezzemolo. Le erbe aromatiche e le piante officinali possono essere utili anche in aromaterapia, sotto forma di oli essenziali, oltre che come ingredienti per arricchire la nostra alimentazione.

Se un virus attacca in prevalenza le vie respiratorie o gli organi preposti alla respirazione concentrarsi su rimedi che rafforzano bronchi e polmoni. Molto utile l'eucalipto in vari preparati come spray da nebulizzare nelle camere da letto o bagni: ottimo antisettico. In caso di forti raffreddamenti o tosse, fare i suffimigi o aerosol. Utili sono i pediluvi o maniluvi anche con

febbre con essenza timo e eucalipto insieme: bastano poche gocce se oli essenziali. In crema, si possono spalmare sul petto e dietro il dorso all'altezza polmoni.

Evitare luoghi affollati, in primis. Evitare il contatto con persone infette, o prendere precauzioni eccezionali. L'igiene personale e del luogo dove si vive possono proteggerci molto. Lavarsi spesso le mani, usare una mascherina o anche guanti usa e getta, se necessario.

Attenzione allo stress che contribuisce ad abbassare le nostre difese del corpo, e quindi facile preda di virus o agenti patogeni aggressivi.

■

**Dott.ssa Rosaria Aprea**  
Naturopata

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



**Fortuna**  
Intimo e Biancheria

*Fortuna vi aspetta  
come ogni anno,  
con numerosi fiori di confetti.  
E tanto di più, nuovi arrivi  
e numerose offerte*

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



IL BOWLING dei  
Campioni d'Italia  
**2014**

**Bowling**  
Sorrento

**FAI Strike E VINCI!**



**CON BIRILLO BANANA**

**si vince per tutto  
il periodo di Pasqua**  
un uovo di cioccolato o a scelta  
un pallone di cuoio



Via S. Antonio,8 - SORRENTO - Cell. 333 87 29 628 - [bowlingsorrento@alice.it](mailto:bowlingsorrento@alice.it)  
seguici su  **BOWLINGSORRENTO**

# BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

Via Bagnulo, 39  
Piano di Sorrento (NA)  
Tel. 081 8786291

**THE ROADS ARE YOURS!  
EVERY THINGS FOR YOUR MOBILITY**

**NEW**



[www.bicimania.net](http://www.bicimania.net)  
Seguici su 



# SCHEMA CORPOREO

## conoscenza di se e del proprio corpo

Gli ormai lontanissimi ricordi di scuola hanno riportato nella mia memoria le Muse ispiratrici dei poeti di un tempo, donne bellissime che ispiravano idee, emozioni e poesie. Le mie Muse, invece, sono spigoli di letto, di comodini e altri mobili o simili che ti appaiono per magia fra ginocchia, piedi e, se proprio si impegnano, anche sulla testa. Come mai così sbadato? La risposta viene ancora una volta da sua maestà il Cervello. Entriamo in un capitolo molto vasto e difficilmente esaustivo, quindi ci limiteremo ai disturbi visuo-spaziali che sono disturbi di organizzazione dello spazio dove si riscontra una alterazione nella percezione e nella stima delle relazioni spaziali esistenti tra gli oggetti del mondo circostante e tra questi e il soggetto stesso. Altre caratteristiche sono: incoordinazione motoria, deficit di percezione visiva e tattile, stati d'ansia, alterato sviluppo dello schema corporeo.

Tra queste caratteristiche ho scelto l'argomento Schema Corporeo, più attinente alla mia professione. Lo Schema Corporeo definisce una rappresentazione cognitiva della posizione e dell'estensione del corpo nello spazio e dell'organizzazione gerarchica dei singoli segmenti corporei, finalizzata principalmente all'organizzazione dell'azione nello spazio. Negli ultimi anni le Neuroscienze hanno scoperto i Neuroni Multimodali. Cosa fanno questi neuroni? Essi si attivano quando ricevono uno stimolo,



tattile, acustico e visivo, in prossimità del corpo. Ad esempio nella corteccia premotoria del macaco sono stati osservati neuroni che rispondono alla stimolazione cutanea in una parte precisa del corpo, al contempo rispondono a stimoli visivi presentati nello spazio immediatamente adiacente alla medesima parte del corpo. Quando l'evento visivo si allontana dal corpo, la risposta multisensoriale del neurone si riduce notevolmente o scompare del tutto. **Si può ipotizzare che esista una codifica dei confini del corpo ed una rappresentazione dello schema corporeo definita non solo in base alle informazioni visive o acustiche, provenienti dallo spazio vicino detto peri-corporeo o peri-personale, corrispondente allo spazio che raggiungiamo con i nostri arti distinto dallo spazio extra-personale ovvero lo spazio raggiungibile con la vista, l'udito o l'olfatto.**

Come migliorare il proprio schema cor-

**poreo?** Con la propriocezione detta anche cinestesia, la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, senza il supporto della vista. **Con i programmi di attività motoria dedicati alla propriocezione si migliora lo schema corporeo, si acquisisce più sicurezza, vivendo in armonia con lo spazio e gli oggetti che lo occupano.**

■

### Domenico Aliperta

Dott. In Scienze delle Attività Motorie  
Preventive - Adattative - Riabilitative  
Cell. 33343064530  
email. [domenico.aliperta@gmail.com](mailto:domenico.aliperta@gmail.com)



Sorrento  
Via Degli Aranci 147



366 358 0371

Seguici su:



  
**GENNY**  
*Street Food*  
**Fritti d'autore**  
**Prossima**  
**APERTURA**

VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO  
**SHOWROOM**

DA OGGI ANCHE  
**H 24**

# MACCHINA DA CAFFÈ *Flexi*

+ 100 CAPSULE  
**CAFFÈ TOSCANO**

**€ 49,90**



*Segni d'Arte*



COFFEE & CO.  
SHOP

Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA) Tel. 08119507613

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano

[www.coffee-co.it](http://www.coffee-co.it)



# Osteopatia e prostata

La prostata è una ghiandola esocrina che occupa un ruolo importante nella conversione del testosterone in diidrotestosterone, forma metabolicamente attiva dell'ormone.

Parliamone in modo più osteopatico.

La prostata per la posizione che occupa svolge un ruolo meccanico particolare nel determinare il corretto angolo del collo vescicale e la posizione del medesimo, basterebbe vedere il collo vescicale dopo una TUR-P (Trans-Uretral Resection – Prostate) per capire la sua importanza.

La dimensione trasversale della prostata, che è poi la più misurata, risulta in media di circa 4 cm (3,5-4,5 cm) con tendenza ad aumentare dopo i 50 anni a valori di 5 cm. Il volume e la forma sono però gli indicatori più importanti. In centimetri cubi il volume normale si aggira attorno a valori di 25-30 e la forma è quella di una grossa castagna. L'aumento del volume, quando interessa la porzione centro ghiandolare, ne coinvolge i lobi destro, sinistro e talvolta il "medio". Quest'ultimo è quello che, anche nei casi di normale volumetria, la sua ipertrofia determina **disturbi minzioni per un effetto "valvolare"**. Si comporta come una valvola che durante la minzione forzata ostruisce l'orifizio uretrale interno (trigono) diminuendo il flusso urinario e determinando un residuo post-minzionale significativo (il rapporto percentuale tra volume residuo rispetto al



# 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, epicondilita, 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 - **STUDIO KAIROS** via F. S. Ciampa, 9  
**Sinalunga** - via Casalpiano, 17 | **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](mailto:info@idroteckSORRENTO.com)  
[www.idroteckSORRENTO.com](http://www.idroteckSORRENTO.com)



**Nuova  
Collezione**

PRIMAVERA  
ESTATE

  
**Glitter**  
Accessori

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

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

volume di riempimento iniziale non deve mai essere  $\geq 20\%$ ).

Trascurerò il capitolo delle patologie neoplastiche e l'oncologia correlata ricordando solo quello che da tempo si conosce sulla metastatizzazione del carcinoma prostatico che, particolarmente affine al tessuto osseo, interessa in percentuale maggiore la colonna vertebrale (rif. Harrison).

Per essere vitale (produzione di liquido seminale quale terreno di conservazione e nutrimento degli spermatozoi provenienti dalle gonadi maschili), [la prostata ha bisogno degli ormoni maschili, conosciuti come androgeni](#): testosterone (testicoli), deidroepiandrosterone (gh. surrenali) e diidrotestosterone (dal testosterone per azione enzimatica da parte della prostata). Ecco il perché della sua involuzione progressiva al passare dell'età e degli stimoli ormonali (andropausa).

[Quando questi ormoni non hanno più il loro fisiologico equilibrio](#) ecco che la ghiandola prostatica subisce modificazioni di volume che corrispondono alla ipertrofia prostatica benigna (IPB in italiano o BPH in inglese).

