



La Piccola Positano

Piazzetta delle Sirene, 6
Marina del Cantone - Massalubrense (Na)
Per Info 333.48.48.765



Zaghéra

Risto-bar



Piazzetta Nerano, 10
Tel. 081 2356859 - Cell. 333 481 1259

SEGUICI SU



R & M

IL VERO KEBAB E NON SOLO...



FISH AND CHIPS



ONION RING



NOVITÀ

Panino con
FALAFEL

Aperto tutti i giorni dalle 18:00

Consegna a domicilio



Via degli Aranci, 9 - SORRENTO (nei pressi dell'ospedale)
Cell. 331 89 52 324 (Reza e Max)



Noleggia la tua barca

a partire da

50 €



Noleggia il tuo scooter

a partire da

40 €

CON
CONSEGNA
GRATUITA



Corso Italia, 333, Piano di Sorrento

Tel. 081 182 48 178 - email: info@sorrentotrips.com

351 13 08 783 / 345 64 54 796

sorrentotrips.com



SCANNERIZZA IL
QR CODE
e scopri come raggiungerci



**Costumi 365
giorni l'anno!**



Foto XXL Video Diego Ambrosio

Level
bikini.com 

Level Bikini - Corso Italia, 186 - Piano di Sorrento



**ICONIC
SCARLET**

MAKE UP & BEAUTY STUDIO

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



Iconic Scarlet



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

CORSI SUB

vivi con noi l'esperienza del tuo primo respiro subacqueo



Corso OPEN WATER DIVER

- 5 lezioni teoriche
- 4 lezioni pratiche in acque confinate
- 4 immersioni dalla barca nell'AMP di Punta Campanella
- Noleggio attrezzatura gratuito per l'estate 2020
- Rilascio brevetto subacqueo internazionale PADI

Inizio corsi ogni martedì da Giugno ad Ottobre



Info e prenotazioni

mob.: 338 4712360 

email: info@puntacampanelladiving.com

puntacampanelladiving.com  



PADI

**5 STAR
DIVE
CENTER**



Olga's Alimentari

Da Rosetta trovi il top

Piazzetta Nerano, 5 - Cell. 338 3957624

CAFIERO
CAFÈ

Caffetteria
Cornetti
Dolce e Salato
Spirits
Tabaccheria
Sala Giochi



Forniture Buffet per Feste

sia dolce che salato



Graffe fritte
al momento del buffet

Gelato Artigianale

Semifreddi



Segui con noi in diretta le partite di



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

Tel. 0818436180 - 0818435375

www.cafierocafè.it



Sai perché?

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



Perché
il bucato
asciugato al sole
è più profumato?



Perché
il profumo
Chanel n. 5
si chiama così?

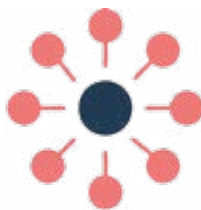


Perché
in napoletano
ladro si dice
“mariuolo”?

La biancheria asciugata alla luce sole produce una grande quantità di aldeidi e chetoni, molecole organiche che si trovano anche in piante e fiori. Il fenomeno potrebbe dipendere dall'esposizione del bucato all'ozono, in grado di trasformare sostanze chimiche comuni in aldeidi e chetoni. Inoltre, le gocce d'acqua sui panni bagnati funzionerebbero da lente di ingrandimento che attira e concentra i raggi solari velocizzando, appunto, tali reazioni chimiche e poi il profumo della biancheria è più forte se questa è di cotone, in quanto le aldeidi si legano di più a questa fibra naturale.

La scelta del nome di questo profumo è frutto di un caso. Nel 1921, la famosa stilista Coco Chanel decise di commissionare al profumiere francese Ernest Beaux di Cannes la realizzazione di un profumo innovativo, perché a differenza di tutti gli altri in circolazione oltre ad essenze naturali, nella sua formulazione doveva contenere anche essenze sintetiche. Coco testò personalmente i risultati, annusando tutte le boccette numerate dei campioni proposti. La scelta cadde sul quinto di essi: Chanel N° 5. Originalmente il profumo doveva essere un regalo natalizio per i migliori clienti della stilista francese, ma visto il successo si decise di lanciarlo sul mercato nel 1922. La fama a livello mondiale è però merito della diva americana Marilyn Monroe, che in un' intervista del 1953 dichiarò di andare a letto... "indossando" soltanto due gocce di Chanel N° 5.

Mariuolo è un termine napoletano che esiste da secoli, di fatti già tra la fine del 1700 e l'inizio dell'1800, il mariuolo era quella persona che era solita compiere piccoli furti – orologi da tasca, fazzoletti di seta, portamonete – ai pedoni distratti che passeggiavano in città. Oggi si definisce “mariuolo” un ladro, un truffatore, qualcuno dedito al furto continuato e ad azioni non propriamente legali. Può essere definito mariuolo anche chi non compie veri e propri furti, ma è disonesto nell'animo e nella vita. L'etimologia del termine è incerta, secondo alcuni deriva dall'antico aggettivo francese mariol (fubacchione), secondo altri dal greco margiōlos (astuto, furbo ecc.), secondo altri ancora dalle parole spagnole marraio/marrullero (imbrogliatore/monello). Non mancano modi di dire bizzarri come “tene 'o mariuolo 'ncuorpo”, ovvero nascondere un segreto tanto grande da sentirsi profondamente colpevole.



VACCINARSI CONTRO IL COVID-19

Trovare un vaccino contro SARS-CoV-2 è l'unica soluzione definitiva contro la pandemia da Covid 19 che ha profondamente segnato la vita sul Pianeta a partire dal 2020, per cui la ricerca vi sta puntando quale obiettivo prioritario per la salute mondiale. Il virus è stato sequenziato in Cina l'11 gennaio, e già il 16 marzo sono partiti i primi test di laboratorio per il vaccino. Fortunatamente, dall'analisi dei genomi di ceppi di SARS-CoV-2 isolati in Cina, Europa e USA, è emerso che il virus muta poco e questo rende più facile la collaborazione internazionale per mettere a punto farmaci e vaccini. I ricercatori di tutto il mondo sono impegnati in uno sforzo congiunto senza precedenti nella storia della Medicina, collaborando con scambio di informazioni e analisi nel disperato tentativo di comprimere al massimo i tempi per la realizzazione.

Lo sviluppo di un vaccino contro un agente infettivo è usualmente un processo lungo, complesso e impegnativo che può richiedere anche 10-20 anni e non sempre va a buon fine. Si parte dalla conoscenza della struttura e dei meccanismi patogenetici del microbo, per cercare di individuare la molecola da inserire nel vaccino capace di stimolare nell'organismo in cui lo si somministra una risposta immunitaria efficace e pro-

→

VACCINE
COVID-19

10 ml / Injection only

RESTAURANT
Grand Hotel Due Golfi



IL VESPERO

*Regalati un'esperienza unica,
in una cornice esclusiva sul Golfo di Napoli
dove il gusto incontra **tradizione** e **innovazione***



*Aperto tutti i giorni
E' consigliata
la prenotazione
Parcheggio incluso*

info & prenotazioni

 +39 081 8780004



Instagram



facebook

Grandhotelduegolfi_sorrento



**siamo specializzati
nella tutela
della tua attività**

Professione Albergatore

La migliore polizza per i tuoi ospiti

giardullo 
agenti assicurativi dal 1972

Prenota check up della tua polizza

SORRENTO Corso Italia 220 (1° Piano) - Tel. 081 878 4216 - 3511959561

PIANO DI SORRENTO Piazza della Repubblica, 35/bis - Tel. 081 532 2899 - 366 335 44 06

tettiva e nello stesso tempo di non nuocere. **Prima di essere distribuito su larga scala**, il vaccino passa attraverso vari stadi: sperimentazione pre-clinica, con studi in vitro e su modelli animali per definire sicurezza ed efficacia, quindi si passa a provarlo sull'uomo (fase degli studi clinici) attraverso un percorso che si svolge a sua volta in quattro fasi: **negli studi di fase 1** il vaccino viene somministrato a un gruppo ristretto di persone sane per valutarne innanzitutto la tollerabilità (effetti tossici) e dunque la sicurezza, inoltre il dosaggio e la risposta del sistema immunitario; se i riscontri sono positivi le stesse valutazioni vengono fatte, **nella seconda fase**, su una coorte più ampia divisa per fasce d'età: bambini, adulti e anziani, confrontando effetti collaterali e immunogeni a vari dosaggi e intervalli di somministrazione; **negli studi di fase 3** viene provata l'efficacia e sicurezza della dose individuata come più opportuna, su larga scala (decine di migliaia di persone, rappresentative dell'intera popolazione), con test randomizzati e controllati; infine **gli studi di fase 4**, dopo l'approvazione del vaccino che si è rivelato più efficace, consistono nel monitoraggio in corso di commercializzazione del prodotto e dunque in condizioni non sperimentali.

Lo sprint della ricerca per accelerare il più possibile tutte queste fasi nel caso del vaccino per il Covid-19, anche se non sappiamo se si riuscirà nell'intento, produrrà comunque dei cambiamenti nel campo della vaccinologia che modificheranno in futuro l'approccio a un nuovo vaccino. Attualmente sono allo studio contro il SARS-CoV-2 qualcosa **oltre 160 i candidati vaccini**, secondo quanto riporta l'Organizzazione Mondiale della Sanità, 23 dei quali si stanno sperimentando sull'uomo in studi clinici in tutto il mondo, e 3 sono arrivati alla fase 3 dei test. Obiettivo dei vaccini anti-Covid è indurre una risposta anticorpale, attraverso i linfociti B (anticor-

pi neutralizzanti) e cellulare, tramite quelli T, contro la proteina S (Spike) presente sulla superficie del virus e necessaria per l'aggancio ai recettori che gli permettono l'ingresso nelle cellule. Questa proteina, essendo essenziale al virus per infettare l'uomo, non è soggetta a mutazioni e quindi i vaccini che puntano a sviluppare una risposta diretta contro di essa dovrebbero essere efficaci e duraturi.

Diversi sono gli approcci tentati dai ricercatori. Alcuni dei vaccini in studio sono "inattivati", come il "PiCoVacc" studiato in USA e il "CoronaVac" sviluppato a Pechino dalla SinoVac Biotech. Per quanto riguarda il PiCoVacc, è stato messo a punto dall'Università di Pittsburgh, che già nel 2003 sviluppò il vaccino per la SARS senza poterlo sperimentare a causa della scomparsa improvvisa della malattia. Viene chiamato "vaccino-cerotto" in quanto si tratta di un vaccino basato su frammenti di proteine Spike del virus coltivato in laboratorio, che tramite 400 micro-ago di un cerotto vengono iniettati nella pelle, dove stimolano potentemente la reazione immunitaria dell'organismo. Inoltre, sembra che l'alluminio usato come adiuvante - sostanza che si aggiunge al vaccino per favorire la risposta del sistema immunitario - stimoli la produzione di anticorpi neutralizzanti.

Il vaccino cinese CoronaVac è entrato nella fase 3 di sperimentazione in Brasile, Paese estesamente colpito dalla pandemia: saranno somministrate due dosi a centinaia di operatori sanitari in 6 Stati brasiliani; è l'ultimo passo prima della definitiva approvazione. Altri vaccini allo studio sono a sub-unità/purificati, contenenti proteine ricombinanti, es. il NVX-CoV2373 o l'SCB-2019 o il Coronavirus-Like Particle COVID-19 Vaccine. Altri sono vaccini vettoriali, in cui un adenovirus inattivato esprime la proteina Spike del SARS-CoV-2, recandola nell'organismo per stimolarne la risposta immunitaria,

come fosse un "cavallo di Troia", es. il cinese Ad5-nCoV (prodotto dalla ditta cinese CanSino Bio, usa come vettore Adenovirus tipo 5 e ha dimostrato in studi di fase 3 di stimolare attivamente la produzione di anticorpi; sarà sperimentato per un anno esclusivamente sui militari cinesi) e AZD1222 o ChAdOx1 nCoV-19 (il **vaccino sviluppato dallo Jenner Institute dell'Università di Oxford in collaborazione con l'azienda italiana Advent- Irbm di Pomezia, che sarà distribuito dalla multinazionale AstraZeneca**). Quest'ultimo vaccino, anglo-italiano, è basato su un modello già provato dagli studiosi inglesi contro SARS e MERS. Con una sensazionale accelerazione, che ha portato in quattro mesi a risultati che normalmente richiedono cinque anni, grazie al lavoro giorno e notte di tutti i ricercatori del Jenner Institute, si è riusciti a inserire il gene della proteina Spike del SARS-CoV-2 all'interno di un adenovirus. Attualmente il vaccino è arrivato alla fase 3 della sperimentazione clinica, dopo i test di sicurezza su 1000 persone nel Regno Unito (fase 1) e l'ampliamento a 10.000 persone divise per fasce d'età (fase 2), coinvolgendo ora 30-40.000 persone in 4 Paesi del mondo.