Anche i tumori prostatici si è trovato abbiano correlazioni con gli ormoni tanto è vero che aumentano con l'età e con lo squilibrio tra estrogeni e androgeni, di questi ultimi in particolare il testosterone. Per anni si pensò che il testosterone fosse responsabile dei tumori prostatici poi alcuni anni fa si concluse che il testosterone poteva avere un ruolo protettivo nei confronti del tumore e che fosse poi lo squilibrio tra estrogeni e testosterone, con prevalenza dei primi, a determinare una maggiore incidenza di tumore prostatico. Attualmente si conosce che livelli ridotti di testosterone non proteggono dal tumore della prostata e anzi potrebbero aumentarne il rischio soprattutto se associati ad elevati livelli di estrogeni.

E' importante comunque sottolineare che nei soggetti in cui esiste un tumore e soprattutto in quelli già trattati con terapie soppressive del testosterone, una sua assunzione potrebbe accelerare la crescita del

tumore. Ecco perché una gran parte di ricercatori e di clinici stanno sperimentando, ed hanno già evidenziato i benefici, di alcune terapie complementari. [Vi è tutta una lunga lista di alimenti e di micronutrienti che svolgono funzione di protezione verso i tumori prostatici \(i.e. AGP, AntiOx, Vit E, Vit D ecc.\)](#).

Tornando alla prostata nelle sue problematiche benigne, non neoplastiche, dobbiamo considerare che la sua posizione la mette in condizioni di rischio per il coinvolgimento flogistico rispetto alle strutture adiacenti (vescica, retto, vescicole prostatiche) ma anche come elemento "tampone", meccanicamente correlato alla regione perineale che vede pube, coccige e ischi a chiudere il perimetro del perineo e strutture mio-fasciali a completarla. Considerando le correlazioni viscerali-vascolari-fasciali-mecchaniche a livello del piccolo bacino ecco che l'eziologia delle prostatiti, specialmente di quelle sterili (abatteriche), potrebbe derivare da un alterato equilibrio biomeccanico a cui si assocerebbe una congestione vascolare dapprima transitoria e funzionale, poi organizzata (prostatite inizialmente acuta e successivamente cronica).

Di seguito, l'abstract di un lavoro pubblicato dagli stessi autori in due differenti riviste scientifiche nel tentativo da un lato di porre all'attenzione degli osteopati questa problematica e dall'altro di attirare l'attenzione degli urologi.

Sindrome da prostatite cronica/dolore pelvico. Influenza del trattamento osteopatico - uno studio randomizzato controllato

Lo studio tedesco è stato pubblicato nel 2009 sulla rivista Der Urologe ed è indicizzato su PubMed.

Premessa: [La prostatite è la più comune patologia urologica negli uomini di età superiore a 50 anni](#). Solo meno del 5% hanno eziologia batterica, infettiva, mentre nella maggior parte dei casi sono riconducibili a prostatiti croniche abatteriche. Il complesso sintomatologico, spesso descritto e compreso nelle "prostatiti croniche" e nella "sindrome del dolore pelvico cronico" (CP-CPPS), sembra essere multifattoriale così che un

loro miglioramento si può ottenere con forme di terapia convenzionale.

**Materiali e metodi:** Lo scopo di questo studio era quello di investigare come il trattamento osteopatico potesse influenzare i sintomi della CP-CPPS (studio randomizzato controllato, 5 sedute, follow-up dopo 6 settimane e 18 mesi). Furono compresi nello studio un totale di 35 uomini con diagnosi di CP-CPPS e di età compresa tra 29-70 anni. Di questi 20 furono collocati nel gruppo di trattamento e 15 nel gruppo placebo (quest'ultimo vide la defezione di 2 pazienti per ritiro volontario). I pazienti del gruppo trattato vennero sottoposti a 5 sedute osteopatiche inizialmente (1-3) intervallate di 1 settimana e poi (4-5) di 3 settimane (complessivamente il periodo fu di 8 settimane). Le disfunzioni osteopatiche vennero trattate secondo i principi della medicina osteopatica. Il gruppo placebo venne sottoposto a semplice ginnastica e sedute fisioterapiche.

**Risultati:** La comparazione dei risultati del gruppo trattato rispetto a quello di controllo placebo dimostrarono una differenza statisticamente significativa a favore del gruppo trattato. Questo ha ottenuto buoni risultati negli indicatori utilizzati mentre, al contrario, il gruppo placebo è rimasto pressoché invariato. Anche il controllo nei due step di follow-up a 6 settimane e 1.5 anni (18 mesi) hanno evidenziato stabilità dei risultati ottenuti.

**Conclusioni:** Il risultato positivo di questo studio indica che il trattamento osteopatico può essere considerato una reale alternativa ai trattamenti convenzionali della CP-CPPS e che la stretta collaborazione tra internisti urologi e osteopati sarebbe auspicabile.

#### Caso osteopatico

Personalmente mi trovo quasi sempre orientato nel puntare l'attenzione alle strutture che hanno una correlazione dinamica e anatomico-topografica con la prostata. Queste strutture sono ben note a tutti noi, in particolare quelle che si organizzano nello spazio perianale, nei cui contorni si colloca, come già segnalato, il coccige, la sinfisi

pubica e gli ischi (spine e tuberosità).

I test che eseguo vanno a verificare gli equilibri degli appoggi in particolare nelle connessioni "a distanza" sia ascendenti, con gli adduttori, sia discendenti con gli ileo-psoas. La parete addominale con la linea alba devono essere, osservati e testati per riscontrarne eventuali deficit e disequilibri disfunzionali (relazione tra tratto lombare e fascia toraco-lombare quale ripartitore tra cingolo pelvico e cingolo scapolare). **Consiglierei di controllare questi parametri soprattutto nei ciclisti spesso soggetti definiti prostatici.**

Ho recentemente avuto modo di trattare un **paziente con dolore pelvico cronico** in cui la mia attenzione ai test di pressione portavano a valutare una sequenza anatomicamente logica ma chiaramente poco compresa dai medici che lo avevano visto precedentemente: la correlazione tra parete addominale, linea alba, uraco, vescica e prostata. Tutti gli esami urologici fatti precedentemente avevano escluso patologia prostatica severa e avevano dimesso il paziente con una terapia sintomatica antidolorifica, riferendogli che stava diventando una "sua fissazione".

Testando con piccole pressioni la linea alba addominale ombelico-pubica emergeva, al passaggio tra 1/3 inferiore e 2/3 superiori, una densità del connettivo che veniva anche avvertita dal paziente; lui stesso mi indicava come quel punto corrispondesse esattamente a quello da cui iniziava il dolore. Sotto le dita si avvertiva un vero e proprio ispessimento fusiforme, denso e teso che non dava dolore solo in quel punto ma che, compresso, proiettava il "fastidio" a livello perineale.

**Il paziente, ancora in cura, riferisce miglioramento del dolore, dopo due trattamenti, nella zona in esame con un lavoro sul tessuto connettivo. Inoltre è stato effettuato un riequilibrio delle anche e della sinfisi pubica.**



**Dott. Silvio Giglio**

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



OCCHIALE DA VISTA  
*completo con  
lenti antiriflesso\**

**49€**  
a partire da

OCCHIALE DA VISTA  
*completo con  
lenti progressive  
antiriflesso\**

**120€**  
a partire da



OTTICA

*Ar Giò*

SUNGLASSES OUTLET



Via S. Francesco, 26 - SORRENTO



Tel. 081 878 17 59



# Effe *VS* STYLE

di Staiano Fortunata

Nel giorno più importante affidati alla nostra esperienza.  
Acconciatura e make up sposa

*Ci trovi il*  
**27-28-29**  
**marzo**  
**2020**

*idee sposi*

**EUROPA PALACE GRAND HOTEL  
SORRENTO**

INGRESSO LIBERO

ORARI • VENERDÌ 16 - 21  
SABATO E DOMENICA 10 - 21

Corso Italia, 315 (Casermone) Piano di Sorrento (Na)  
Tel. 081 19911593 - Cell. 339 2591221



## *Sposa la beauty routine* per sfoggiare un'acconciatura perfetta

L'acconciatura, insieme al make up, è tra gli elementi più importanti del **bridal look** per far risplendere la sposa nel giorno del suo matrimonio. Il **mix abito+acconciatura+make-up** definisce lo stile della sposa e pertanto deve essere pensato come un puzzle: **alla fine tutto deve combaciare**. I capelli in particolare saranno la cornice del viso raggiante della sposa che in quel giorno sarà inquadrato, guardato e fotografato come mai prima!