Uno studio uscito su Lancet dimostra che sta fornendo risultati estremamente promettenti, con il quadruplicarsi degli anticorpi nel 95% dei soggetti a un mese dalla vaccinazione, inoltre potrebbe fornire una protezione anche da parte delle cellule T killer. La risposta immunitaria risultava ancora presente a fine osservazione, dopo 56 giorni dalla somministrazione del vaccino. Il vaccino è risultato sicuro, senza effetti collaterali gravi. La risposta migliore è stata registrata tra i partecipanti che hanno ricevuto due dosi. Se il vaccino si confermerà efficace, AstraZeneca sta organizzando a livello globale una produzione imponente; grazie a un contratto sottoscritto con Italia, Germania, Francia e Olanda, vengono garantite 400 milioni di

dosi per la popolazione europea. Comunque la distribuzione di massa non è prevista prima del 2021. Ci sono poi vaccini a cellule ricombinanti, es. LV-SMENP-DC e Covid-19/aAPC, in cui un lentivirus che esprime un minigene sintetico a base di estratti di proteine virali del SARS-CoV-2 funge da vettore per modificare le cellule dendritiche, o bacTRL-Spike, che usa un batterio geneticamente modificato, il bifidobacterium longum dell'intestino umano, in cui è stato inserito un plasmide di DNA che contiene la sequenza di DNA della proteina Spike.

Infine, ci sono i vaccini genetici, es. INO-4800, GX-19 e AG0301-COVID19, che usano un DNA per la proteina Spike, o mRNA-1273 (della ditta statunitense Moderna) e BNT162 (della Pfizer BioNTech), che usano RNA messaggero del SARS-CoV-2 che codifica la proteina Spike, incapsulato in una nanoparticella lipidica che veicola il gene nelle cellule dell'organismo umano. Il vaccino a RNA americano è arrivato alla fase 3 di sperimentazione, come dichiarato in uno studio su New England Journal of Medicine, e quello della Pfizer BioNTech, dai risultati preliminari degli studi di fase 1-2, pubblicati in pre-print (cioè senza ancora la revisione di esperti) sembra molto promettente: il vaccino ha indotto a dosi relativamente basse titoli di anticorpi neutralizzanti elevati, che sono aumentati dopo la seconda dose, e simultanea risposta linfocitaria T, con un profilo di tollerabilità buona. Approcci diversi riguardano la vaccinazione passiva col plasma dei pazienti guariti e l'iniezione di cellule dendritiche incubate per 18-24 ore con antigeni del SARS-CoV-2.

Ci sono anche delle perplessità riguardo ai vaccini anti-Covid-19. La prima è la riserva su efficacia e sicurezza di vaccini prodotti e sperimentati in così poco tempo, benché l'Agenzia europea dei medicinali (Ema) chiarisca di aver adottato tutte le procedure possibili al fine di abbreviare



*Le bomboniere gastronomiche
del frantoio*



I nostri orci decorati a mano sono personalizzabili nel formato,
nella colorazione e nella confezione.

Prenota il tuo appuntamento o chiedici informazioni

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



081 8072300



frantoiosorrentogargiulo



frantoiogargiulo.com



SORRENTO ELETTRICO



12V
JONWAY

6.299*
EURO



12V
**FD
MOTORS**

3.690*
EURO



12V
ECOOTER

3.890*
EURO



KYMCO
E3
LIFAN

2.199*
EURO

**40% ECO
BONUS**

Test Drive

CONTRIBUTO FINO AL 40% - FORMULA INCENTIVI ANCHE SENZA ROTTAMAZIONE

Via San Giuseppe, 12/20 - SANT'AGNELLO (NA)

Tel. 081 19 666 144

in modo significativo i tempi per la revisione e l'approvazione dei nuovi medicinali e vaccini a discapito della burocrazia ma mai della sicurezza. Un'altra criticità è che la riduzione di casi nelle Nazioni in cui si stanno sviluppando e studiando i vaccini sta rallentando la possibilità di valutare la resistenza al virus dei volontari vaccinati. Per questo motivo, un gruppo di 125 scienziati appartenenti all'organizzazione '1 Day Sooner', fra cui 15 premi Nobel, in una lettera aperta al capo dei National Institutes of Health degli Stati Uniti, ha avanzato una proposta ardita dal punto di vista etico, che fa discutere: infettare col Covid 19 volontari dopo il vaccino, per vedere se sono protetti (il cosiddetto "trial challenge"). Un altro aspetto negativo è la possibilità che il vaccino possa addirittura favorire il virus, in quanto è noto che la gravità del Covid-19 deriva da risposte

immunitarie inappropriate ed eccessive e non si può escludere in teoria che il vaccino possa esaltare le reattività immunologiche, o che anticorpi in grado di legarsi al virus ma non neutralizzanti potrebbero addirittura potenziarlo (antibody-dependent enhancement), fenomeno osservato con il SARS-Cov-1 e il MERS-CoV. Infine, gli aspetti economici: eticamente, i vaccini, quando saranno disponibili, dovrebbero essere considerati un bene pubblico globale, diritto di tutti, non privilegio di pochi, indipendentemente dal capitale dell'azienda produttrice originaria.

■



**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
- Uso appropriato dei rimedi floreali del Dott. Bach

Tel. 081 929434 - Cell. 333 693 4881

URLO



UOMO

SAL

SAL

SAL

URLO



LDI

LDI

LDI



La dog bag per le vacanze di Fido

Le vacanze in compagnia del proprio cane non è solo un piacere, **viaggiare con un amico a 4 zampe comporta anche delle responsabilità**, perciò è bene prepararsi in anticipo per affrontare le eventuali difficoltà che si potrebbero presentare.

Ecco qualche consiglio pratico per rendere le vacanze con il proprio animale di compagnia una piacevole esperienza per tutta la famiglia, fido compreso.

Documenti da preparare prima di partire

Non bisogna dimenticare di munirsi di tutta la documentazione necessaria: il documento di riconoscimento del cane, la certificazione aggiornata delle ultime vaccinazioni, un'eventuale assicurazione medica, i riferimenti del vostro veterinario. Inoltre, è bene informarsi sulle strutture canine di primo soccorso presenti nella località che si appresta a raggiungere. Prima di partire sarebbe opportuno prenotare una visita preventiva dal veterinario per un check-up completo, ma anche per avere un'indicazione per un antiparassitari efficace, i prodotti per la cura della cute e documentarsi in merito ai regolamenti vigenti nel territorio di arrivo.

Cosa portare

Dopo essersi accertati delle buone condizioni di salute dell'amico pelosetto, si può anche pensare a "cosa mettere in valigia". Viaggiare con il cane vuol dire attrezzarsi di un kit specifico per soddisfare qualsiasi necessità di Fido. Gli oggetti che non possono proprio mancare nella dog bag sono: guinzaglio, collare con medaglietta identificativa e recapito telefonico, ciotola per l'acqua, giocattoli, sacchetti per la raccolta degli escrementi, copertina, farmaci di prima necessità, cibi e prodotti alimentari facilmente digeribili e pronti all'uso.

App per le vacanze a quattro zampe

Online sono reperibili diverse app per localizzare anche nella località di vacanza ambulatori, veterinari di zona, strutture pubbliche e private predisposte alla cura e all'accoglienza degli amici con la coda.

La riuscita della vacanza dipenderà dalla buon senso e dall'accortezza con cui si prepara.



gas clima

 **ARISTON**



Finanziamenti
in sede

CALDAIE A POMPA DI CALORE
L'EFFICIENZA ENERGETICA PER UN RISPARMIO ASSICURATO

Corso Italia, 88 - Meta (NA) gasclima@inwind.it - www.gasclima.com
Tel. 081 192 59 307 - Cell. 338 46 95 674

PENSIAMO PROPRIO A TUTTO!

CONTRATTO DI ASSISTENZA TECNICA ANNUALE

- ✓ AGGIORNAMENTO IVA
- ✓ AGGIORNAMENTO
FIRMWARE
- ✓ VISITA PERIODICA
- ✓ AGGIORNAMENTO ORA



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

CONTATTACI





Il videoclip “You” dedicato agli sposi in epoca Covid

Miei carissimi lettori, condivido con Voi questo messaggio che è già virale sui miei canali social: [il videoclip del brano “You” dei Ten Sharp nella mia personale versione](#), realizzato con tanta difficoltà poco dopo la fine del lockdown.

Questo video nasce dalla volontà di [dare voce ad una realtà che durante il Covid è stata trascurata dalle istituzioni e rimasta priva di considerazione fino al mese scorso](#), quella delle coppie di giovani sposi, i quali non solo hanno subito psicologicamente le comuni sofferenze generate dalla “Fase Uno” ma in aggiunta anche tutte le preoccupazioni e le indecisioni relative alla possibilità di poter realizzare il proprio sogno d’amore ; il giorno più bello della vita di due innamorati.

Nel Clip ho cercato di rappresentare questa situazione di immobilismo ed incertezza: una giovane coppia di innamorati divisa durante la quarantena costretta a vedersi attraverso lo schermo di un telefono e a ripensare ai bei momenti trascorsi insieme prima del Covid che alla fine riescono



a riabbracciarsi ed a realizzare il loro desiderio più grande, perché “ niente può fermare la forza dell’amore”.

Il settore degli eventi è stato il primo ad essere interessato dall'emergenza pandemica, ma è stato anche l'ultimo ad essere regolamentato per quanto riguarda le modalità di svolgimento dei ricevimenti.

Con questo mio personale contributo ho cercato di esorcizzare il pessimismo dilagante, promuovendo un messaggio di positività e speranza: **una mia personale interpretazione del classico messaggio “Andrà tutto bene”** dal bianco e nero fino ai colori del finale per regalare un’emozione in musica per le future coppie, ma un segnale di ripresa anche a tutti quelli

che lavorano nel settore del wedding e degli eventi.

Colgo l’occasione per ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione del videoclip e di seguito lascio i miei canali social per la visione di questo messaggio in musica.

Instagram : [pietroaiello.art](https://www.instagram.com/pietroaiello.art)

Facebook e you tube: [Pietro Aiello Cilento d’Altavilla](#)

Buona Visione ed un augurio speciale agli Sposi prossimi.



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

 Dolci che passione
 dolci_che_passione_





Crema di liquori Rega



**Mandorle Naturali
Ambrosio 1,00€ l'etto**



Nougatine Venchi



Confetti Orefice

www.dolcichepassionesorrento.com

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

Ristorante | Bar | Pizzeria

BUENOS AIRES

Situato nel cuore pulsante della gastronomia santagatese



LOCALE RINNOVATO

AMPIO GIARDINO
fresco e alberato

**COCKTAIL &
LIQUORI**



**FORNO A LEGNA
CUCINA CASERECCIA**



Via Deserto, 2 - Sant'Agata sui Due Golfi
MASSA LUBRENSE (NA)

Per prenotazioni 0812245249- 3382989267

Orario 12.00-16.00 - 19.00-01.00

AMPIO PARCHEGGIO



Bod Store

Curiamo la tua bellezza!



Quando il motore sei TU

RE-INTEGRA!

Scopri i nostri concentrati di energie!

ideali contro il caldo, stanchezza e spossatezza.



Sorrento

Viale Nizza 22 Tel. 081 195 48 860

Piano di Sorrento

Corso Italia, 96 Tel. 081 183 84 909

La musica

Il giusto alleato per fare sport

Vuoi una idea per eliminare la noia durante l'allenamento? La soluzione è introdurre la musica. Usata come sottofondo ad una corsa o all'allenamento, la musica è in grado d'incoraggiare a muoversi e stimolare la voglia di attivarsi e fare movimento. Per migliorare la performance sportiva, la musica è il mezzo meno costoso e il più efficace.

Questo è il motivo per cui molti hanno l'abitudine di ascoltare musica mentre si allenano, in modo da aumentare la motivazione, il divertimento e le performance. In particolare, un certo tipo di ritmo incrementa i benefici degli allenamenti e riduce la percezione dello sforzo fisico. La ricerca ha stabilito che la musica ideale per allenarsi è quella ad alto ritmo, soprattutto quando si praticano esercizi di endurance come la camminata, oppure quando ci si allena con esercizi di alta intensità come il sollevamento pesi.

Uno studio riportato nel libro "Inside Sports Psychology" spiega che ascoltare musica mentre ci si allena aumenta il rendimento atletico fino al 15%. Ascoltando brani con 170-190 battiti per minuto (bpm), quindi è possibile migliorare la resa dell'allenamento, faticando meno e dando il meglio di sé stessi. Si punta adesso a studiare altri aspetti come il genere musicale, la melodia o i testi.





Fiori di zucca

Ricette facili e sfiziose

I fiori di zucca sono sicuramente i fiori commestibili più famosi della cucina italiana. Chiamati anche fiorilli, sono caratterizzati da un vivace colore giallo-arancione e da un sapore delicato, capace di conquistare anche i palati più difficili. La loro consistenza li rende perfetti per numerose preparazioni: ripieni, fritti in pastella, nei risotti, nei sughi per la pasta o come sfizioso ingrediente di quiche, sformati e torte salate. Se cerchi un'idea originale per stupire i tuoi commensali, porta in tavola i fiori di zucca con le ricette sfiziose che LeggimiGratis ha selezionato questo mese per i suoi lettori.

Sformatini di fiori di zucca ripieni

Ingredienti: 6 grandi fiori di zucca; 150 gr di zucchine novelle; 150 gr di funghi champignon; 100 gr di porro; 100 gr di ricotta magra; 50 gr di provola affumicata a dadini piccoli; 1 uovo; 1 cucchiaino di parmigiano; olio extravergine di oliva; sale e pepe.

Procedimento

Lava e monda i funghi champignon e le zucchine e riducili a dadini piccoli. Affetta finemente il porro e fallo appassire dolcemente in padella assieme a 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva. Dopo un paio di minuti, aggiungi le zucchine e i funghi a dadini. Sala, pepa a piacere, poi cuoci dolcemente il tutto fino a quando le verdure non si saranno ammorbidite. Spegni il fuoco e lascia raffreddare. Metti da parte 2 cucchiainate di verdure e mescolale a 2 fiori di zucca tritati, ti serviranno come guarnizione finale. In una ciotola, lavora la ricotta con una forchetta assieme all'uovo e

DUPLICAZIONI CHIAVI AUTO E MOTO



DUPLICAZIONI RADIOCOMANDI PER CANCELLI



Be ahead

FAAC

AM ALLMATIC

dal 1946

"O Bersagliere"

di Nicola Grimaldi

FERRAMENTA & COLORI DAL 1946

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

SEGUICI SU   Ferramenta e Colori 'O Bersagliere

Ristorante da Pappone



Dai sapori della tradizione alle freschezze del mare



Marina del Cantone, 23 - Massa Lubrense (Na) Tel. 081 8081245
www.ristorantepapponemassalubrense.com

al parmigiano fino a ridurla in crema. Unisci la provola a dadini e le verdure cotte e mescola bene. Ungi 4 pirottini o delle teglie da muffin e spennellali con dell'olio d'oliva. Prendi i fiori di zucca, elimina delicatamente il pistillo centrale, e rivestici i pirottini. Riempi i pirottini rivesti con il ripieno di ricotta, verdure e provola. Quindi richiudili con i petali dei fiori. Condisci con un filo d'olio. Scalda il forno a 180 °C. Riponi i pirottini in una teglia dai bordi alti. Riempila con un po' d'acqua. Inforna e cuoci gli sformatini a bagnomaria per 20 – 25 minuti. Una volta cotti, lasciali riposare a temperatura ambiente per alcuni minuti. Nel frattempo, scalda le verdure che avete tenuto da parte facendole saltare per qualche minuto in padella. Impiatta gli sformatini capovolgendoli sui piatti, condiscili con un filo d'olio e accompagnali con le verdure.

Fiori di zucca ai 4 formaggi

Ingredienti per 4 persone: 18 fiori di zucca, 50 g di fontina, 50 g di gorgonzola, 60 g di mascarpone, 40 g di parmigiano, 2 uova, 3 steli di erba cipollina, farina, olio, sale, pepe bianco.

Procedimento

In una ciotola unisci il mascarpone con la fontina, il gorgonzola e il parmigiano grattugiati, le uova, l'erba cipollina tagliuzzata, sale e pepe. Con delicatezza elimina i pistilli dal calice dei fiori, passali velocemente sotto l'acqua corrente e adagiali su un telo per asciugarli. Aiutandoti con un cucchiaino riempi i fiori con la crema di formaggi e, per evitare che il ripieno fuoriesca, raggruppa le punte dei petali e con grande delicatezza imprimi loro un movimento di torsione, quindi infarina leggermente i fiori. In una padella scalda abbondante olio e friggi pochi fiori alla volta ritirandoli con la paletta bucata quando sono color oro pallido. Asciugali su carta assorbente da cucina, disponili sul piatto da portata e servi a tavola ancora ben caldi.

Risotto ai fiori di zucca, zucchine e pomodori

Ingredienti: 300 g di riso Carnaroli, 2 zucchine, 4 fiori di zucca, 4 pomodori ramati, 1 ciuffo di prezzemolo, 1/2 spicchio d'aglio, 1 limone non trattato, 1 cipolla, brodo vegetale, 1 bic-





chiere di vino bianco secco, olio extravergine di oliva, 1 noce di burro, parmigiano reggiano grattugiato, sale

Procedimento

Per prima cosa lava le zucchine, spuntale e tagliale a cubetti, pulisci i fiori di zucca eliminando il pistillo interno e tagliali a striscioline. Lava, taglia a pezzi i pomodori e passali al passaverdure. Monda il prezzemolo, sbuccia l'aglio, preleva la scorza di mezzo limone con un pelapatate e trita insieme questi ultimi tre ingredienti. Scalda 4 cucchiaini d'olio in una pentola e fai rosolare dolcemente la cipolla finemente tritata per un paio di minuti. Unisci il riso, fallo tostare, sala e quando è ben caldo sfuma con il vino bianco. Aggiungi le zucchine e mescola. Bagna con un mestolo di brodo bollente e porta a cottura il risotto mescolando di tanto in tanto e unendo poco brodo alla volta. Qualche minuto prima di spegnere unisci i fiori di zucca e i pomodori passati e mescola bene. A cottura ultimata, il riso dovrà essere al dente, unisci il burro e 4 cucchiaini di parmigiano. Togli il tegame dal fuoco e mescola energicamente spolverando con il trito di prezzemolo, scorza di limone e aglio. Il risotto con zucchine, fiori di zucca e pomodoro è pronto per essere servito.

Rigatoni ai fiori di zucca e pancetta

Ingredienti: 400 g di rigatoni, 200 g di fiori di zucca, 150 g di pancetta affumicata, 2 cucchiaini di panna fresca, 1 bustina di zafferano, burro, sale, pepe.

Procedimento

Lava i fiori di zucca, togli loro i pistilli, asciugali su carta da cucina e tagliali a striscioline sottili. In un tegamino lascia sciogliere una noce di burro e insaporisci la pancetta a cubetti. Aggiungi la panna, abbassa la fiamma e unisci lo zafferano diluito in poca acqua calda. Mescola bene. Lessa le pipette in abbondante acqua salata, scolale piuttosto al dente, condisci con la salsa allo zafferano e con le striscioline di fiori di zucca. Manteca con poca acqua di cottura in modo da ottenere un risultato cremoso. Disponi la pasta ai fiori di zucca sul piatto da portata e servi subito a tavola completando con pepe fresco di mulinello.

dal 1963 la storia continua...



anna foti

BOUTIQUE

ABBIGLIAMENTO 0-20 - CALZATURE - PRIMA INFANZIA

VIENI A SCOPRIRE
le nostre promozioni FINO AL

50%

CORSO ITALIA, 210 - SORRENTO

Tel. e Fax 081 878 47 30

E-mail: info@annafoti.com

 Anna Foti

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



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 San Francesco, 26 - SORRENTO Tel. 081 8781759



"OCCHIO" ALLA DISIDRATAZIONE!

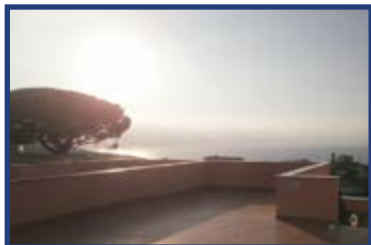
E' proprio il caso di dirlo. Eh sì perché non tutti sanno che bere poca acqua può causare **disturbi anche agli occhi e alla vista**.

Il corpo perde liquidi in diversi modi: con il sudore, le urine o in presenza di problemi intestinali. Quando il corpo perde troppi liquidi c'è anche una produzione più ridotta delle lacrime dovuta a scarsa lubrificazione. Di riflesso, aumenta **la secchezza oculare e le probabilità di problemi alla vista come irritazione e vista sfocata**. Il modo migliore per curare gli occhi secchi è bere tanta acqua tutti i giorni e mangiare molta frutta e verdura: se non si beve a sufficienza si possono accentuare le cosiddette "mosche volanti", puntini, "ragnatele" e altri addensamenti che si muovono con lo sguardo, chiamati corpi mobili.

In vacanza bisogna prestare attenzione ad **alcuni accorgimenti per mantenere gli occhi in buona salute**. In presenza di infezioni della cornea o infiammazioni oculari come congiuntiviti e cheratiti vanno evitati bagni al mare o in piscina. Anche nuotare con le lenti a contatto aumenta il rischio di infezioni batteriche degli occhi. E' consigliabile per chi indossa lenti a contatto in spiaggia portare con sé una confezione di lacrime artificiali per contrastare l'evaporazione del film lacrimale che ricopre la superficie oculare. Attenzione anche a non affaticare gli occhi fissando il display di dispositivi elettronici in spiaggia in presenza di molta luce. Chi ha l'abitudine di nuotare sott'acqua è preferibile che usi gli occhiali, perché cloro e sale possono essere irritanti. Sciacquare con abbondante acqua fresca gli occhi nel caso in cui accidentalmente si strofinano con le mani: potrebbero veicolare sabbia, crema solare o altri corpi estranei. **E' importante proteggersi dai raggi Uv utilizzando occhiali da sole di buona qualità, con lenti certificate a marchio CE, soprattutto se è presente molto riverbero.**

■



**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

Villa a Schiera con doppia esposizione divisa in zona giorno: Cucina abitabile, salone e wc. Zona notte 3 camere e wc. La proprietà ha di pertinenza due giardini, terrazzo a livello e terrazzo di copertura. Box auto. Buone condizioni. Panoramico. Classe G.

EURO 650.000,00**MASSA LUBRENSE**

Villa a schiera di nuova costruzione. Zona giorno ampio salone con termocamino, cucina abitabile, wc e porticati. Zona notte 3 camere, wc e due terrazze. Giardino sia anteriore che posteriore due posti auto ed ampia lavanderia. Classe G

EURO 530.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Appartamento in mini condominio, composto da cucina abitabile, 3 ampie camere, wc, due terrazzi, giardino, cantinola e Box auto. Doppia esposizione. Buone condizioni. Classe G.

EURO 620.000,00**MASSA LUBRENSE**

Soluzione indipendente disposta su due livelli. P.T. zona giorno con ampio cortile a livello. 1° piano camera con balconcino panoramico. Buone condizioni. Classe G

EURO 195.000,00**SANT'AGATA**

In parco signorile appartamento semi indipendente panoramicissimo composto da: cucina abitabile, 3 camere, wc, porticato di 50mq e terrazzo di 120mq posto auto. Buone condizioni. Classe G.

EURO 340.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di ampia metratura completamente ristrutturato. Composto da Cucina abitabile, zona pranzo, soggiorno, tre camere, due wc e terrazzino. Classe G.

TRATTATIVA RISERVATA**MASSA LUBRENSE**

Soluzione indipendente in contesto tranquillo con giardino vista Capri di circa 350mq. Ampio ingresso soggiorno, cucina abitabile, camera, due wc, lavanderia possibilità di seconda camera. Ristrutturata. Classe G

EURO 398.000,00**SORRENTO - ZONA COLLINARE**

Casa colonica panoramica con giardino completamente da riattare. In foto progetto Classe G.

EURO 450.000,00**MASSA LUBRENSE**

Località torca fabbricato rurale disposto su due livelli da riattare. Panoramico Classe G.

EURO 210.000,00



Bowling

Sorrento

VINCI
UNA PARTITA A BOWLING
con Birillo Banana

GIOCA IN TUTTA SICUREZZA!

I nostri locali vengono regolarmente igienizzati
dopo ogni partita nel rispetto delle norme Anti-Covid

Via S. Antonio, 8 - SORRENTO - Cell. 333 87 29 628

bowlingsorrento@alice.it  **BOWLINGSORRENTO**

**DO. FRA.
COSTRUZIONI S.R.L.**

Elardino Pasquale e Boccia Fortuna



**I LAVORI A CASA TUA
A ZERO EURO
CON SCONTO IN FATTURA
CHIEDICI INFORMAZIONI**

**ECO
BONUS
CASA
110%**

Via Lamia, 3 - Sorrento Cell. 348 85 91 914
email: dofracostruzioni@gmail.com

seguici su





APPARTAMENTO

Danni da infiltrazioni

L'appartamento in cui abito ha subito delle infiltrazioni dall'appartamento posto sopra il mio. Il proprietario ha accertato la propria responsabilità e si è impegnato a incaricare una ditta per rimuovere i danni e le relative cause. Vorrei sapere se nei lavori di risarcimento danni è ricompresa la pitturazione delle pareti interessate dalle infiltrazioni e se posso scegliere io tempi, modalità e ditta esecutrice.

Il danno da infiltrazioni va ricondotto nell'ambito dei danni da cose in custodia, disciplinati dall'art. 2051 c.c. che stabilisce che il custode della cosa dalla quale proviene il danno è responsabile verso chi l'ha subito, salvo il caso fortuito, ossia un evento imprevedibile che sia di per sé solo sufficiente a causare il danno.

Il danno risarcibile va inteso come pregiudizio causato dal fenomeno infiltrativo e in quest'ambito ogni spesa connessa è risarcibile, com'è risarcibile ogni altro pregiudizio che si dimostri collegato, come può essere il danno al mobilio o alla tappezzeria.

Il danno può essere risarcito pagando una somma di denaro oppure eliminando materialmente il danno, cosiddetta forma specifica. Del risarcimento in forma specifica si occupa espressamente l'art. 2058 c.c. a mente del quale è il danneggiato a poter domandare la reintegrazione in forma specifica, quando ciò sia in tutto o in parte possibile.



La scelta della forma del risarcimento è una prerogativa di chi subisce il danno, chi è danneggiato è creditore e quindi può scegliere come ottenere l'adempimento dell'obbligazione risarcitoria da parte del debitore/danneggiante, ovvero se ricevere una somma di denaro o l'esecuzione dei lavori.

Il risarcimento che è necessario corrispondere al proprietario dell'immobile danneggiato non si estende allo stretto necessario ma a tutte le opere di ripristino. Se il danno consiste in macchie diffuse sulle pareti e sul soffitto di alcuni ambienti, il ristoro integrale deve necessariamente consistere in un intervento ripristinatorio che abbia per oggetto tutte le stanze oggetto di infiltrazioni e per il loro intero, non potendo essere idoneo ad eliminare integralmente il danno da infiltrazioni un intervento che non preveda l'integrale rifacimento delle finiture di rivestimento

di tutte le pareti e dei soffitti degli ambienti danneggiati, ma tocchi solo alcune delle pareti delle stanze danneggiate. Sul punto si è espressa chiaramente anche la Corte di Cassazione, sez. III Civile, con sentenza n. 12920/2015.