**Quali sono gli step per una corretta cura dei capelli prima delle nozze?**

**Scegli dei Professionisti**

Affidare i capelli a mani esperte e capaci di garantire l'acconciatura scelta per il grande giorno è il primo passo da fare per garantirsi il successo in un'occasione così importante. Un **hairstylist professionista** saprà consigliare la giusta acconciatura da abbinare allo stile della sposa, al suo viso, al vestito. L'importante è trovare lo stile più adeguato alla propria personalità: niente di peggio che una sposa impacciata da un'acconciatura non adatta.

**Quanto tempo prima del matrimonio bisogna organizzarsi?**

Il wedding plan della bellezza deve essere studiato nei minimi particolari, senza passi falsi! I capelli necessitano una cura preventiva in vista delle nozze, quindi per avere un'acconciatura perfetta il giorno della cerimonia bisogna iniziare a prepararsi almeno 6 - 7 mesi prima. Questo è il momento di cominciare a dedicare ai capelli un po' di tempo e cure in più con **trattamenti ad hoc** che permetteranno alla chioma di acquistare una corposità e una lucentezza invidiabili.

Per il **taglio** ci si potrà regolare anche un mese prima della cerimonia. La lunghezza ideale per una perfetta acconciatura da sposa è di capelli alle spalle, non troppo scalati. Capelli



troppo lunghi sono impegnativi da acconciare, se la sposa desidera un raccolto, ma anche *l'eccessiva scalatura è difficile da gestire, perché le ciocche di diversa lunghezza tendono a sfuggire, compromettendo il risultato finale.*

La *colorazione*, soprattutto se si va in piscina o si lavano frequentemente i capelli, è meglio farla 10 giorni prima. In questo modo si evita lo sbiadimento prematuro del colore. Se si desidera una chioma con un *nuovo colore*, bisogna provarlo almeno 5 settimane prima, in modo da avere tutto il tempo necessario per poterlo correggere se non piace. Lo stesso vale per colpi di sole o shatush: *è sempre meglio non ridursi all'ultimo momento perché se il risultato non è quello sperato, si ha tutto il tempo per correre ai ripari.*

#### Prodotti giusti

Dopo una diagnosi professionale in salone, si potrà iniziare ad utilizzare regolar-

mente lo shampoo giusto e il conseguente trattamento per risolvere problemi di forfora, sebo, doppie punte, capelli eccessivamente sottili, caduta.

*RICORDA: preparare i capelli per il matrimonio è solo una parte del cosiddetto total look che non può passare in secondo piano. Preparare i capelli per il matrimonio è una delle mission più importanti in attesa del "sì", perché la chioma della sposa vivrà un giorno da protagonista.*

■

**Fortuna Staiano**

Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento

Cel. 339.25.91.221

MACELLERIA

Bruno Vicedomini

*I Sapori...*

*di una volta...*

Viale Nizza, 18 - 80067 Sorrento - (NA)



Tel. 081 877 20 87 - Mail: [macelleriabruno@hotmail.it](mailto:macelleriabruno@hotmail.it)



**LA NOSTRA  
ROSANNA  
REGINA DELLA  
GINNASTICA GOLD**



**Coni**



**1**

**Ercolano Rosanna**  
classe 2009

**1<sup>a</sup> classificata campionato  
GOLD allieve ,  
categoria L3**



Direzione Tecnica:

**ROSSANA DE MARTINO**

*Preparatore Fisico, Giudice 2° grado maschile e femminile, tecnico di 3° grado*

Staff tecnico:

**EMILIA BUONOCORE**

*giudice maschile e femminile,  
tecnico di 2° grado*

**ALESSANDRA CATALDO**

*preparatore fisico, tecnico di 1° grado*

**LORENZA COPPOLA**

*tecnico 2° grado*

**IVANA TORELLI**

*responsabile del settore baby*

Esperto esterno  
settore MASCHILE:

**SALVATORE MARESCA**

*ginnasta di serie A, carriera internazionale  
attualmente ancora in corso.*

**Per info Cell. 338 70 26 724**



## Carlo Ametrano con Ayrton Senna per sempre

**Giornalista e scrittore, Carlo Ametrano** è cresciuto sin da bambino nel mito della figura di Ayrton Senna, per il quale continua a nutrire una vera e propria venerazione e a cui ha dedicato un appassionato libro: *"Ayrton... sempre nel cuore"*, edito da Giovanni Petagna con la sponsorship dell'imprenditore sorrentino Gaetano Maresca.

Carlo è nato a Castellamare di Stabia il 10 Gennaio del 1976, in una famiglia di sportivi. Sin da piccolissimo si appassionò al calcio, cominciò col **fratello Raffaele** a giocare all'oratorio della parrocchia di Sant'Antonio ed essendo mancino (come Ayrton!), lo chiamavano il piccolo Maradona. Il fratello è poi **diventato calciatore professionista** militando nella Juventus, Napoli, Juve Stabia, Udinese, Genoa, e approdando ai titoli di campione olimpico ad Atlanta 1996 e campione europeo under 21 con Cesare Maldini.

Il pilota brasiliano Ayrton Senna è stato uno dei campioni più grandi, carismatici e osannati della storia ultra-sessantenaria della Formula 1, ed è universalmente ritenuto uno dei piloti più forti di tutti i tempi, vincitore di 41 Gran Premi e tre volte detentore del titolo mondiale (nel 1988, 1990 e 1991). La sua scomparsa tragica e precoce lo ha consegnato direttamente al mito.

**Soprannominato Magic, Ayrton Senna da Silva** nacque a San Paolo il 21 marzo



# À GAPE

CUCINA CASERECCIA



*Speciale  
serata*

**FESTA  
DELLA  
DONNA**

**LA MIGLIORE SELEZIONE DI CARNI PREGIATE**

Via Fonte Canale, 3/5  
Sant'Agata sui due Golfi (NA)

Cell. 3426209491  
3387887151



Una sinfonia di sapori unici.



**Olive e Ortaggi**

fatti con olio extravergine d'oliva della Penisola Sorrentina



Via Fosso Luna, 3 - C/mare di Stabia (Na)

info@specialitamaiello.it - tel. 081 18138436

seguici su:



1960 da una famiglia agiata: la madre, Neide Senna, era una brasiliana di origini italiane, il padre, Milton Da Silva era un imprenditore e proprietario di diverse fattorie. Aveva una sorella, Viviane, madre di Bruno (anch'egli pilota), e un fratello, Leonardo. Diplomatosi presso il Colegio Rio Branco, Senna sposò nel 1981 Lilian De Vasconcelos, ma il matrimonio esitò dopo soli otto mesi in un divorzio, dopodiché non si risposò più nonostante numerosi flirt venuti alla ribalta dei gossip. Senna era un amante dello sport in tutte le sue declinazioni, oltre che un aeromodellista e un appassionato di volo. Profondamente cattolico, nella sua valigetta personale portava sempre la Bibbia. Gran parte dei suoi guadagni venivano devoluti in opere di beneficenza.

Corridore completo in ogni aspetto, dalla messa a punto dell'auto alla gestione delle gomme, è rimasto famoso nella storia per la sua guida sul bagnato e la velocità in qualifica, caratteristica che gli consentì di detenere il record assoluto di pole position (65) in rapporto ai Gran Premi disputati, dal 1989 al 2006, oltre ad essere abile nei circuiti cittadini. Senna detiene tuttora il record di vittorie sulla prestigiosa pista di Montecarlo, ben 6, di cui 5 consecutive fra il 1989 e il 1993.

La storia professionale di Ayrton Senna si identifica con l'eterno duello con Alain Prost, suo compagno in McLaren nel biennio 1988-1989. Tale rivalità fuori e dentro la pista è considerata come una delle più intense ed accese della storia della Formula 1, nonché dello sport in generale, ed è durata fino al ritiro di Prost, alla fine del 1993.

Il 1 maggio del 1994, durante il Gran Premio di San Marino, in un terribile e tragico incidente in diretta mondiale, il campione si schiantò alla curva Tamburello del circuito di Imola, alla velocità di oltre 200 chilometri orari, a causa di un guasto dell'autovettura. Nella monoposto di Senna fu ritrovata una bandiera austriaca, che doveva essere sventolata

per ricordare Roland Ratzenberger, pilota scomparso un giorno prima nelle prove. E' stato l'unico campione del mondo a perire durante lo svolgimento di una gara di Formula 1.