Avv. Patrizia Cappiello

Via dei Platani 11
(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)
Scala C 2^ Piano di Sorrento
Cell. 3391970892

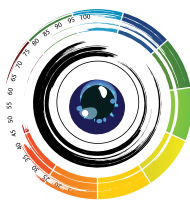


Casal
dal 1974

SUPERMERCATI
granrisparmio

**LA SPESA
IN FAMIGLIA**

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



WWW.IGLM.STORE

IL TUO E-SHOP DI FIDUCIA !

€329,00



GOPRO HERO 8

€12,50



BRITA MARELLA

€10,00



CUSTODIA SUBACQUEA
PER SMARTPHONE

€58,90



SODASTREAM JET

*ACQUISTA ONLINE E RITIRA IN NEGOZIO
PRESSO FOTOAMINTA !*



FOTOGRAFIA E VIDEO | ELETTRONICA
HOBBY | TEMPO LIBERO | FAI DA TE
FERRAMENTA | GIOCHI E GIOCATTOLI
GIARDINAGGIO | ILLUMINAZIONE
CLIMA E RISCALDAMENTO | CASA

by



LE OFFERTE DI

Mister DASH

OFFERTE VALIDE DAL 12 AL 31 AGOSTO



GILLETTE MACH3
USA E GETTA 3PZ

€4,50



JOHNSON'S
BABY SHAMPOO
ML 300

€0,79



ACE IGIENE
CASA LT 1

€0,79



ZZ PAFF
MOSCHE
E ZANZARE

€1,00



CORONA BOBINA
GRANDE & GROSSO

€2,00



AMBIPUR
EFFECT
ML 300

€0,79



NAPISAN
ADDITIVO
LT 1,2

€2,90



AVANTIME/ACQUA
MICELLARE

€2,50



LINES SPECIALIST
MINI - MINI PLUS -
NORMAL - EXTRA

€2,50



BAYGON SPIRALI
VERDE - VIOLE

€0,50



DASH PODS
3IN1 PZ 30

€5,50



RAID BASE
+ 2 RICARICA
LIQUIDO

€4,50



COLGATE TOTAL
WHITENING ML 75

€0,79

SORRENTO - Via degli Aranci, 101
SORRENTO - Via Casarlano, 3
META - Via del Salvatore, 3
Tel. 081 878 16 14

NUOVA APERTURA
MONTICCHIO
Via Severo Caputo, 8H

Mister DASH

Nuova Apertura

Via Severo Caputo, 8H
Monticchio Massa Lubrense



OGNI
20€



ricevi
**3 OMAGGIO
MASCHERINE***



* offerta valida presso i punti vendita di Monticchio e Casarlano

Meta - Via del Salvatore, 3
Sorrento - Via Casarlano, 3 - Tel. 081 878 16 14
Sorrento - Via degli Aranci, 101



Osteopatia ed ipertensione arteriosa

Negli ultimi anni a livello mondiale circa il 40% degli adulti dai venticinque anni d'età e oltre hanno ottenuto la diagnosi dell'ipertensione. Gli ipertesi sono, così, passati dai 600 milioni del 1980 al miliardo del 2008 ed in costante aumento nel 2020. La prevalenza della malattia è più alta nella regione africana con il 46% degli adulti di età compresa tra venticinque e oltre e più bassa nelle Americhe con il 35%. In generale, contrariamente a quello che si può pensare, i paesi ad alto reddito presentano una minor prevalenza con il 35%, rispetto al 40% degli altri gruppi. Questo è dovuto principalmente all'esplosione demografica e all'invecchiamento della popolazione abbinate alla diffusione di comportamenti a rischio.

Per ipertensione intendiamo una situazione in cui la pressione minima supera costantemente il valore di 90 mmHg e la pressione massima supera costantemente il valore di 140 mm/hg. Parliamo di **ipertensione essenziale**, termine usato per identificare quella percentuale di casi (90%-95%) che non ha una causa certa, ma un insieme di fattori predisponenti che ne favoriscono la comparsa.

Si differenzia dall'**ipertensione secondaria** che è determinata da patologie cardiache e renali ben definite.

Le cause più rilevanti e conosciute dell'ipertensione essenziale sono:

- Fattori genetici
- Alimentazione sbilanciata
- Fumo
- Stress sociale
- Sedentarietà
- Invecchiamento

A queste aggiungiamo **altri fattori altrettanto im-**



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
www.idrotecksorrento.com



Glitter Accessori

Summer

SALDI

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

portanti ma meno conosciuti:

- Ipertono del sistema neurovegetativo simpatico
- Diminuita capacità del rene di eliminare il sodio.

Agli esordi della sua comparsa l'ipertensione è del tutto asintomatica e le sue conseguenze non sono immediate ma insorgono dopo qualche anno dalla sua comparsa e spesso **ci si accorge di essere ipertesi durante una visita medica di routine e il processo della patologia ha già iniziato a danneggiare il cuore, i vasi sanguigni, i reni e gli altri organi.** Spesso questa situazione viene ignorata e i subentrano certi sintomi che non vengano collegati direttamente a questa patologia, i principali sono: cefalea sorda, vertigini, epistassi, acufeni e difficoltà respiratorie anche in assenza di sforzi fisici.

Dopo questa breve introduzione a questa patologia che deve essere diagnosticata da un medico analizziamo meglio il ruolo del sistema neurovegetativo. **Tra le cause è stato inserito l'ipertono del sistema neurovegetativo simpatico, cosa significa?** Il sistema neurovegetativo autonomo è una parte del sistema nervoso umano e ha la funzione di regolare l'omeostasi dell'organismo e i muscoli involontari tramite la sinergia del sistema simpatico e di quello parasimpatico. Un'alterazione di questa sinergia causa la distonia neurovegetativa, ovvero un'iperattività di uno dei due sistemi, che a seconda dei casi possiamo definire simpaticotonia (prevalenza del sistema simpatico) o vagotonia (prevalenza del sistema parasimpatico o vagale). Una risposta eccessiva del sistema simpatico immette in circolazione un aumento degli ormoni dello stress che provocano un incremento della gittata cardiaca in contemporanea ad una vasocostrizione arteriosa. Questo è fisiologico nelle situazioni di emergenza, in cui abbiamo bisogno di una risposta energica: "combatti o fuggi". Immaginate che questa situazione diventi costante: avremo segmenti midollari in stato di facilitazione e d'ipereccitabilità, che risponderanno prematuramente anche a stimoli banali, ma che sono la causa dell'iperattività simpatica correlata ai disturbi viscerali. Una delle conseguenze è l'aumento di pressione visto che una quantità maggiore di sangue ha meno spazio a disposizione per fluire.

Nel 2012 in Austria presso il Wiener Schulfür Osteopathie (Wasserfaller 2012) è stata eseguita una ricerca su un totale di 22 pazienti soggetti a ipertensione per valutare l'influenza del trattamento osteopatico nei valori di pressione arteriosa. I pazienti han-

no ricevuto 3 trattamenti a distanza di 3 settimane e hanno mostrato valori significativamente inferiori rispetto al gruppo di controllo.

Come l'Osteopatia può influire sulla pressione sanguigna?

È ormai appurato che la colonna vertebrale è il centro nevralgico del nostro corpo ed, essendo una struttura ricca di articolazioni, può succedere per differenti motivi che una o più vertebre perdano la corretta mobilità. In ambito osteopatico parliamo di disfunzioni somatiche: ovvero una situazione in cui gli elementi che compongono la struttura articolare non si mobilitano più tra loro correttamente, questo crea un'alterazione della funzione. Le fibre pregangliari simpatiche emergono dal midollo insieme alle radici dei nervi spinali e raggiungono i gangli vertebrali (22 paia), uniti a formare una catena gangliare che decorre parallelamente su ciascun lato della colonna vertebrale a livello toracico. Con questa precisazione è facile intuire come le disfunzioni somatiche di questo settore possano aumentare l'attività del sistema nervoso simpatico. **Migliorando la biomeccanica della colonna vertebrale si ottiene una riduzione dello stimolo che irrita il sistema simpatico ed un bilanciamento delle pressioni corporee dei vari distretti.**

Il trattamento osteopatico aiuta a dissipare le tensioni fasciali e a ridurre lo stress; molti pensano subito alle tecniche dirette strutturali, in realtà c'è molto di più. Dopo la valutazione strutturale della colonna l'altro parametro preso in seria considerazione è lo stato delle fasce e dei muscoli del distretto in disfunzione. Molta gente somatizza lo stress e di conseguenza i suoi muscoli hanno un ipertono non fisiologico e uno spasmo costante, questa caratteristica indirizza l'operatore sulle tecniche più adeguate da eseguire.

Per esempio su un soggetto fibromialgico e su un atleta con la stessa disfunzione vertebrale sono indicati dei lavori molto diversi anche se l'obiettivo è lo stesso. Bilanciando, nei limiti del possibile, le due componenti del sistema neurovegetativo che si occupano soprattutto di organizzare e regolarizzare la componente viscerale del nostro corpo.



Dott. Silvio Giglio

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

il modulo

ARREDAMENTI



Sempre un passo avanti

SORRENTO
Via degli Aranci, 33/d

LA QUALITÀ CHE NON TI PESA



da **3.000** euro
a **15.000** euro

FINANZIAMENTI A

**Tasso
zero**

Tel. 081.878.5697
info@ilmodulosorrento.it

*Raffaele Lauro***Nuovo Segretario Generale**

Raffaele Lauro, classe 1944, già prefetto e senatore, accademico e letterato, scrittore, giornalista, critico e storico, dopo una carriera al top di ogni cosa, è, incredibilmente, a un nuovo inizio: è, dall'8 luglio 2020, il segretario generale di Unimpresa. La prestigiosa e inaspettata nomina è stata decisa con una determinazione del presidente di Unimpresa, Giovanna Ferrara, in cui Lauro è stato inserito anche come membro del comitato di presidenza della storica associazione. Nel provvedimento vengono precisate *le motivazioni e le finalità della scelta di Lauro: "sviluppare, intensificare e consolidare i rapporti tra Unimpresa e le Istituzioni pubbliche, a ogni livello, sia nazionale sia internazionale, nonché le strategie complessive dell'associazione, in una fase di complessa ripresa delle attività imprenditoriali degli associati"*. La presentazione e l'insediamento del nuovo segretario generale è avvenuta il 10 luglio, a Castellammare di Stabia, in occasione della riunione del comitato di presidenza, convocato per definire le nuove politiche post Covid-19 e le proposte da sottoporre al governo per affrontare la grave crisi in atto delle piccole e medie aziende, che subirebbe un ulteriore e irreversibile aggravamento, senza misure straordinarie e immediatamente efficaci, in termini di semplificazioni burocratiche, di misure fiscali e di accesso alla liquidità, pena il fallimento e la liquidazione del proprio patrimonio.

Unimpresa, Unione nazionale di Imprese, è un'associazione che rappresenta le micro, piccole e medie imprese così come individuate dalle norme dell'Unione Europea (regolamentazione del 6/5/2003 n. 1422), che operano nei diversi settori dell'attività primaria, secondaria e terziaria esistenti. Unimpresa ha come funzione primaria quella di interpretare, affiancare e sostenere le micro, piccole e medie imprese che rappresentano l'asse portante dell'economia del



Il Gambero

Ristorante e Pizzeria



Specialità di mare

Sala esterna con giardino

SEGUICI SU  Giovanni Miccio

Via Nicola Pacifico, 25 Massa Lubrense (NA)
Tel.: 081 808 2035 Cell 3384681628



Specialità
Maiello®

Solo dai migliori uliveti
che si affacciano sul Mar Tirreno

Via Fosso Luna, 3 - C/mare di Stabia (Na)
info@specialitamaiello.it - tel. 081 18138436

seguici su:



Paese, abbattendo le tradizionali e ormai anacronistiche barriere associative fra primario, secondario e terziario. In attuazione dei propri principi, Unimpresa riconosce che ogni impresa e attività professionale debba avere lo scopo di servire la società e rispettare la dignità delle persone.

Mission dell'associazione è offrire il proprio apporto allo sviluppo, attraverso un giusto mix tra il contributo di esperti e studiosi dei vari settori dell'economia e l'esperienza diretta dei vari attori che operano nelle sue strutture. Raffaele Lauro entra in gioco proprio in questo delicatissimo momento storico, per individuare le modalità giuste attraverso cui le micro, piccole e medie imprese possano inserirsi nella competizione del mercato, contribuendo, come spetta loro, al processo di crescita e allo sviluppo del Paese, il che non può prescindere dal costituire un pool di professionisti dotati di esperienza manageriale per affrontare tematiche specifiche e con competenze d'eccezione per emergere dalla crisi e progettare la ripresa nel 2021-22, tenendo conto delle epocali variazioni degli scenari di mercato.

La pandemia, che sta creando un solco profondo tra il mondo prima e dopo il Covid-19, ha colpito gran parte dei settori produttivi e dei servizi con una crisi talmente profonda da essere paragonata alla grande depressione del 1929 e alla recente crisi economica del 2008, ma resa particolarmente e insidiosa perché simmetrica e trasversale, cioè capace di incidere severamente anche sulle aziende più solide e innovative. **Chi più di Raffaele Lauro può svolgere un simile compito?** E', da sempre, campione insuperabile di energia, cultura, creatività, lungimiranza, acume, umanità. Il suo curriculum è disumano, nel senso che è difficile trovare una personalità così poliedricamente versata per tante cose e tutte portate ai massimi livelli come ha fatto lui. Quattro lauree con lode (Scienze Politiche, Giurisprudenza, Econo-

mia, Giornalismo), già docente nel Liceo Scientifico "Gaetano Salvemini" di Sorrento e poi professore universitario, già vice sindaco e assessore alla Cultura del Comune di Sorrento, già capo di gabinetto del Ministero dell'Interno, già commissario straordinario del Governo per il Coordinamento delle misure anti-racket e anti-usura e membro di numerose commissioni parlamentari (con una vivace attività legislativa all'attivo), già prefetto e senatore della Repubblica, e poi scrittore, giornalista freelance, saggista, sceneggiatore, autore teatrale e di canzoni, regista, librettista. E' stato nominato, nel 1990, Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica della Repubblica Italiana, e nel 1992, Grande Ufficiale dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana. Nel 2004, ad Agrigento, ha vinto il prestigioso "Premio Empedocle", in memoria di Paolo Borsellino, conferito dall'Accademia di Studi Mediterranei, nel 2005, il "Premio Personaggio Speciale" da Confartigianato e, nel 2006, insieme con il Maestro Lucio Dalla, il Premio Internazionale "Sorrento nel Mondo". Il 9 ottobre scorso al Teatro Eliseo a Roma ha ricevuto per la sua importante opera narrativa il "Premio speciale alla carriera Penisola Sorrentina Arturo Esposito", dove si legge, tra le motivazioni, che Lauro "coltiva la narrativa come un giardino da innaffiare con l'acqua sorgiva della riflessione e dello stupore". Se c'è qualcuno che può guidarci nei mari incerti del dopo-emergenza Covid, questi è Raffaele Lauro. **Una persona che ha dedicato la sua esistenza agli altri, il suo tempo, risorse, energie fisiche e mentali al bene comune, allo Stato, alla cultura, agli ideali più alti e nobili del sentire umano.**

■

The advertisement features a dark blue background with a white Facebook 'f' logo in a circle on the left. The text 'LEGGIMI' is in large, bold, white capital letters, followed by 'Gratis' in a large, blue, cursive script. Below this, the website 'WWW.LEGGIMIGRATIS.IT' is written in small white capital letters. The phrase 'PER LA TUA PUBBLICITÀ' is in bold white capital letters. At the bottom, there are two phone numbers: '08119171216' and '3803067686', each preceded by a small icon of a telephone handset and a mobile phone respectively.



ANTICO BAGNO NETTUNO

Relax e sicurezza

La stagione balneare è entrata nel pieno e, con la voglia crescente da parte dei cittadini del meritato relax al mare, sono iniziate le prime tensioni. **In penisola sorrentina diversi comuni hanno provato a regolare i flussi, garantendo la balnearità nelle spiagge libere solo ai propri residenti, dimenticando che il demanio è un bene nazionale.**

Questo comportamento non ha fatto altro che rendere frustrate le aspettative dei cittadini degli altri comuni campani, tanto che persino quando chiamano presso il nostro stabilimento nel caso in cui venga negata la possibilità del posto, per oggettivi motivi di spazio, lo vivono come una discriminazione per la provenienza; lo spirito che ha mosso la nostra attività quest'anno è stato quello di **rispettare rigorosamente l'ordinanza e di garantire un servizio di qualità, purtroppo il tutto si è tradotto in una riduzione drastica dei posti, in ogni caso abbiamo cercato di venire incontro alle esigenze e difficoltà dei clienti.** Un esempio? Nel caso di abbonamento, consentiamo al cliente di avvisare in anticipo della loro assenza e di recuperare la giornata in un altro momento. Nel caso in cui non si riesca, addirittura rimborsiamo la cifra, tutto questo perché oltre la naturale logica di impresa, ci siamo calati nella difficile situazione economica che viviamo animati da uno spirito di servizio nei confronti dei clienti.

In più, dobbiamo ribadire ai Comuni, che i flussi dovevano essere regolati prima, attrezzandosi nei mesi in cui siamo stati in lockdown. Le nostre coste sono molto facili da presenziare e l'accesso ai borghi costieri doveva essere consentito solo tramite prenotazione, quindi non

era importante essere residente ma aver prenotato l'accesso presso una attività, sia essa di ristorazione, balneazione, diporto o altro. In questo modo si sarebbero evitati gli assembramenti governando i flussi. Comprendo perfettamente che i problemi da risolvere sono tanti, ma far venir meno la vocazione all'accoglienza della penisola sorrentina è un grave danno all'economia e soprattutto all'immagine. Ci tengo a dire che chiunque, in particolare i campani, sono i benvenuti.

Lo sforzo organizzativo per il massimo rispetto delle regole è avvenuto anche all'interno del ristorante dell'Antico Bagno Nettuno andando oltre la previsione normativa, distanziando i tavoli di oltre due metri, la distanza spalla a spalla per gli ospiti è di oltre un metro e trenta, come prevede la norma. La mise en place avviene all'arrivo dei clienti, le posate vengono sterilizzate e consegnate in sacchetti di carta sigillate, i bicchieri con tappo.

Il menu, per garantire la maggior freschezza possibile e la stagionalità del prodotto viene aggiornato ogni quindici giorni, in questo modo anche il cliente abituale può gustare nuove specialità ogni volta.

Da sempre, accanto alle specialità di mare dello Chef Salvatore, è possibile anche gustare un'ottima pizza.

Lo spirito che ha guidato il Nettuno in questi mesi è stato quello di accompagnare il cliente al rispetto delle regole a cui siamo obbligati, garantendo all'interno delle nuove abitudini il massimo del relax e divertimento, come solo il mare può dare.





« Amore, passione e qualità »

SOLARIUM - RISTORANTE - LOUNGE BAR - PIZZERIA



Via Marina di Cassano, 42 - 80063 Piano di Sorrento (NA)
Info 081 8787305



Anticobagnonettuno



Anticobagnonettuno



Bagni Nettuno

Effe STYLE

Capelli morbidi e colore brillante?
Si può!!!

Con il nostro sistema nutri-hair.
Nutri-hair è un sistema di ricostruzione
e mantenimento studiato e personalizzato
su misura per te.



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



Capelli colorati Come impedirne l'ossidazione in estate

Tutti le tinture si ossidano a contatto con il mare, il cloro o l'esposizione al sole. Il biondo tende a ingiallire (tranne che in contatto con il cloro dove prende un colore verdastra), i marroni diventano rossi e il rame un po' gialli. *Per evitare di commettere errori che pregiudicano la durata del colore e la lucentezza dei capelli ecco qualche consiglio per sfoggiare un colore al top anche in vacanza.*

In vacanza per mantenere il tuo colore al massimo del suo splendore, devi proteggere i capelli durante l'esposizione, usando prodotti per i capelli con filtro solare e da applicare più volte al giorno per rendere i capelli lucidissimi. Utilizzando i giusti alleati, il colore si mantiene inalterato nel tempo e i capelli rimangono lucidi e idratati. Dopo l'esposizione, lavi con uno shampoo delicato, non troppo shampoo, meglio diluirlo.

Al rientro dalle vacanze, per dare forza e nutrimento ai capelli non trascurare di sottoporre i tuoi capelli a profonde cure rigeneranti a base di keratina e creatina. Almeno una volta a settimana fai una maschera idratante e scegli shampoo delicati con pH acido per contrastare gli effetti alcalini della colorazione.



Fortuna Staiano

Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento

Cel. 339.25.91.221





Ipoacusia e modelli alimentari

Che c'è di vero?

Una serie di analisi emergenti stanno dimostrando la **relazione tra l'ipoacusia e i vari modelli alimentari**, piuttosto che concentrarsi sulle singole sostanze nutrienti specifiche. Gli schemi dietetici considerano il tipo di alimentazione sulla base di determinati cibi (ad esempio vegetariani), su modelli statistici, e/o indici di qualità. Un parametro utile in tal senso è l'indice HEI (Healthy Eating Index) che, negli Stati Uniti, misura la conformità dei regimi alimentari rispetto alle linee guida promosse dal Dipartimento dell'Agricoltura statunitense. L'indice HEI, nel corso degli anni, ha subito diverse revisioni ed è possibile ottenere maggiori informazioni tramite sito. In generale, l'indice HEI fornisce un punteggio su una scala da 0 a 100, dove 100 rappresenta il valore massimo di cibo "sano". Il punteggio HEI si ottiene sommando i vari sotto componenti che prendono in esame i vari aspetti di un'alimentazione sana, secondo quanto prescritto dall'USDA. Alcuni componenti forniscono punteggi più elevati rispetto ad altri, grazie al loro valore nutritivo (ad esempio, le verdure) mentre altri, come il sodio, con un maggiore consumo contribuiscono ad abbassare il punteggio. **Tre analisi effettuate di recente, frutto della ricerca condotta dal National Health and Nutrition Examination Study (NHANES), hanno valutato il rapporto tra indice HEI e udito, tra udito ed esposizione o rumore e tra udito e acufeni (in preparazione).** Lo studio NHANES è un'indagine, tutt'ora in corso, a sezione trasversale effettuata tra popolazione civile e non-istituzionalizzata degli Stati Uniti. Ogni due anni circa 10.000 individui vengono selezionati in modo casuale, all'interno di specifici parametri di distribuzione demografica in modo da costituire campioni rappresentativi di tutta la popolazione degli Stati Uniti. Questo studio prevede l'utilizzo di questionari e di esami specifici per valutare in dettaglio lo stato di salute dei partecipanti, compreso l'udito. **I risultati generali riguardo la salute uditiva hanno dimostrato, finora l'esistenza di una relazione significativa tra l'indice HEI, l'ipoacusia e il disturbo detto tinnitus.** L'indice HEI più elevato, che equivale ad una migliore alimentazione, è associato a soglie uditive più basse, quindi ad un udito migliore e ad una minore incidenza dell'acufene. La comprensione dell'interazione tra alimentazione, prevenzione

**Dott.ssa Tea Maione**Via degli Aranci 116 - Sorrento
Tel. 081.878.45.47



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA

Scegli il **MEGLIO** per
un'esperienza
di ascolto nuova!

- Suono chiaro e ricco di sfumature
- Connettività a smartphone (iOS e Android), tv ed altri dispositivi
- Ricaricabile: niente più pile
- Smart apps intelligenti



APPARECCHI
ACUSTICI
CONNETTIVI

+

IPHONE
OMAGGIO

Chiama subito 081 878 45 47

CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL

Via degli Aranci, 116 - **Sorrento**



Mare Blu

PESCHERIA & CUCINA

INAUGURIAMO
CON
GUSTO

NUOVA APERTURA

12 agosto 2020 ore 20.00

Da noi potrai scegliere tra

DUE MENÙ SETTIMANALI

che varieranno
dal lunedì al giovedì
e dal venerdì
alla Domenica
+ speciale del giorno
a scelta del cliente

NOVITÀ
L'angolo
dell'aperitivo



Corso Italia, 273, Piano Di Sorrento (Na)
Tel. 081 532 2155 Cell. 338 3567035 (Aniello)

segui su  **LA CUCINA MARE BLU**

cibo da asporto e consegna a domicilio

e perdita della capacità uditiva è ancora agli esordi. Sappiamo che molti nutrienti e tracce di sostanze chimiche, ottenibili tramite il nostro regime alimentare, possono compromettere la piena funzionalità del nostro udito. Esiste una vasta letteratura, ricca di dati essenzialmente basati su soggetti animali, a sostegno di questa teoria. Tuttavia, trasferire queste informazioni in ambito umano non è semplice come sembra: molti fattori giocano un ruolo difficile da verificare e, al momento, mancano studi trasversali. Molte delle componenti dietetiche associate alla prevenzione dell'ipoacusia (ad esempio, una più alta assunzione di frutta e verdura) sono anche associate ad un più basso rischio di malattie croniche. Numerose domande rimangono ancora in sospeso, specialmente per quanto concerne l'interazione tra alimentazione, attività fisica, malattie croniche e perdita uditiva, prima di poter studiare interventi adeguati per la salute pubblica.

Esiste una combinazione di nutrienti specifica per prevenire l'ipoacusia e l'insorgenza dell'acufene? Qual è l'azione a breve e a lungo termine degli integratori? Qual è il ruolo della genetica, nell'identificare le linee guida migliori sia per l'alimentazione che per prevenire la perdita uditiva, l'acufene o gli altri problemi di salute

cronici? Qual è il valore della nutrigenetica? I consigli e le linee guida a livello globale devono dipendere dall'etiologia dell'ipoacusia? Oppure dovranno dipendere da fattori geografici e demografici? Anche se non abbiamo ancora le risposte a tutte queste domande, e a molte altre, le prove raccolte sono evidenti: uno stile di vita sano, che comprende dieta, attività fisica, ecc. è correlato anche ad una migliore salute dell'udito. Nel dialogare con i miei pazienti sono soliti chiarire il fatto che la perdita dell'udito è multifattoriale e non un inevitabile processo d'invecchiamento. Tale conoscenza aiuta a migliorare le nostre abitudini per influire, in modo diretto e indiretto, sui risultati e favorire una corretta prevenzione. Prevenire l'ipoacusia, primaria o secondaria, non vuol dire limitarsi all'utilizzo di otoprotettori ed evitare i farmaci ototossici. L'audiologia, in quanto branca che interessa l'assistenza sanitaria, è tenuta a guardare oltre i meri problemi che riguardano l'orecchio e deve considerare, oltre ai "soliti sospetti" (rumore, età e farmaci), la molteplicità di fattori che incidono anche sulla salute dell'udito. Solo questa può considerarsi una vera ed efficace prevenzione.