La passione di Carlo Ametrano per Senna nacque quando aveva solo otto anni, nel 1984, quando seguì in tv il Gran Premio di Montecarlo. Fu allora che iniziò la carriera di Senna nella massima categoria automobilistica, al volante della Toleman. "Quella gara fu sospesa per un vero diluvio- ricorda Carlo- e Ayrton, giovane debuttante su una Toleman, una macchina ridicola, da bassa classifica, stava quasi per vincere, prima che la interrompesero consegnando la vittoria a Prost, cui Senna era subito dietro". Da allora Carlo non ha perso di vista un solo istante il suo idolo, e ha avuto anche la gioia immensa di stringergli la mano: "Già dall'inizio si vedeva che aveva un piede meraviglioso e un talento da pilota divino, come ha confermato negli anni a venire con la McLaren perché ha vinto tre titoli mondiali e solo la sfortuna, quando si ruppe il piantone dello sterzo, ce lo ha tolto ad Imola nel 1994, altrimenti sarebbe potuto arrivare facilmente a cinque mondiali e chissà cosa altro avrebbe conseguito. Dal primo giorno all'ultimo, per me ogni suo singolo duello, ogni sua singola corsa, non era più solo sua ma era anche mia, i suoi titoli e come se li avessi vinti anch'io e, con lui tutti noi suoi fans nel mondo".

Dopo la morte del campione, Ametrano ha partecipato a tanti eventi su Senna, come il ventennale dalla sua scomparsa il 1 Maggio del 2014 dove ha varato il progetto di scrivere il libro su di lui, e in ultimo la commemorazione a Imola il 30 aprile 2019 in occasione dei 25 anni dalla scomparsa, e ha fondato un fan club a Castellammare di Stabia in suo onore.

Il libro "Ayrton... Sempre nel cuore" che ha portato in giro in tutta Italia ricevendo entusiastici commenti, complimenti e recensioni da addetti ai lavori, appassionati di automobilismo, fans di Senna e gente

comune interessata alla vicenda professionale e umana del pilota brasiliano, **ha fatto conoscere Carlo Ametrano in tutto il mondo**, è arrivato a Sportitalia fino alla Fondazione Senna e anche nelle mani della famiglia di Senna, oltre ad essere nel museo della McLaren a Woking. Il tributo di Carlo Ametrano ad Ayrton Senna si configura quale prezioso strumento per far conoscere il campione alle nuove generazioni. **Carlo è stato premiato** a 25 anni dalla scomparsa del suo idolo con un quadro che lo raffigura, consegnatogli da Jo Ramirez, lo storico dirigente che è stato coordinatore della McLaren di Formula 1 dal 1984 al 2001, il quale si è complimentato con lui per l'ottimo lavoro che è molto apprezzato in Brasile dove è considerato la migliore opera italiana in memoria di Ayrton Senna.

**Nel libro, l'autore ripercorre la storia del campione diventato icona mondiale della Formula 1 e i suoi più grandi successi.** Come, tra i ricordi più emozionanti nel cuore di Carlo, il suo primo mondiale, ottenuto a Suzuka nel 1988, o la vittoria a Donington nel GP di Gran Bretagna del 1993: "Era una domenica di Pasqua, sotto la pioggia, e Ayrton, a bordo di una McLaren decisamente meno performante delle Williams di quel periodo, seppe dare una lezione di guida a tutti: una sensibilità, un coraggio fuori dal comune che fecero sembrare, come disse Niki Lauda, che fosse atterrato un extraterrestre sulla Terra. Per me è stato forse **il GP più bello della storia della F1 e anche la gara più bella e incredibile della carriera di Senna** che realizzò un vero capolavoro: doppiò tutti, sorpassando in un giro 6 piloti, e vinse la corsa con oltre un minuto e mezzo su Alain Prost, campione del mondo quell'anno". O anche il trionfo colto a Interlagos nel 1991: "La famosa gara finita da Ayrton con il cambio bloccato in sesta dove mandò in visibilio tutti i suoi fans. Un Gran Premio segnato dal dolore fisico, portato a termine dal brasiliano grazie alla sua tenacia".

Carlo ricorda che Senna aveva delle doti di pilota eccezionali: "Ayrton Senna è stato un campione assoluto. Il suo dono era la completezza. Era sempre un passo avanti a tutti gli altri, specialmente sul bagnato. **Sul bagnato era superiore a tutti, aveva un piede nettamente superiore agli altri. L'acqua era la sua dote.** Lui imparò in Brasile gareggiando con Fullerton e Roberto Giugni da giovane. Giugni è stato mio ospite alla presentazione del libro, dove mi disse che già da piccolo Ayrton aveva un precoce talento".

Ha ancora le lacrime agli occhi, Carlo, quando rievoca i fatti di **quel "maledetto" 1° Maggio 1994: "C'è stato un errore madornale da parte della Williams.** Ayrton sin dai test pre-stagionali si lamentava del suo abitacolo, infatti chiese di farsi alzare lo sterzo, ma il team glielo abbassò ancor più di prima. Prima del week-end di Imola la scuderia apportò delle modifiche al piantone dello sterzo, sempre per lo stesso motivo. Purtroppo quella modifica si rivelò fatale. **Quel giorno ad Imola ero presente anche io. È stato uno shock tremendo per tutti.** Per riprendermi ci sono voluti anni e anni. Ayrton compì un minimo movimento della testa quando fu tirato fuori che fece nascere uno spiraglio di speranza, ma in realtà è morto sul colpo: quando si è schiantato alla curva del Tamburello, la sospensione anteriore destra si staccò e gli trafilò il casco, come un colpo di fucile".

Il valore del testo di Ametrano risiede nel fatto che **l'opera fa rivivere il mito di Senna** non soltanto rievocandone le gesta in pista ma restituendo anche l'impatto delle emozioni regalate agli appassionati, oltre ad essere arricchito dalle testimonianze dirette di alcuni degli addetti ai lavori più rinomati e da una bellissima e ricca iconografia.

**Nel libro, Ametrano non manca di rimarcare l'aspetto umano del campione, che sapeva essere speciale e unico dentro e fuori la pista:** "Ayrton Senna era tutto, oltre al pilota in pista che dava emo-



# *Dolci Tradizioni*



CAPIROS

 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

 081 532 1577  [www.deiasnc.it](http://www.deiasnc.it)  [deiasnc@libero.it](mailto:deiasnc@libero.it)



# CAFIERO CAFÈ

PROVA LA NOSTRA  
COLOMBA ARTIGIANALE.



Piazza della Repubblica 49/55 Piano di Sorrento (Na)  
Tel. 0818436180 - 0818435375

[www.cafierocafè.it](http://www.cafierocafè.it)

FOLLOW US  

zioni e spettacolo, attirando l'attenzione del pubblico e rendendo la corsa interessante e speciale, era un uomo eccezionale per quello che trasmetteva al di fuori del contesto agonistico: un personaggio carismatico e un campione di umanità. È per questo che **la gente non si dimentica di questo eroe**. E' stato ed è amato come un culto, in Brasile e nel mondo. L'uomo Ayrton è stato ancora più forte dell'Ayrton pilota. Girando per il mondo ho potuto constatare la sua popolarità. Anche chi non segue la F1, conosce la figura del pilota brasiliano. Soprattutto **il suo spirito benefico continua a vivere nella Fondazione che porta il suo nome**".

Ayrton è diventato per Carlo un modello e maestro di vita: "Proprio come lui, in tutto quello che faccio ci metto cuore, passione, un pizzico di testardaggine e anche molta fede in Dio. In ogni mio progetto, sogno o difficoltà della vita ho trovato forza nelle sue parole quando diceva

che con passione, perseveranza e tanta fede in Dio i sogni spesso si realizzano".

Carlo è critico sulla Formula 1 attuale: "In quello sventurato 1° maggio 1994 la F1 è cambiata perché il Circus ha perso il simbolo stesso di quell'era delle corse che ora non ci sono più. Per me, tutt'oggi, Ayrton rappresenta la F1. **Dopo la sua morte non ho visto nessun altro pilota compiere delle gesta così eccelse in pista**. La Formula 1 vera era in quell'epoca che non credo sia replicabile".

**Tra i suoi nuovi progetti, una traduzione del mio libro per il mercato dell'Est Europa, e la pubblicazione di un nuovo volume, "Ayrton per sempre nel cuore 2" oltre a tanti eventi col Fan Club Ayrton Senna di Castellammare di Stabia di cui è Presidente.**



**FitClub**  
di Carlo Amato  
PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO  
GINNASTICA POSTURALE  
ALLENAMENTO FUNZIONALE  
RECUPERO POST TRAUMI

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



Rilife è un'azienda nata nel 2011 a vico equense composta da persone giovani e motivate. Ad oggi sul territorio vanta 2 negozi di cui uno show room di 120 mq ed un punto vendita al centro del paese. Oltre alla vendita di elettrodomestici offre un servizio di assistenza a domicilio con tecnici specializzati.

Presso i nostri punti vendita troverete:

- 1) elettrodomestici nuovi in outlet scontati dal 20 al 60%
- 2) elettrodomestici di prima scelta delle migliori marche
- 3) materassi artigianali a prezzi outlet
- 4) mobili per la casa
- 5) tavoli e sedie
- 6) divani su misura
- 7) letti contenitori e non
- 8) cucine componibili
- 9) ricambi e riparazioni folletto
- 10) folletto ricondizionate pari al nuovo

## Perché scegliere Rilife??

Grande assortimento a prezzi convenienti, serietà, professionalità e grande empatia con i clienti, brevi tempi di consegna, ordini e acquisti attraverso i social, vera assistenza pre e post vendita, tecnici specializzati in tutta la penisola

SEGUICI SU



**OUTLET**  
**RILIFE**

► **ELETTRODOMESTICI**  
► **MATERASSI E DIVANI**  
► **MOBILI E CUCINE**



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**



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.



Carlino, di Monticchio,  
assiduo lettore del  
LeggimiGratis,  
manda un caro saluto  
a parenti e amici

Dal Lettera32, bar molto  
frequentato di Sant'Agnello,  
i simpaticissimi  
Nello Di Simone  
e Daniele Irace  
salutano i loro clienti  
affezionati



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



*Rilassati*

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



081 5321145 - 081 5341600



info@tredy.com

**www.tredy.it**



**BERKEL**

# REGISTRATORI DI CASSA *telematici*

Scopri come approfittare dei  
**contributi governativi** per acquistare  
il tuo nuovo registratore di cassa telematico



ALTRI MODELLI SU [www.berkelincampania.com](http://www.berkelincampania.com)

**Meta di Sorrento (NA)** Corso Italia, 1  
Tel: 081 808 6570



MichaelTech Berkel Forniture Professionali



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.



Tony di A&C Motor  
saluta i suoi clienti

Dal coloratissimo negozio  
Level bikini  
di Piano di Sorrento  
Enzo e Luisa  
salutano clienti ed amici.



# Vetrina Annunci

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

## IMMOBILI

### Fittasi immobile

Roma - Vaticano fittasi immobile di 80 metri con bagno privato, cucina e salone diretto a referenziati professionisti e /o dottorandi ricercatori e altre simili figure professionali.

Tel: 3500403032

### Fitto appartamento

Fitto appartamento di 75 mq, più ampio terrazzo super panoramico di 15 mq al primo piano di un piccolo fabbricato al corso caulino 77. L'appartamento è così composto: open space formato da cucina, ampio salone e camera da letto. Un bagno. Posto auto sotto casa. La casa si raggiunge a soli 2 minuti di macchina dalla chiesa di Meta e si trova esattamente a punta scutolo, di fronte hotel MEGAMARE. Fitto a 650 euro mensili, spese condominiale 40 euro al mese e bollette a parte.

Prezzo: 650,00 €

Tel: 3499723010

E-mail: captscala@hotmail.it

### Fittasi Sorrento

SORRENTO CENTRO fittasi da febbraio 2020 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

### Sardegna

Sardegna. A pochi minuti dalle rinomate spiagge di Porto Istana, costa Corallina, costa Dorata, porto Taverna, cala Girgolu. Nella splendida cornice dell'area marina protetta di Tavolara capo coda cavallo. a 10 km dal porto e aeroporto di Olbia. Cucina, soggiorno, due camere da letto,, veranda, giardino finemente arredato. Posto auto, barbecue, riserva idrica.

Tel: 3491989584

### Appartamento Superpanoramico

3 vani 2 bagni no ascensore senza balconi 2°ed ultimo piano in parco privato terrazzino esclusivo

Prezzo: 375.000,00 €

Tel: 3332464560

### Cercasi appartamento

Cercarsi appartamento in affitto in Meta max 80 metri quadri per giovane coppia.

Prezzo: 600,00 €

E-mail: amblyu83@gmail.com

### Casa vacanze in Sardegna

Sardegna. nella splendida cornice

dell'area marina protetta di Tavolara capo coda cavallo a 10 km dal porto ed aeroporto di Olbia. Cucina, soggiorno, 2 camere da letto, veranda, giardino, finemente arredato, posto auto, barbecue, riserva idrica.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 3491989584

### Splendido appartamento ampio e luminoso

SPLENDIDO APPARTAMENTO AMPIO E LUMINOSO SITO IN META CENTRO STORICO A DUE PASSI DALLA SPIAGGIA A due passi da piazza Casale, esattamente in Via Municipio 40, si propone un ampio appartamento molto silenzioso e luminoso al secondo piano di un palazzo signorile. L'immobile misura 125 mq circa ed è così composto: ampio soggiorno con divano (eventuale altro posto letto), due camere da letto di cui una matrimoniale ed una composta da due letti singoli, ampia cucina, due bagni, ampio terrazzo e possibilità di trattare a parte un garage per due posti auto. Completamente arredato, TV 60", lavastoviglie, lavatrice e frigo in ottimo stato. Caldaia a gas per produrre acqua calda. L'ampiezza degli spazi interni, soffitti alti, l'ubicazione dell'immobile in zona centrale e dotata di ogni servizio, rendono questa opportunità immobiliare estremamente



**LEGGIMI** *Gratis*  
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

**PER LA TUA PUBBLICITÀ**

☎ **08119171216** 📱 **3803067686**

# CANGIANO GIOIELLI



VIA SAN CIRO 9 - VICO EQUENSE

TEL. 081 879 02 81

[WWW.CANGIANOGIOIELLI.COM](http://WWW.CANGIANOGIOIELLI.COM)



# JUJU

WOMAN FASHION SHOP



corso italia, 293/295 - piano di sorrento  
ph. 081 532 1510



# Vetrina Annunci

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

interessante oltre che ad uso abitativo, ad uso foresteria. L'immobile completamente ristrutturato, è dotato di un autonomo impianto di climatizzazione. Gli impianti sono tutti a norma e comprendono il cablaggio in ogni locale collegato ad un autonomo server. LOCO con contratto ad uso transitorio/foresteria - massimo 1 anno. Libero da marzo 2020 - €1300 mensili Per maggiori informazioni, per concordare un appuntamento CHIAMA ore pasti. NO PERDITEMPO, NO AGENZIE.

Prezzo: 1.250,00 €  
Tel: 3499723010

## Fitti Estivi e Feste

Casa Vacanze Fittasi a Sant'Agata sui due Golfi (Massa Lubrense/Sorrento) Villa panoramica composta da 5 matrimoniali e 3 doppie, 6 bagni (vasca e/o doccia), cucina, doppio salone, sala relax con sauna e doccia emozionale, sala giochi da tavolo, sala biliardo, area basket, area ping pong, area giochi bambini, giardino con barbecue e forno a legna e piscina. Possibilità di 4 posti auto. Disponibile per fitti di vacanza per breve e/o lunga durata, ma anche per feste e cerimonie in genere. 3388243771

Tel: 3388243771

**Appartamento Superpanoramico**  
Colli Trinità a km.2 dal centro ap-

partamento senza balconi al 2° ed ultimo piano senza ascensore in parco privato di mq.82 (65 coperti/17 terrazzino). 3 vani, 2 bagni e corridoio soppalcato in muratura. Completamente ristrutturato ed arredato. Riscaldamento e raffreddamento autonomo. Completano la proprietà un posto auto coperto di mq.10 ed una cantinola di mq. 20 euro/mese sp.cond. NO AGENZIE

Prezzo: 375.000,00 €  
Tel: 3332464560

## Fittasi appartamento

Fittasi appartamento arredato su Corso Italia a Sorrento, 100 mq compreso spazi esterni. No perditempo

Prezzo: 1.500,00 €  
Tel: 3394901773

## Fittasi giardino

Fittasi terreno a Meta di Sorrento, località Casa Starita. Lo spazio permette di poter creare un piccolo allevamento (galline, conigli, maiali ecc..) e coltivare il terreno. Inoltre presenta una stanzetta dove potersi cambiare e depositare gli oggetti. Disponibile fin da subito con possibilità di poterlo visionare.

Tel: 3331059122

## Fittasi appartamento

Fittasi appartamento arredato su Corso Italia a Sorrento, 100 mq

compreso spazi esterni. No perditempo.

Prezzo: 1.500,00 €  
Tel: 3394901773

## Cerco garage in fitto

Cerco garage in fitto per uso deposito se possibile nelle zone tra Piano di Sorrento, Meta, Sant'Agello.

Tel: 3394161563

## Affittasi appartamento

Campomarino lido affittasi appartamento a 5 minuti a piedi dal mare 4 posti letto, tv, lavatrice, climatizzato, posto auto recintato, ombrellone e 2 sdraio per usufruire della spiaggia libera. Da aprile a settembre a partire da 200 euro a settimana c.e.G ipe 160.