Φ FitClub
di Carlo Amato
PERSONAL TRAINING
competenza, professionalità & passione

+ +
+ **CI RIFACCIAMO IL LOOK!** +
+ +

CORSO ITALIA, 26 - META - TEL. 081 808 83 18



La Piccola Positano

La tradizione
al servizio dell'arte

Marina del cantone è la sua spiaggia di sassi, il suo pontile sul mare, i suoi luoghi bordo mare dove potersi rilassare mangiando bene.

Dietro c'è la sua piazza, delle "Sirene" si chiama, dove nasce "La Piccola Positano", **bottega d'arte storica**. Sì, perché da ben 3 generazioni si creano sandali e mocassini su misura per uomo, donna e bambino.

Nata nel 1963 ma sempre alla moda, che guarda e cura i dettagli minuziosamente. Entrando nel negozio noterete che è tutto un intrecciare di lacci in pelle colorati, per la gioia dei clienti che possono anche diventare artefici delle creazioni che indosseranno, suggerendo quel modello tanto desiderato. Oltre ai sandali troverete una vasta gamma di abiti Positano in lino, un'ampia scelta di cappelli di paglia, borse e tanto altro...





Tonno &
Campari
by GOCCE

Aperti anche
a **PRANZO!**

dal 1 Agosto

LUNEDÌ - DOMENICA
PRANZO - 12:00 / 14:30 | CENA - 18:30 / 22:30
(LUNEDÌ- MARTEDÌ PRANZO CHIUSO)

GOCCE DI CAPRI HOTEL & SERVICED RESIDENCE:
VIA DELLE TORE, 7 | MASSA LUBRENSE
☎ +39 081 808 1032 📞 +39 347 620 7127

tonnoecampari   TONNOECAMPARI.COM



PIZZERIA - ROSTICCERIA
GASTRONOMIA

PRENOTA IL TUO TAVOLO IN TERRAZZA
con vista mare



SEGUICI SU 

VIA RIPA DI CASSANO, 8/10 PIANO DI SORRENTO (NA)
CONSEGNE A DOMICILIO TEL. 0818786503



Daisy Art

Nuova Apertura



 Via P. R. Giuliani, 28
SORRENTO

 081 35 03 505

 daisyart.shop@gmail.com



creazioni uniche • articoli da regalo • oggettistica d'arredo • artigianato



Il ritorno della GINNASTICA RESPIRATORIA

Presi da glutei marmorei, addominali scolpiti, seni da cupola del Campidoglio, avevamo accantonato la respirazione. Ritornata in auge nella fase post covid, come elemento importantissimo, nel tenere in salute e forza l'apparato respiratorio in caso di aggressione da parte del virus. Tutti conosciamo l'importanza della corretta respirazione per migliorare le performance aerobiche tipo corsa, nuoto o una lunga e veloce passeggiata. Ma pochi sanno che la respirazione è importantissima per conservare una corretta postura, per rilassare i muscoli diminuendo così i rischi d'infarto, dare tono e forza ai muscoli paravertebrali e intervertebrali, muscoli essenziali per conservare mobilità e assicurare protezione alla schiena.

Vediamo come è fatto il nostro apparato respiratorio.

Vie respiratorie superiori sono: cavità nasali, seni paranasali, cavità orale, faringe.

Tratti di conduzione: laringe, trachea, vie bronchiali (bronchi e bronchioli).

Tratto respiratorio: bronchioli respiratori, doti alveolari, alveoli, sacchi alveolari, questo è la sede polmonare degli scambi gassosi detta anche via respiratoria inferiore.

L'apparato respiratorio permette gli scambi gassosi di ossigeno ed anidride carbonica; ma per fare questo occorrono dei muscoli ben allenati, in quanto la respirazione è anche un atto meccanico, ovvero strutture che si muovono, in questo caso il torace.

Il prof. Ringqvist nel 1966 conclamò che i muscoli respiratori mostrano una variazione nella forza e nella resistenza in relazione alla statura, all'età, al sesso e al livello di allenamento, con im-

→



plicazioni nel mantenimento della ventilazione adeguata durante l'esercizio. Individui con forti muscoli respiratori raggiungono elevati volumi e ridotte frequenze respiratorie e ridotta dispnea. I muscoli respiratori si dividono in: principali, accessori, ausiliari, sinergici. Più intensa è l'attività sportiva, maggiore sarà l'ampiezza respiratoria, e quasi totale il coinvolgimento dei muscoli respiratori.

Quali sono gli esercizi che, migliorano la forza e la resistenza di questi muscoli? Di esercizi ce ne sono tanti, un lavoro ben fatto e strutturato in modo scientifico, fu fatto dal prof. Elio Ciammaroni, da tenere in massima considerazione il libro del prof. Andrea Vivian per esaustività dell'argomento e l'altissimo livello di ricerca scientifica, un must nel campo della letteratura sportiva.

Ora, dal mio piccolo bagaglio esperienziale, vi consiglio questi esercizi: squat respiratorio più pull-over. Iniziamo: si fanno venti ripetizioni di squat, le prime dieci di seguito, enfatizzando

gli atti respiratori. Alla decima ripetizione ci si ferma in posizione di arrivo, si eseguono dieci atti respiratori e poi di nuovo cinque ripetizioni di squat. Alla quinta ci si sta fermi in posizione di arrivo (in piedi), si eseguono dieci atti respiratori e si riparte con le ultime cinque. Subito dopo, senza riposarsi, si esegue il pull-over con bilanciere, dal peso molto modesto, per dieci ripetizioni, il tutto per tre serie.

Buon allenamento!



Domenico Aliperta

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

MACELLERIA
Bruno Vicedomini

*Scottone
di prima scelta*

Viale Nizza, 18 - SORRENTO (NA) Tel. 0818772087 - Mail: macelleriabruno@hotmail.it



TUTTI I GIORNI UN CARICO
DI BONTÀ STAGIONALE!



Sorrento (NA) . Via S. Renato, 25/27
Tel. e Fax 081 877 3462 - Tel. 081 807 4897
Vincenzo: 340 35 4 284 - Fabio: 338 25 33 065

SEGUICI SU



STAVERNA SORRENTINA

Sweet Dream

RISTORANTE

OSTERIA

BIRRERIA

WINE BAR



Via Capo, 10 - Sorrento (Na) Tel. 081 807 5503



Herpes virus

Prevenzione, cura e rimedi naturali

Tra gli herpes virus vengono riconosciuti l'herpes simplex, l'herpes zoster ed Hepstein barr virus. Questi menzionati sono i più diffusi e le cause scatenanti e le loro caratteristiche sono diverse. Tutti però hanno in comune la peculiarità di colpire **persone con un sistema immunitario debole o soggetti poco in forma e stressati**. Vi possono essere casi dove possono sovrapporsi creando malesseri molto impegnativi, di lunga durata e difficili da risolvere.

HERES SIMPLEX

L'Herpes simplex colpisce in prevalenza le labbra, nella forma di Herpes Labialis e gli organi genitali ma non esclude gli occhi, l'interno della bocca, la base delle narici. Il virus resta latente nei gangli nervosi anche per lungo tempo, attivandosi poi nei periodi di forte stress psico-fisico, nella sindrome pre-mestruale, in caso di sistema immunitario indebolito, nelle situazioni di forte stanchezza o nei cambi di stagione. E' una malattia infettiva, si manifesta velocemente con vescicole piccole e sierose, posizionate a grappolo e che possono dare prurito e dolore.



HERPES ZOSTER

L'Herpes zoster detto anche fuoco di Sant'Antonio è causato dal virus della varicella. Il termine "zoster" deriva dal greco e il suo significato è "cintura", la caratteristica forma che assumono le vescicole lungo la linea di un nervo. La zona più frequentemente colpita da questo virus è la schiena e la forma più frequente è quella intercostale ma può anche colpire la zona addominale, sciatrica, lombare e frontale. A volte molto doloroso, colpisce in prevalenza gli immunodepressi. Persone con un sistema immunitario debole o molto compromesso da altre patologie importanti.

EPSTEIN BARR VIRUS

È il responsabile della mononucleosi infettiva, infezione benigna detta anche "malattia del bacio", ma lo ritroviamo anche in alcune forme di linfoma e nelle forme tumorali della faringe. Si trasmette attraverso la saliva o oggetti che sono stati a contatto con essa, tipo: posate, bicchieri, spazzolino da denti o anche usare gli stessi asciugamani. E' essenziale per chi è affetto da questi virus, non condividere nessun oggetto o cose in comune finché l'infezione non si è conclusa, in particolare anche il bacio che è il veicolo più comune negli adolescenti.

RIMEDI NATURALI PER L'HERPES

Uno dei principali rimedi naturali per l'herpes è la L-lisina, aminoacido essenziale che normalmente introduciamo con l'alimentazione. E' presente nel latte, nel pesce, nel pollo, nelle uova ma ne sono ricchi anche alcuni cereali come quinoa, amaranto, e molti legumi che possono essere abbinati ai cereali menzionati. In generale è essenziale il potenziamento del sistema immunitario, vi sono tantissime possibilità.

Echinacea, Paud'arco, Uncaria Tomentosa, Astragalo E Noni, Propoli, Olio Semi Di Pompelmo, Olio Essenziale Di Ravensare sono solo alcune delle piante che rinforzano le nostre difese immuni-

tarie. Un buon mix di fermenti lattici o semplicemente lattobacilli di acidophilus, il ceppo presente in maggior quantità nell'intestino e in altre parti del corpo. La vitamina C è sicuramente quella più indicata per il rinforzo e fra gli oligoelementi il rame che con la sua proprietà di intervenire nei processi infettivi acuti e cronici è un ottimo aiuto. Se l'herpes labiale è legato alla sindrome premestruale, l'agnocasto è la pianta ideale. Sempre utile la propoli sia per uso interno come antivirale sia per uso esterno. Per uso topico ideale anche la tintura madre di enula, melissa, menta.

POMATE E CREME

Abbiamo una buona scelta di pomate, creme e stick labbra da usare con frequenza nelle fasi acute dell'infezione. Ottime le pomate con proprietà antivirale e antinevritica indicate soprattutto nell'Herpes zoster, composte da un mix di oli essenziali fra cui ravensara aromatica, achillea millefoglie, menta piperita, eucalipto, matricaria, tea tree oil ed estratto di semi di pompelmo. Possono essere aggiunti lavanda e salvia officinalis. Anche crema alla calendula ha un ottimo effetto calmante e disarrossante della pelle colpita dal virus. **Non esistono controindicazioni in merito tranne in caso di gravidanza o soggetti sottoposti a terapie particolari farmacologiche. In tal caso consultate prima un medico o un professionista con esperienza in merito.**



Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

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

GLI EVENTI SOTTO LE STELLE DEL
Circolo dei Forestieri

RISTORANTE TERRAZZA DELLE SIRENE



FABIO
BRESCIA

14
AGOSTO

PRE-SERATA
Live



Szabo Dora
& Anna Velichko

MUSICA *Live*

15
AGOSTO



SEX AND
THE SUD

21
AGOSTO

DIRETTAMENTE
DA



Live Music



GLI
ARTETECA

DIRETTAMENTE
DA



27
AGOSTO

PRE-SERATA *Live*

Aperitivo con stuzzichini 15 euro Ristorante à la carte

Via L. De Maio, 35 - Sorrento

Per info e prenotazioni Tel. 081 877 32 63

Fortuna

Intimo e Biancheria

svuota tutto

sconti
dal 20 al 50 %

vi aspetto
con numerose offerte



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

G ELEKTRONIK DI GENNARO GARGIULO

- VENDITA E RIPARAZIONE SMARTPHONE & PC •
- RIPARAZIONI ELETTRONICHE •
- INSTALLAZIONE IMPIANTI TV TERRESTRE E SATELLITARE •

G ELEKTRONIK di Gennaro Gargiulo
C.so S.Agata, 61L - Massa Lubrense | ☎081 808 5405



L'odore del partner fa bene al sonno

Dormire respirando l'odore della persona amata è dimostrato che concilia il sonno, permette di riposare più serenamente, in modo più profondo e in media circa 10 minuti in più a notte.

A scoprirlo i ricercatori della University of British Columbia in Canada che hanno pubblicato il risultato delle loro ricerche sulla rivista *Psychological Science*. **Nell'esperimento sono stati coinvolti 115 coppie** a cui sono state consegnate alcune magliette bianche di cotone tutte identiche tra loro. Una l'hanno fatta indossare a uno dei partner di ogni coppia per 24 ore chiedendogli di non utilizzare profumi e deodoranti, mentre le altre magliette sono state indossate da sconosciuti o semplicemente da nessuno. Per 4 notti ciascun partner ha dormito con una delle magliette sul cuscino, senza conoscerne la provenienza. Durante il sonno alle persone coinvolte nell'esperimento veniva chiesto di indossare un 'actimetro', ovvero uno strumento da polso che durante il sonno misura parametri come profondità, alternanza delle diverse fasi, etc. Il risultato ha evidenziato che **solo quando ciascun volontario dormiva con la maglietta del partner riposava meglio e l'actimetro registrava un sonno più efficiente e riposante**.

L'effetto osservato nello studio canadese è simile a quello ottenuto assumendo integratori di ormone del sonno, come la melatonina, molto usato per dormire. I risultati dimostrano che l'odore della persona amata può influenzare notevolmente la salute del partner.