Tel: 3407753345

## Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

## MOTORI

## Fiat Punto

Vendo Fiat punto prima serie dell'anno 1999 utilitaria alimentata a benzina la macchina è di colore grigio argento metallizzata 5 porte, aria condizionata, vetri elettrici con chiusura centralizza-

## 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**

ta, servosterzo, Airbag, tappezzeria colore azzurro 5 posti a sedere, cambio manuale a 5 rapporti più retromarcia. Impianto autoradio, fendinebbia sotto il paraurti anteriore aggiuntivi, sedile lato guida e volante regolabili in altezza. Auto in buone condizioni tenuta in garage vendesi per inutilizzo. Con possibilità di effettuare impianto gpl a poco prezzo anche presso officina nella mia città, con incentivo sconto sul costo del passaggio di proprietà per i residenti in provincia di Salerno.

**Prezzo: 1.150,00 €**  
**Tel: 3881112160**

## Vendesi Fiat 500 d'epoca

Vendesi Fiat 500 d'epoca color amaranto più pezzi di ricambio, targa e libretto originale, revisionata, marciante. Prezzo trattabile.

**Prezzo: 3.000,00 €**  
**Tel: 3495739857**

## SH 150i ABS-km.2000!!!

Anno 2015. Bloccacavallo e bloccaruota posteriore fissi. Tapetino pedana in gomma. 2° parabrezza estivo GIVI. 2° treno di gomme nuovo ancora da montare. Filtro aria, olio freni e olio mozzo sostituiti. Kit sostituzione olio motore e guarnizioni in regalo. Custodito in box privato

**Prezzo: 2.750,00 €**  
**Tel: 3332464560**

## Vendo Renault Twingo

Vendesi Renault Twingo anno 2005, colore verde azzurro, bollo pagato e revisione nel 2020. Vendesi per inutilizzo a prezzo interessante.

**Prezzo: 700,00 €**  
**Tel: 3296799829**

## Vendo SH

Vendo SH 150 anno 2015 2000 km  
**E-mail: n.folliero@alice.it**

## Vendo Ford Fiesta

Vendesi Ford Fiesta anno 2002, colore grigio, bollo pagato e revisione nel 2020. Unico proprietario. Vendesi per inutilizzo a prezzo interessante.

**Tel: 3296799829**

## Vendesi Fiat 500 d'epoca

Vendesi Fiat 500 d'epoca color amaranto più pezzi di ricambio, targa e libretto originale, revisionata, marciante. Prezzo trattabile.

**Prezzo: 3.000,00 €**  
**Tel: 3495739857**

## LAVORO

### Ricerca personale

La Gocce Srl, con sede a Massa Lubrense cerca le seguenti figure professionali da inserire nell'organico del ristorante Tonno & Campari by Gocce per la stagione 2020: - Aiuto

cuoco - Chef de rang - Lavapiatti  
Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi, ai sensi delle leggi 903/77 e 125/91, e a persone di tutte le età e tutte le nazionalità, ai sensi dei decreti legislativi 215/03 e 216/03. Cosa Offriamo: • Lavorare in una delle realtà imprenditoriali del settore turistico tra le più innovative e dinamiche della Campania • Contratto di somministrazione di lavoro a tempo determinato (part time/full time) • Un ambiente stimolante e professionale • Possibilità di crescita Per maggiori informazioni scrivetecei.

**E-mail: info@goccedicapri.it**

### Cerco lavoro

Cerco lavoro dalle 8.30/9.00 fino alle 15.00 dal lunedì al sabato, preferibilmente comune di massa lubrense. Esperienza bar e babysitter.

**Tel: 3661662164**

### Lezioni private

Laureata in biologia generale e applicata impartisce lezioni private in tutte le materie a studenti di scuole elementari, medie e superiori. Si garantisce la massima serietà e disponibilità. Prezzi modici.

**Tel: 3334168356**

### IMPIEGATO

Ragazzo di 40 anni cerca lavoro come impiegato con esperienza



# CIOFFI-GO

## OFFICINA MOTO

### officina meccanica - moto & scooter

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

**3346145804**

**cioffigo@gmail.com**

# DEGA

 M O T O R

Nuovo e usato plurimarche  
KM Ø - aziendale - assicurazioni  
Piano di Sorrento - Via Bagnulo, 11  
Tel. 081 808 6233  
 Dega Motor



## Nuova Panda Hybrid

Fiat Panda Hybrid da **€ 10.900**

e inizi a pagare da Settembre!

Con Clima, Radio DAB, Skid plate in tinta  
carrozzeria e cerchi style da "15"

Oltre oneri finanziari con finanziamento  
BE HYBRID

TAN 6,45% - TAN 9,09% Anzichè € 12.400

## Nuova Corsa

da **€ 10.900**  
con scelta OPEL

- Riconoscimento segnali stradali
- Rilevatore di stanchezza del conducente
- Limitatore di velocità
- Frenata automatica d'emergenza  
con riconoscimento vetture e pedoni
- Lane Keep Assist
- Radio Touch 5", D



## Jeep Renegade

benzina 120 cv

- sensori di parcheggio
- Traffic Sign Recognition
- Lane Departure Warnign

tua da **17.900€**



# Castelluccio

## PARRUCCHIERI

LONDON

NAPOLI

SORRENTO

|                     |     |                    |     |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| PIEGA               | 12€ | PIEGA+COLPI        | 49€ |
| TAGLIO              | 13€ | PIEGA+SHATUSH      | 49€ |
| PIEGA CON PIASTRA   | 15€ | PIEGA+DEGRADE      | 49€ |
| PIEGA+RICOSTRUZIONE | 30€ | PIEGA+SCHIARITURE  | 49€ |
| PIEGA+TONALIZZANTE  | 25€ | PIEGA+COLORE+COLPI | 69€ |
| PIEGA+COLORE        | 39€ |                    |     |

Offerta valida nei giorni martedì-mercoledì-giovedì



Via degli Aranci, 9 - **SORRENTO** T. 081 020 35 04 C. 328 651 6080 seguici su



# DETER SFUSO

## detersivi alla spina

di Annalisa Gargiulo

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Detersivo Piatti        | a partire € 0,80 al kg |
| Detersivo Pavimenti     | a partire € 1,00 al kg |
| Ammorbidente            | a partire € 0,60 al kg |
| Detersivo lavatrice     | a partire € 1,00 al kg |
| Candeggina              | a partire € 0,40 al kg |
| Detersivo lavastoviglie | a partire € 1,50 al kg |

Ogni 10 euro  
di spesa  
1 kg di candeggina  
**OMAGGIO**



### Consegne a Domicilio in giornata

in Penisola Sorrentina e Costiera Amalfitana, Privati, Ristoranti, Bar e Alberghi

Via San Michele, 22 - Piano di Sorrento (Na)  
Consegne a Domicilio solo Cell. 344 274 6118

Apertura solo la mattina  
Si effettuano consegne solo nel pomeriggio

# Vetrina Annunci

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

pluriennale buon utilizzo dei sistemi informatici zona di lavoro sorrento non perditempo solo lavoro di ufficio.

Prezzo: 1,00 €  
Tel: 3426105336

## Agente immobiliare

**OFFERTA DI LAVORO - GRUPPO TECNORETE** Tecnorete, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, per prossime aperture in penisola sorrentina seleziona candidati ambosessi, anche prima esperienza lavorativa, da inserire nel proprio organico. 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.

Tel: 081.3622091  
E-mail: na2q1@tecnorete.it

## Aiuto cuoco

Cerco lavoro come aiuto cuoco, faccio anche rosticceria. Zona penisola sorrentina. Pei contatti anche Whatsapp.

Tel: 3890772634

## Cercasi personale

Cercasi persona per fare pulizie

alle stanze in un piccolo albergo a Positano e colazione.

Tel: 089875618

## Stiratrice

Cerco lavoro come stiratrice.  
Tel: 3398233191

## Baby-sitter o dog-sitter

Sono una ragazza di Sant'Agnello. Cerco lavoro come Babysitter o Dogsitter, di mattina o di pomeriggio. Come Babysitter ho esperienza quasi da 10 anni, mentre come Dogsitter vi dico solo che adoro gli animali e ne ho salvato vari, credo basti questo. Per maggiori informazioni contattarmi su Whatsapp.

Tel: 3299857668

## Ripetizioni Per Bambini Delle Elementari

Ragazzo di 25 anni con esperienza annuale a contatto con i bambini tramite servizio civile, residente a meta, offre ripetizioni per bambini delle elementari, prezzi modici.

Tel: 3400573739

## Cerco lavoro

Offresi qualsiasi tipo di accompagnamento con auto solo personale.

Tel: 3669387123

## Cerco lavoro

Persona seria ed affidabile offresi

per collaborazione in famiglia, autista, servizi vari ed accompagnatore.

Tel: 3669387123

## Baby sitter

Ragazza cerca lavoro come baby sitter collaboratrice domestica part full time massima serietà per info contattatemi grazie

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3382452021

## Cerco Socia

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

Tel: 3282778361

## Cercasi Personale

Negozio in Piano di Sorrento, ricerca tecnico da inserire nel proprio organico. Richiesta ottima conoscenza sistemi informatici Windows, iOS e Android.

E-mail: lavoro@4bit.it

## Parrucchiere per donna

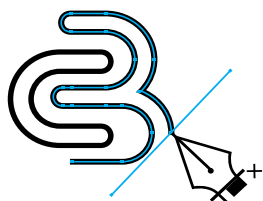
Parrucchiere per donna cerca personale esperto sito a sorrento

Tel: 328651080



## Ricambi per Iphone 7

Ricambi per iPhone 7 Testo annuncio: Vendo ricambi Iphone 7 - flat



# CAPBROS

- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

CORSO ITALIA, 312 - 80067 SORRENTO (NA) ☎ 081 1887 2522 📱 +39 339.17.58.511 📠 +39 333.74.17.539

🌐 www.capbros.it ✉ info@capbros.it 📺 Cercaci su: **facebook.**

# Vetrina Annunci

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

di carica (completo) - flat fotocamera frontale (completo). Nuovi e mai utilizzati per Iphone 7, ricambi acquistati erroneamente il tutto al prezzo di 19€uro ritirando di persona, con possibilità di spedizione con spese a parte.

Prezzo: 19,00 €  
Tel: 3881112160

## CORSI

**Cerco ragazza per doposcuola**  
Cerco ragazza per doposcuola bambina di 11 anni zona S. Maria del Toro, Vico Equense. Ore serali.  
Tel: 3387263461

**Lezioni private**  
Laureata in biologia generale e applicata impartisce lezioni private in tutte le materie a studenti di scuole elementari, medie, superiori. Si garantisce la massima serietà e disponibilità. Prezzi modici.  
Tel: 3334168356

**Lezioni private**  
Laureata con lode in lingue e letterature straniere presso l'Università degli Studi di Napoli "Federico II" impartisce lezioni private e ripetizioni di inglese, francese, spagnolo e tedesco in penisola sorrentina. Si effettuano anche traduzioni. Massima serietà ed affidabilità.  
Tel: 3336545989

**Offro ripetizioni**  
Laureata in giurisprudenza con abilitazione alla professione di avvocato, offre ripetizioni per le scuole elementari e medie in tutte le materie. Per le scuole superiori in diritto e nelle materie umanistiche.

Tel: 3343239126

### Info preparazione

Hai bisogno di sostegno nel ripetere una materia orale o un esame, nell'affrontarne il contenuto insieme? Mi puoi contattare!

Tel: 3339352131

### Lezioni inglese e francese

Madrelingua tedesca, laureata in lingue, impartisce lezioni di inglese e tedesco. Prezzi modici.

Tel: 3337349062

## ★ VARIE

### Divano letti

Divano letto ikea misura aperto 140x200 in buone condizioni, da ritirare a Massa Lubrense

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3313731290

### Le moneta da collezione dedicate a Eduardo De Filippo e alla Pizza

L'Istituto Poligrafico e Zecca dello Stato ha emesso due nuove monete della collezione numismatica 2020 dedicate a illustri personaggi

italiani e alla bellezze del nostro paese. Per l'occasione saranno prenotabili, a tiratura limitata a Gragnano il 21 e 22 marzo 2020 durante il Memorial Correale, presso l'Hotel Parco, che si trova nella Strada Statale per Agerola 366, da tutti i collezionisti e non: Il 5 euro Grandi Artisti Italiani - Eduardo De Filippo, in cupronichel, finitura Pro-Of, e il 5 euro Pizza e Mozzarella - Serie Cultura Enogastronomica Italiana, in cupronichel, finitura Fior di conio.

Tel: 3498125912

### Vendo

Vendo una quarantina di "Domenica del Corriere" anni 50.

Prezzo: 4,00 €

Tel: 3383295086

### Svendo pezzi di corredo

Per inutilizzo svendo pezzi di corredo mai usati a prezzi vantaggiosissimi da concordare. Zona s.agnello.  
E-mail: [marilenademita@libero.it](mailto:marilenademita@libero.it)

### Cerco in regalo

Cerco in regalo rete di una piazza e mezza zona Penisola Sorrentina.  
Tel: 3318667117

### Tavolo intarsiato con 6 sedie

Tavolo intarsiato allungabile con disegno centrale + 6 sedie. Caratteristiche del tavolo: Lunghezza: 1,70 metri Lunghezza con esten-

**newCASA**   
AGENZIA IMMOBILIARE

 **081 5342338**

**LAVORA CON NOI!**

FIGURE RICHIESTE

**SEGRETARIA/RECEPTIONIST**

DEDICATA A ORGANIZZAZIONE APPUNTAMENTI

Non si richiede nessuna qualifica in particolare, tuttavia sono apprezzati profili con conoscenze tecniche e giuridiche. Sono richieste doti come: Ambizione, Dinamismo, flessibilità e soprattutto capacità di organizzazione.

the  
dark  
side  
of  
Japan

YOU EASY GO

TUA DA €79 AL MESE\*  
(TAEG 10,01%)



 **YAMAHA**  
Concessionaria Ufficiale

**Nuova MT-03.  
Dark Lightning.**

## Show your Dark Side.

Con la potenza di un fulmine arriva la nuova MT-03, la media cilindrata definitiva con il sofisticato motore bicilindrico da 321 cc, ricco di coppia e il design aggressivo "mass-forward". Con uno sguardo da vero predatore grazie alle luci anteriori full LED sottili e inclinate, questo modello di ultima generazione della gamma MT è pronto a conquistare l'oscurità.

The Lightning glows in the Dark.



Concessionario Ufficiale



Corso A. De Gasperi, 263-265 - Castellammare di Stabia  
Tel. 081 8722339 - 081 8704028  
info@overthetopyamaha.it



Yamaha Motor Finance è un nome commerciale di un servizio finanziario erogato da Santander Consumer Bank per gli acquirenti di motocicli Yamaha in Italia. Santander Consumer Bank è autorizzata e regolata dalle Autorità competenti. \*Annuncio pubblicitario con finalità promozionale. Esempio rappresentativo di finanziamento: MT-03 Prezzo €3.499 i.e., anticipo €150; importo totale del credito €4.349,81 da restituire in 35 rate da €121,99 con una rata finale di €2.199,90 (importo totale dovuto dal consumatore €5.549,79). TAN 6,99% (tasso fisso) - TAEG 10,01% (tasso fisso). Spese comprese nel costo totale del credito: interessi €149,80, istruttoria €150, incasso rata €5 cad. a mezzo SDI, produzione e invio lettera conferma contratto €1, comunicazione periodica annuale €1 (tutti). Imposta sostitutiva: €10,79. Offerta valida dal 01/01/2020 al 31/03/2020. Confronta i contratti ed economici nelle "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori" presso i concessionari e sul sito [www.santanderconsumer.it](http://www.santanderconsumer.it), sez. Trasparenza. Salvo approvazione di Santander Consumer Bank.



YOU EASY GO

TUA DA €79 AL MESE\*  
(TAEG 10,27%)



 **YAMAHA**  
Concessionaria Ufficiale

## Nuova MT-125. Darkness is the next level.

### The dark temptation.

Rispondi al richiamo dell'oscurità con MT-125, l'ultimo e rivoluzionario modello della gamma Hyper Naked, con il nuovo motore da 125cc con sistema VVA. Sfreccia nel Dark Side con un design inedito e ancora più accattivante grazie alla scocca compatta mass-forward, le doppie luci frontali inclinate con luce full LED e le sospensioni rinnovate. Discover your Next Level.



Concessionario Ufficiale



Corso A. De Gasperi, 263-265 - Castellammare di Stabia  
Tel. 081 8722339 - 081 8704028  
info@overthetopyamaha.it



Yamaha Motor Finance è un nome commerciale di un servizio finanziario erogato da Santander Consumer Bank per gli acquirenti di motocicli Yamaha in Italia. Santander Consumer Bank è autorizzata e regolata dalla Autorità competente. Esempio rappresentativo di finanziamento: MT-125 (prezzo €4.799 i.e., anticipo €1.040, importo totale del credito €3.934,91 da restituire in 36 rate da €109 ed una rata finale di €1.913,60, importo totale dovuto dal consumatore €4.808,61, TAN 5,60%, Spese Fissa - 1.000€, TAEG 10,27% (Cassa Fissa). Spese comprese nel costo totale del credito: interessi €209,70, istruttoria €100, Incasso rata €3 cad. a mensa (SDC), produzione e invio lettera conferma contratto €1, comunicazione periodica annuale €1 cad.; imposta sostitutiva €18,71. Offerta valida dal 01/03/2020 al 31/03/2020. Condizioni contrattuali ed economiche nelle "Informati europee di base sul credito ai consumatori" presso i concessionari e sul sito [www.santanderconsumer.it](http://www.santanderconsumer.it), sez. Trasparenza. Salvo approvazione di Santander Consumer Bank.