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

*** Registro Eccellenze Italiane ***



Eccellenze Italiane.com
official brand

Panificio Il Mulino

2020 - 2021



**Pane lievito madre
con 36 ore di livitazione**

NOVITÀ

**Pane a farro curcuma e segale
cereali antichi**

Fette biscottate per colazione

FOTO

dai lettori

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.



La simpatica Rosetta
dell'Olga's Alimentari
saluta tutti i suoi
affezionatissimi clienti e amici

Raffaele e Marco
del Risto-bar Zaghera
dalla fantastica Nerano
mandano un saluto a tutti i
lettori del LeggimiGratis



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 bilocale

Piano di Sorrento - In palazzo al 4° piano con ascensore fittasi bilocale composto da: cucina con finestra, bagno e camera da letto con balcone che affaccia sul Corso Italia. Ideale per 2 persone o uso ufficio, fittasi con contratto regolare 4+4. Prezzo ragionevole. No agenzie, no perditempo. Chiama per maggiori informazioni.
Tel: 3289389022

Vendesi appartamento

Appartamento di 120mtq a Preazzano, Frazione di Vico Equense, composto di 3 stanze con accessori, salone con camino, condizionatori, stufa a pellet, ammobiliato. Terrazzo 5/12 e giardino di 40metri.

Prezzo € 240.000
Tel: 3333170813

Locazione contratto regolare

Dispongo di diverse soluzioni in locazione, per metratura e prezzo, site in penisola. Per info e appuntamenti, si prega di contattare tramite Whatsapp.

Tel: 3295678283

Fittasi appartamento in Molise

Campomarino lido (Molise-cb) affittasi appartamento a 200 m circa

dal mare, con posto auto. Disponibili 4 posti letto, tv, lavatrice, aria condizionata e ombrellone e 2 sdraio per la spiaggia libera. Cert. Energ. C Da aprile a settembre a partire da 200 euro a settimana
Tel: 3407753345

E-mail: lilino1976@hotmail.com

Fitto

Affittasi in centro di Piano di Sorrento stanze a studenti o lavoratori.

Prezzo: 400,00 € spese escluse
Tel: 3283110844

Cerco appartamento uso transitorio

Referenziatissima, cerco appartamento 2/3 vani arredato, contratto transitorio non residenti per circa 12/15 mesi a partire da settembre/ottobre, possibilmente con posto auto - zone Meta, Piano di Sorrento o primi Colli.

Tel: 3381393869

Fittasi appartamento Afragola

Fittasi ad Afragola (NA) appartamento a piazza Castello, 1° piano, di vani 3 ed accessori con cantinola.

Prezzo € 700,00 mensili
Tel: 3472908232

Fittasi ufficio napoli

Fittasi a Napoli ufficio in via Cer-

vantes 55 galleria Cervantes c/o Monte dei Paschi di Siena e Banca D'Italia, piano 4° con ascensore, composto da un vano da 20 m2 categoria A/10, con balcone.

Prezzo € 700,00 mensili
Tel: 347 29 08 232

Fittasi appartamento napoli

Fittasi a Napoli appartamento in zona ospedaliera in Via Nicolardi n.52. Piano quinto con ascensore composto da vani 2 ed accessori con balconata e balconcino chiuso da veranda, impianto di riscaldamento autonomo, termosifoni, impianto e caldaia nuovi, infissi in alluminio anodizzato con vetro camera.

Prezzo € 850,00 mensili
Tel: 3472908232

Fittasi Praia a Mare

Praia a Mare, fittasi nei mesi estivi appartamento lussuoso 4 posti letto superpanoramico, per periodi quindicinali e settimanali. No animali.

Tel: 3388707705

Appartamento fitto 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



LEGGIMI

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

Gratis

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ 08119171216 📱 3803067686

TITONNO

MARINA DEL CANTONE

COFFEE SNACK ICE CREAM DRINK

MOLTO PIÙ DI UN BAR,
in una splendida cornice in riva al mare.



Vi aspettiamo tutti i giorni dalle 7:30 alle 23:30

Via Marina del Cantone, 47/C - Tel.0815326904

f @titonnobar



Vendita *in store* di cialde e capsule



COFFEE & CO.
SHOP



LAVAZZA



Nestlé



NESCAFÉ



MORENO



SPINOL

ristorini

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano **SANT'AGNELLO**

Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

www.coffee-co.it

Vetrina Annunci

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

cavallo. A 10 km dal porto ed aeroporto di Olbia. Cucina, soggiorno, 2 camere da letto, veranda, giardino finemente arredato. Posto auto, barbeque, riserva idrica.

Tel: 3491989584

Vendesi Vico

Vendesi appartamento frazione di Vico Equense con un piccolo giardino parallelo alla casa e un terrazzo grande, complessivo metri 120. Per info contattatemi.

Prezzo: 235.000,00 €

Tel: 3333170813

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 salo-

ne, 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.

Tel: 3388243771

Cerco BOX / POSTO AUTO

Cerco box / posto auto in zona Via Atigliana dal civico 9 al civico 27 per un auto familiare di medie dimensioni. Valuto qualsiasi tipo di contratto.

E-mail: kekko@email.it

Fittasi Roma

Roma - Vaticano fittasi immobili di 80 metri con bagno privato ,

cucina e ampio salone . Annuncio rivolto a professionisti e /o dottorandi ricercatori e altre simili figure professionali.

Tel. 3500403032

Fittasi Roma

Fittasi in Roma appartamenti ammobiliati uso studenti master dottorandi. professionisti disponibilità dal mese di Agosto 2020 a Maggio 2021 tariffe a partire da €200 settimanali.

Tel: 3500403032

Fittasi Sorrento

Sorrento - Fittasi appartamenti nel breve, medio e/o lungo periodo in base alle esigenze richieste. Consideriamo solo richieste con referenze.

Tel: 3500403032

NUOVA APERTURA
autolavaggio
SELF H24

Esso

VIA DEI PLATANI, 5 - PIANO DI SORRENTO (NA)

Presso stazione di servizio ESSO di De Gennaro Salvatore

Vetrina Annunci

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

Sant'Agnello - Fittasi

Fittasi appartamento per periodo dal 1/10 al 20/04 composto da 2 camere da letto, 2 bagni, ingresso, cucina e posto auto. Contattare solo se interessati.

Tel. 3455199125

Fittasi Sorrento

Fittasi in Sorrento appartamenti ammobiliati uso studenti master dottorandi. professionisti disponibilità dal mese di Agosto 2020 a Maggio 2021 tariffe a partire da €200 settimanali.

Tel: 3500403032

CORSI

Offro ripetizioni

Laureato in Lingue moderne per la comunicazione e la cooperazione internazionale impartisce lezioni

di ripetizione in tutte le materie per studenti delle scuole secondarie di primo grado, e in lingua francese per gli studenti delle scuole secondarie di secondo grado. Prezzi modici.

Tel: 3331619549

Offro ripetizioni di lingue spagnolo, inglese, francese

Studentessa di lingue e madrelingua spagnola offre lezioni e ripetizioni di lingua, civiltà e letteratura spagnola, inglese e francese a ragazzi delle scuole elementari, medie e superiori. Zona Sorrento e dintorni.

Tel: 3420774322

Lezioni private

Lezioni di LINGUE con insegnante madrelingua qualificata: spagnolo, inglese, tedesco, portoghese, ita-

liano (per stranieri). Preparazione esami e certificazioni. Traduzioni. Zona Castellammare-Vico Equense-Sorrento. Anche via Skype.

Tel: 3336733143

E-mail: chiarasbragia@virgilio.it

Offro ripetizioni di lingue e non solo

Laureato in Lingue moderne per la comunicazione e la cooperazione internazionale impartisce lezioni di ripetizione in tutte le materie per studenti delle scuole secondarie di primo grado, e in lingua francese per gli studenti delle scuole secondarie di secondo grado. Prezzi modici.

Tel: 3331619549

Offro ripetizioni

Studentessa di lingue e madrelingua spagnola offre lezioni e ripeti-



TABACCHI
di Cacace Teresa

Riv. 0012 - Nerano
Marina del Cantone
P.zza delle Sirene, 9
Massa Lubrense (NA)
Tel. 081.8081875
tabacchi.cacace@gmail.com

TABACCHI
ALIMENTARI
prodotti freschi
tutti i giorni

MINIMARKET

APERTI TUTTI I GIORNI
DALLE 8:00 ALLE 24:00

VASTO ASSORTIMENTO DI VINI E LIQUORI

PRODOTTI PER L'IGIENE PERSONA E CASA

DISTRIBUTORE FULL TOUCH h24



RICARICHE TELEFONICHE

TIM WIND 3

vodafone



Il Menù Digitale diventa « Contactless »

RISTORANTI – BAR – HOTEL – BED & BREAKFAST
Porta in tavola le nostre tavolette Contactless:
Basta avvicinare lo smartphone alla tavoletta
per consultare il menù digitale!



Guarda la demo oppure visita il sito

➡ www.hbrmenu.it



HBRmenu è una soluzione sviluppata da:

 **Endesia®**
web agency



SCUOLA CALCIO 2020-21



Allenare secondo i
**veri valori
dello sport**

per una sana crescita umana e sportiva

Istruttori

CASTELLANO Giuseppe
ALLENATORE DI BASE UEFA B

DE GREGORIO Carlo
ALLENATORE DI BASE UEFA B

DI GREGORIO Giuseppe
ISTRUTTORE GIOVANI CALCIATORI

GARGIULO Giuseppe
ISTRUTTORE GIOVANI CALCIATORI

LONGOBARDI Antonio
ALLENATORE DI BASE UEFA B

RAIMO Vincenzo
ALLENATORE DI BASE UEFA B

RUSSO Claudio
ALLENATORE DI BASE UEFA B

TESTA Eugenio
TECNICO CONI DI GINNASTICA POSTURALE
IN AMBITO SPORTIVO/FISIOTERAPISTA

Preparatore Portieri
D'AGOSTINO Tommaso
ISTRUTTORE SCUOLA CALCIO
DIRIGENTE RESPONSABILE:
MANZI Marco

Categorie

2014/15/16	PICCOLI AMICI/BABY
2012/2013	PRIMI CALCI
2010/2011	PULCINI
2008/2009	ESORDIENTI
2006/2007	GIOVANISSIMI
2005	ALLIEVI

Continuano i corsi dedicati
solo alle ragazze.

Dal 2 Settembre inizieranno i corsi sul rinnovato manto in erba sintetica sul campo Comunale "Ivan Porgio" (case popolari) e per i più piccini al campo "Campo Mediterraneo".



Info ed iscrizioni: 380.6498285 | 338.9970644

Facebook: Unione Sportiva Meta A.D. | info@calciometa.com | www.calciometa.com

Vetrina Annunci

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

zioni di lingua, civiltà e letteratura spagnola, inglese e francese a ragazzi delle scuole elementari, medie e superiori. Zona Sorrento e dintorni.

Tel: 3420774322

RIPETIZIONI E AIUTO COMPITI

Studentessa di Lingue all'ultimo anno impartisce lezioni di tutte le materie umanistiche (Italiano, Storia, Letteratura...) e in particolare di lingue per studenti di Scuole Elementari, Scuole Medie e Liceo. Massima serietà e disponibilità.

Tel: 3342629292

Lezioni private

Laureata con lode in Scienze biologiche presso la Federico II di Napoli impartisce lezioni private di MATEMATICA E SCIENZE per alunni

di scuole primarie e secondarie di primo e secondo grado. Affascinata dal trasmettere il sapere, ho maturato una salda esperienza nel settore.

Tel: 3488545516

E-mail: tiziana.maresca@hotmail.it

Lezioni e doposcuola di lingue

Laureata con lode in Lingue e letterature straniere presso l'Orientale di Napoli, con esperienza di studio e lavoro all'estero, impartisce lezioni private di lingua inglese, tedesca e russa e preparazione alle certificazioni linguistiche ed esami universitari. Con anni di esperienza di doposcuola offro anche ripetizioni per alunni di scuole medie e superiori.

Tel: 3314454707

MOTORI

Vendesì pezzi ricambio

Vendesì: scocca per Vespa € 150 lato sx con freccia € 20; parafrangente per Vespe 150 € 15, tappetino Vespa 50 € 10; due selle per Vespe 50 prima serie € 60; fuselli completi per 500 € 70, 4platto cromati per 500 € 2; 4platto cromati per fiat 1300 € 30; carburatore per 500 € 50; 4 piatto per Alfa Romeo € 200.

Tel: 3491887913

Fiat punto 5 porte grigio

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



MOTOSERVICE

Tutto il nuovo che vuoi, tutto l'usato che cerchi!

**TAGLIANDI E RIPARAZIONI
SCONTATISSIMI
SOCCORSO STRADALE
RITIRO E CONSEGNA
A NOSTRA CURA
REVISIONE STRADALE
E ROTTAMAZIONE**

VENDITA E ASSISTENZA PLURIMARCHE

april

PIAGGIO

HONDA

PEUGEOT

KYMKCO

SYM

Engine in Italy

Via degli Aranci, 33 - SORRENTO (NA)

Tel. e Fax 081 8772713 - e-mail: silviamoto@libero.it

Vetrina Annunci

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

sterzo, 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 al prezzo di 1.150 euro. 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. Anche via sms ed anche per WhatsApp.

Prezzo: 1.150,00 €

Tel: 3881112160

Vendesi FIAT 600

Vendesi FIAT 600 1.1 - anno 2002 - buone condizioni, unico proprie-

tario, € 700,00 trattabili.

Tel: 3392918046

Vendesi FIAT 126

Vendesi FIAT 126 anno 1973.

Prezzo € 1.300,00 trattabili.