# Vetrina Annunci

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

sione: 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: 345,00 €**  
**Tel: 3922192279**

## Baule

Bel baule in buone condizioni vendesi per inutilizzo. Dimensioni: lunghezza 113 cm; altezza 59 cm; profondità 47 cm. Ottimo come deposito attrezzi da lavoro. Ritiro a domicilio. No perditempo.

**Prezzo: 40,00 €**  
**Tel: 3922192279**

**Lampadario 3 luci, vetro di murano**  
Lampadario La Murrina 3 luci - Vetro di Murano, vendesi. Dimensioni: altezza: 83 cm; diametro cesto: 30 cm; lunghezza della catena 31 cm. Condizioni ottime. Manca solo il ricciolo finale ad una foglia. Ritiro a domicilio.

**Prezzo: 550,00 €**  
**Tel: 3922192279**

## Vendo due giubbini

Vendo due giubbini.

**Tel: 3890362589**

## Carrello intarsio sorrentino

Carrello portavivande intarsio sorrentino, vendesi. Con lati pieghevoli. Condizioni ottime. Ritiro a do-

micilio. No perditempo.

**Prezzo: 280,00 €**  
**Tel: 3922192279**

## Vendo carillon chicco

Carillon rosa per culla della chicco, con telecomando bluetooth, proiettore e luce notturna, usa o pochissimo ottimo stato

**Prezzo: 30,00 €**  
**Tel: 3662093706**

## Vendo marsupio per bambini

Marsupio per bambini colore blu  
**Prezzo: 15,00 €**

**Tel: 3662093706**

## Cornice intarsio sorrentino

Bellissima cornice intarsio sorrentino con vetro e cartoncino, vendesi. Dimensioni: altezza 74 cm; lunghezza 108 cm. Condizioni ottime. Ritiro a domicilio.

**Prezzo: 60,00 €**  
**Tel: 3922192279**

## Portaombrelli in rame lucido

Portaombrelli in rame lucido, vendesi. Dimensioni: altezza 45 cm; diametro 23 cm; peso 1,320 Kg.

**Prezzo: 45,00 €**  
**Tel: 3922192279**

## Vendo tavolo antico

AFFARE. Vendo splendido tavolo dei primi del Novecento in legno di ciliegio, con staffe per allunga-

mento. Restaurato appena qualche anno fa, il tavolo misura 109 x 98 cm con possibilità di aggiungere 2 tavolette di 40 cm ciascuna. Prezzo trattabile.

**Tel. 3407058014**

## Pianoforte verticale

Vendo pianoforte verticale buone condizioni. Legno intarsiato e meccanica tedesca. Euro 900,00.

**Prezzo: 900,00 €**  
**Tel: 3665051517**

## Vendesi camera da pranzo

Vendesi camera da pranzo moderna completa di credenza, tavolo e sedie. Prezzo trattabile.

**Prezzo: 650,00 €**  
**Tel: 3476361688**

## Vendo mobile letto singolo a scomparsa

Vendo mobile letto singolo a scomparsa mt. 2.00X1.10x0.30 con materasso, in ferro e legno, ottime condizioni

**Prezzo: 250,00 €**

## Lampadario La Murrina 5 luci, vetro di murano

Lampadario La Murrina 5 luci - Vetro di Murano, 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



**LEGGIMI** *Gratis*  
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

**PER LA TUA PUBBLICITÀ**

**08119171216** **3803067686**

# Vetrina Annunci

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

scritta 'La Murrina'. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 480,00 €  
Tel: 3922192279

## Vendo rete letto singolo

Vendo rete letto singolo, ottimo stato,, usata pochissimo. Visibile in Piano di Sorrento. Ritiro a domicilio.

Tel. 3407058014

## Vendo sterilizzatore chicco

Sterilizzatore chicco in ottimo stato, usato pochissimo

Prezzo: 20,00 €  
Tel: 3662093706

## Dimagrire in modo rapido e sicuro

Attenzione, se vuoi perdere peso non devi perdere questa straordinaria occasione per dimagrire in modo sicuro e naturale. Richiedi GRATUITAMENTE un test per la valutazione del peso forma e diversi altri fattori corporei.

Tel: 3296799829

## Cristalliera-credenza anni '50-'60

Bellissima cristalliera - credenza anni '50 - '60. Cristalliera a 4 ante. Credenza a 5 ante. Misure: lun-

ghezza 225 cm; altezza 205 cm; profondità 48 cm. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 60,00 €  
Tel: 3922192279

## Tavolino in legno su ruote

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.

Prezzo: 35,00 €  
Tel: 3922192279

## Vendo lavatrice

Vendo lavatrice Ariston hotpoint con carico dal alto, larga 40 cm, usata pochissimo, vendo causa trasloco.

Tel: 3663962416

## Bambole "My Doll"

Affare! Vendo splendida collezione originale bambole del cuore "My Doll" altezza 30 cm. Vendo causa mancanza spazio a prezzo eccezionale scontato del 30%.

Tel: 3296799829

## Radio d'epoca

Per veri amatori vendo a malincuore stupenda collezione di riproduzioni in miniatura di radio d'epoca. Prezzo interessante da concordare. Tel: 3296799829

## Vendesi quadri d'autore

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

Tel: 3296799829

## Vendo legna da ardere

Vendo legna da ardere (olivo e arancio). Ritiro a vs. Cura zona Cavone Piano di Sorrento.

Tel: 3475103550

## Caramellata confettata

Si effettuano ordini per caramellate confettate kinderatte per feste comunioni battesimi lauree etc per info contattatemi grazie tutto a prezzi modici belle preparazioni preparazioni tavoli.

Tel: 3382452021

# LEGGIMI<sup>Gratis</sup>

anno 17 - numero 03

In Copertina: **Gionny e Giancarlo Cosenza**

Foto a cura di: **Mariano Russo**

Location: **Rilife - Vico Equense**

**Contatto Pubblicitario:**  
08119171216 - 3803067686  
**Contatto Annunci Gratuiti:**  
08119915355 - 3803067686

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.  
Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04. Redazione | Corso Italia n° 317 | Piano di Sorrento (NA)  
Editore Erminio Ricciardi - Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it  
Concessionario della Pubblicità 4Bit - Progetto Grafico 4Bit - info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio dell'editore, il quale si riserva di pubblicare solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicati sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata. La versione web può differire dalla versione cartacea sia come contenuti che come annunci e/o sponsorizzazioni, le modifiche sono a libera scelta della redazione e non rappresentano mancanza da parte della redazione. Chiunque effettua pubblicità sull'edizione cartacea accetta implicitamente quanto sopra indicato senza avere null'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa essere considerata responsabile.

PRIMOATTO

PRODUZIONI

NANCY BRILLI

CON DANIELE ANTONINI

NICOLA D'ORTONA

GIULIA GALLONE

IGI MEGGIORIN

CON LA PARTECIPAZIONE DI  
FIORETTA MARI

ARRANGIAMENTO  
JACOPO FIASTRI

MUSICHE PRONK  
GIORGIO GABER

LUCI  
IURAJ SALERI

CONDIRETTORE ARTISTICO E ORGANIZZAZIONE  
PIERLUIGI IORIO

SCENE  
SISSY GRANATA

COSTUMI  
ANDREA SORRENTINO

COORDINATRICE  
IRMA CARDANO

MESSA IN SCENA  
**LINA WERTMÜLLER**  
Academy award winner



A che SERVONO  
GLI UOMINI

DI JAJA FIASTRI

CON LINA WERTMÜLLER VALERIO RUZ E NANCY BRILLI



CINEMA  
**TEATRO**  
della Rose

**Venerdì 27 marzo ore 21:00**

Via delle rose 35 - Piano di Sorrento

Tel. 081 878 61 65

[www.teatrodellerose.com](http://www.teatrodellerose.com)



DOVE NASCONO LE *Emozioni*



  
**maravi**  
VILLA  
weddings & events

Calata Punta Capo, 4 - 80067 Sorrento  
tel 0818072007 ☎ 333 3003003 [info@maravi.it](mailto:info@maravi.it)

  Maravi

[www.maravi.it](http://www.maravi.it)