Tel: 33806347130

LAVORO

Cantante per piano bar/karoke e qualsiasi evento

Sono un cantante munito di strumentazione e mi offro per serate di piano bar/karoke per eventuali eventi come compleanni, battesimi, comunioni, matrimoni ecc.

Tel. 3341490883

E-mail: ivan.cicirelli@gmail.com

Cerco Socia

Avviata attività di parrucchiere sita

in Piano di Sorrento, cerca collaboratrice esperta da poter inserire nella società.

Tel. 3282778361

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di notte o collaboratrice domestica. Massima serietà, no perditempo. Zona Penisola Sorrentina.

Tel: 0813798703

Agente Immobiliare

Cerchi lavoro a SORRENTO? Studio TECNORETE META, affilato Tecnocasa/Tecnorete, ti offre un'opportunità di crescita personale ed economica. Entra anche tu a far parte del Gruppo Tecnocasa. Oggi hai la possibilità di prendere parte ai nostri progetti di sviluppo imprenditoriali. Ricerchiamo persone che

Tattoo Old Art
di Gennaro Durante
MASSA LUBRENSE, NA

need more INK

081 5330139

f Tattoo Old Art

gennarodurante_tattoo

331 4670658

Massa Lubrense
Via Regina Margherita n° 15



PRODOTTI PER PISCINE

Cloro, Additivi, Kit Analisi

- MATERIALE ELETTRICO
- FERRAMENTA
- DUPLICAZIONI CHIAVI
- COLORI
- DETERSIVI E CASALINGHI
- ILLUMINAZIONE A LED
- SALE PER ADDOLCITORI



Alimenti per animali - Cartoleria - Linea Party

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

organizziamo
il tuo
PARTY ★

DEGA

 MOTOR

 **Dega Motor**

Nuovo e usato
plurimarche
KMØ - aziendale
assicurazioni

Piano di Sorrento - Via Bagnulo, 11 - Tel. 081 808 6233

Quest'estate riparti con
GLI INCENTIVI STATALI

FIAT PANDA

è tua a partire da **€ 6.500**
con anticipo zero e 1° rata nel 2021



OPEL CORSA

è tua a partire da

€ 11.350

**SU TUTTA LA GAMMA OPEL
SUPER ROTTAMAZIONE**

fino a
€ 9.000

di vantaggi per tutti

ECOBONUS PEUGEOT



MOLTIPLICA GLI INCENTIVI STATALI CON PEUGEOT

FINO A **9.000 €** DI **ECOBONUS**
SULLA GAMMA PEUGEOT. PER TUTTI.

SCOPRILO ANCHE SU ELECTRIC E PLUG-IN HYBRID

Vetrina Annunci

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

sentano forte il bisogno di mettersi in gioco per imparare nuova abilità. Il compenso previsto sarà costituito da un rimborso spese di € 1.000,00 più provvigioni. Noi sappiamo chiaramente dove stiamo andando. Se vuoi esserci anche tu, spedisce il tuo CV all'indirizzo mail **na2q2@tecnorete.it** oppure contattaci al seguente recapito **081.19.66.60.68** Sede di lavoro: Meta Titolo di studio richiesto: diploma e/o laurea. Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi. Piazza Vittorio Veneto, 13
Tel: **08119666068**
E-mail: **na2q2@tecnorete.it**

Cerco lavoro

Cerco lavoro come collaboratrice domestica in appartamenti o pulizie in B&B sia di mattina che di

pomeriggio.

Tel: **3293037837**

Cerco lavoro

Studente serio e volenteroso cerco lavoro come cameriere part-time presso ristoranti o pizzerie nella zona tra Meta e Sorrento.

Tel: **3406308255**

Cantante eventi

Sono un cantante munito di strumentazione e mi offro per serate di piano bar/karaoke per eventuali eventi come compleanni, battesimi, comunioni, matrimoni ecc.

Tel: **3341490883**

Baby sitter

Ragazza cerca lavoro come baby sitter collaboratrice domestica part full time x info contattatemi

massima serietà ed esperienza no automunita

Tel: **3517275101**

Cerco lavoro

Ragioniere 57enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel: **3393586823**

Cerco lavoro

In penisola da 21 anni, badante cerca lavoro a tempo pieno.

Tel: **3337925600**

Cerco lavoro

Collaboratore Autonomo Occasionale offresi per sgombero locali da vecchia mobilia, pulizia box cantinole, trasporto pacchi, scooter, pic-

COSTANTINO

SALDI

DI FINE

ESTATE

FINO AL

-70%

Siamo pronti a



ripartire con la Scuola

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

Vetrina Annunci

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

coli traslochi nonché pulizia giardino da erbacce e piccole riparazioni domestiche in genere. E' gradito sopralluogo.

Tel: 3664679600

Offro lavoro

Impresa di pulizie cerca persona automunita.,

Tel: 3462389869

Tel: 3881112160

MacBook Pro 15 "2018

MacBook Pro 15 "2018 (i9 / 32 GB / 500 GB) Tastiera americana, con AppleCare + fino al 10/03/2022

Sto vendendo il mio nuovo MacBook Pro da 15 pollici 2018 (modello MacBookPro 15.1) con le seguenti

specifiche: Processore Intel Core i9 a 6 core a 2,9 GHz 32 GB di RAM DDR4 SSD da 500 GB Grafica Intel UHD 630 1536 MB e Radeon Pro 560X 4 GB Layout tastiera: americano Touch bar Ha una garanzia AppleCare + fino al 10 marzo 2022! Batteria (1 ciclo, vedi foto) Il MacBook è in perfette condizioni e nuovo Incl. caricatore originale. Contattatemi se siete interessati.

Prezzo: 1.200,00 €

E-mail: traumteam77@gmail.com

★ **VARIE**

Regalo credenza e divano

Regalo credenza misura mt 2,30 e divano 2 posti misura mt 1,50 in buone condizioni solo da lavare la copertura!

Tel: 3392228169

Vendo grande voliera

Vendo grande voliera , alt.cm 1,81 , largh.cm 62 , costruita artigianalmente. Vendo per euro 80.

Tel: 0818704311

Vendo bici

Vendo diverse bici: una da corsa Spinner telaio Columbus € 150 trattabili, una da corsa Olmo € 450 trattabili, una mountain bike da donna € 50, una bici da passeggio

ELETRONICA

Ricambi per Iphone 7

Ricambi per Iphone 7 Testo annuncio: Vendo ricambi Iphone 7 - flat di carica (completo) - flat fotocamera frontale (completo). Nuovi e mai utilizzati per Iphone 7, ricambi acquistati erroneamente. Possibilità di ritiro di persona. Spese di spedizione a parte.

Prezzo: 19,00 €





SPECIALE PIZZA PER 2 €15

MENU TERRA PER 2 PERSONE €35



Via degli Aranci, 29 - SORRENTO (NA)
Tel. 081 8784611 • Seguici su 

Offerta valida per tutto il mese

La Coppa dei Sapori deia, il successo della bontà



CAPBROS
CASA DI PIANO DI SORRENTO

 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

 081 532 1577  www.deiasnc.it  deiasnc@libero.it



GOCCE

Villas & Resort Specialists



Con oltre 4000 case vacanza in Penisola Sorrentina
è sempre più difficile massimizzare il profitto.

Vuoi guadagnare veramente
dalla tua casa vacanza?

AFFIDATI AI NUMERI 1

Tel. +39 081 808 1032 | www.gocce.co



Gocce - Villa &
Resort Specialists



@gocce.villa.resort

Vetrina Annunci

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

€ 50, una bici da corsa per circuiti € 80.

Tel: 3491887913

Vendo kit Campagnola

Vendo kit Campagnola 9 velocità.

Prezzo: 400,00 € trattabili.

Tel: 3491887913

VENDO FOLLETO prima versione

Folletto prima versione, con motore a palla, perfettamente funzionante - completo di sacchetti.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3381393869

Libri liceo linguistico 3/4/5 anno metà prezzo

Libri in ottime condizioni Non posso spedirli Adozioni libri per Liceo Linguistico G.Salvemini Sorrento e Publio Virgilio Marone Meta - []

Francese **9788853010636** Grammatheque terza edizione + exercices + cd rom 15 € - [] Spagnolo **9788851119539** todo el mundo - libro alumno 2 e cuaderno 2 10 € - [] Filosofia **9788839522337** ricerca del pensiero 3a+3b 21,50 € utilizzabile per liceo scientifico - [] Filosofia **9788839522351** ricerca del pensiero 3c 5,50 € - [] Francese **9788849482119** aa vv avenir - volume 2 - du xix siecle à Nos jours + ebook 12€ - [] Inglese **9788808899170** performer heritage - volume 2 (ldm) from the victorian age to the present age 15,30 € - [] Italiano letteratura **9788809788336** cuore della letteratura 5 11,50 € - [] Italiano letteratura **9788809788343** cuore della letteratura 6 14 € - [] matematica **9788808352279**

Matematica. Azzurro 2ed. - Volume 5 con tutor (ldm) 13,10 € - [] Storia **9788842435570** citta' della Storia 3 edizione base 15,35 € - [] Storia dell'arte **9788808647313** cricco giorgio di teodoro itinerario nell'arte 4a edizione versione verde - volume 3 con museo (ldm) dall'etā? Dei lumi ai giorni nostri 21,10 € - [] Storia dell'arte **9788808729040** cricco giorgio / di teodoro itinerario nell'arte 4a edizione versione verde - volume 2 + museo (ldm) / dal gotico internazionale all'eta barocca + museo digitale 18,10 € - [] Italiano letteratura **97388097e8329** cuore della letteratura 3 10,25 € - [] Italiano letteratura **9738809805293** cuore della letteratura 4 10€.

Tel: 3452312925

VIA RONCATO, 9/11
TERMINI
MASSA LUBRENSE



TEL. 081 8081989

Vetrina Annunci

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

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. di ogni epoca e nazione.

Tel: 340524915

Prodotti TUPPERWARE

Vendo prodotti linea tupperware.

Contatti: srh1981@hotmail.com

E-mail: srh1981@hotmail.com

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. di ogni epoca e nazione.

Tel: 3405249154

Vendo letto Ikea

Vendo letto Ikea con due comodini celeste polvere.

Tel: 3318515402

Vendo borse

Vendo 135 borse in robusta plastica pvc made in Italy, nei colori verde e bordeaux, con manici in corda da applicare a piacere.

Prezzo 0,40 € l'una

Tel. 349 472160.

Servizio piatti

Servizio piatti antichi della Ginori, da esposizione, in 60 pezzi tutti con decori a mano.

Prezzo: € 500,00

Tel. 081929434

Letto Ferro

Letto in ferro pieno, una piazza, attorcigliato a mano, di fine ottocento, da pitturare a proprio gusto.

Tel. 081929434

Scudetto a bandiera

Scudetto di bandiera inglese, in lamina di metallo satinato, completo di viti per applicarlo all'auto.

Prezzo: € 25,00

Tel. 3494721600

Vendo Statuina

Statuina di giaguaro a doppia cromatura, da montare facilmente su auto jaguar.

Prezzo: 60,00 €

Tel. 3494721600

Vendo divano

Vendo divano due posti letto e divano 3 posti.

Tel: 3318515402

Vendo Pneumatici

Vendo 4 pneumatici Michelin semi-nuove originali

Prezzo: 100,00 €

Tel. 3494721600

Vendo chitarra

Bella chitarra seminuova, bicolore, vendo.

Prezzo 80,00 €

Tel. 3494721600

Massaggiatore

Massaggiatore esperto pratica massaggi sbloccanti di tutti i tipi, sia a uomini che donne, nel proprio studio.

Tel. 3494721600

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

LEGGIMI *Gratis*

anno 17 - numero 06

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

In Copertina: Susy De Rosa

Location: Marina del Cantone - Massa Lubrense

Foto a cura di: Alfonso Tortora - Messasegno

Abiti a cura di: Piccola Positano - Marina del Cantone

Hair and Make up a cura di: Effe Style - Piano di Sorrento

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 o 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 pubblicitari 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.

FOOD AND DRINK

BISTROT

• SUL MARE •



📍 Via Marina Piccola, 49 - Sorrento
☎ 081 878 84063 📞 +39 333 8301484



NUOVA APERTURA – APERTI A PRANZO E CENA

BICIMAN

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

Ecobonus Statale fino a 50



Via Bagnulo, 39 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 878 6291 - www.bicimania.net

NIA

0 € di sconto

15%

extra bonus*

* Extra bonus valido solo su alcuni modelli selezionati e disponibili presso il rivenditore

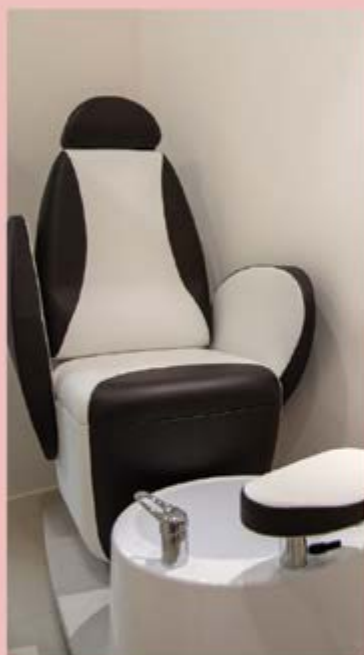


Pagamenti Rateali Senza Busta Paga
La tua bici partire da € 25,00 al mese senza anticipo



Fiorella

Beauty - nails & more



SI RICEVE SU APPUNTAMENTO



+39 347 3539441



Viale Nizza 53 - 80067 Sorrento