

# LEGGIMI *Gratis*.it



**BLACK  
FRIDAY**

[www.iglm.store](http://www.iglm.store)



MAIL BOXES ETC.®

#PeoplePossible

**“Questo Natale si può essere vicini pur essendo lontani”**

**Spedisci con noi Doni e Strenne ai tuoi cari**

**Italia**

**Europa**

**fino a 30kg €19,90 | fino a 15kg €54,90**

**COMPRESO IMBALLAGGIO  
E RITIRO A DOMICILIO**



**Siamo in Corso Italia, 259c Sorrento (Na)**

**Tel. 0818774703 E-mail. [mbe482@mbe.it](mailto:mbe482@mbe.it)**

# R&M

IL VERO KEBAB E NON SOLO...



FISH AND CHIPS



ONION RING



**NOVITÀ**

Panino con  
FALAFEL

APERTO DALLE 18 ALLE 23  
CONSEGNE A DOMICILIO  
PRENOTATE PER ASPORTO  
LUNEDÌ CHIUSURA SETTIMANALE

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



gas



clima



ARISTON



SCONTO  
IMMEDIATO

DEL **65%**

SCEGLI UNA CALDAIA A CONSENSAZIONE  
**ARISTON** E APPROFITTA SUBITO  
DELLO SCONTO IN FATTURA

ALTEAS ONE



CONNETTIVITÀ INCLUSA



10 ANNI DI ASSISTENZA  
GARANTITA\*\*

ariston.com

\* Legge di Bilancio 2020 del 27 Dicembre 2019 n.160 proroga per tutto il 2020 le condizioni di accesso agli incentivi per interventi di riqualificazione energetica

\*\*8 anni di assistenza garantita oltre i 2 anni di garanzia ordinaria.

**Centro Assistenza Tecnica Gas Clima**

In collaborazione con le migliori aziende termoidrauliche della zona

Corso Italia, 88 - Meta (NA) - Tel 081 19259307 - 338 4695674

gasclima@gmail.com

**MMM**  
Delivery 


**TUTTE LE SERE A CENA**

**YOU  
STAY<sup>at</sup>  
HOME**

**WE DELIVERY!**

India, Giappone, Perù Messico,  
Ungheria, Filippine e ancora  
“SPECIAL” settimanali per portarvi  
direttamente a casa i sapori e i  
profumi del mondo.

**Tu mettili comodo, al resto  
ci pensiamo NOI!**

 366 276 7900

 mmm\_italian\_ethnicfood

 MMM



STUDIO AMMINISTRATIVO  
**SANT'ANTONIO**

*“Il partner giusto  
al tuo servizio”*

**AMMINISTRAZIONI  
CONDOMINIALI**

**INTERVENTI DI MANUTENZIONE  
DELL'IMMOBILE ORDINARIA**

**GESTIONE DI STRUTTURE  
RICETTIVE**

**SICUREZZA SUL LAVORO**

**LAVORI EDILI**

Telefono **333.67.93.482**

Email **studioamministrativosantonio@gmail.com**

# Sai perché?

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



Perché  
le bolle di sapone  
sono sferiche?

Qualunque sia la sua forma iniziale, una bolla di sapone sarà sempre sferica. Questo accade perché, secondo il principio fisico di minimizzazione, sotto l'azione della tensione superficiale la bolla assumerà la minor superficie possibile. Per una data quantità d'aria, ad esempio quella da noi soffiata, la forma del contenitore con la superficie più piccola è appunto la sfera.

Perché  
in napoletano  
i capricci  
si chiamano  
"riscenzielli"?

"Riscenziello" deriva dal latino "descensus", che significa caduta, discesa e si riferisce alle convulsioni, probabilmente di natura epilettica. Questo tipo di spasmo può essere così forte da causare addirittura uno svenimento. È proprio nell'atto dello svenimento, che prevede la caduta del malcapitato, che è possibile capire perché vi sia collegamento tra la parola "riscenziello" e la sua etimologia latina. Nel corso del tempo, il significato dell'espressione si è arricchito di un'altra sfumatura che in passato non possedeva. Oggi indica, bonariamente, i capricci prolungati e spesso insensati dei bambini. Questi talmente che si dimenano durante il pianto che paiono esser preda di uno spasmo che facilmente riporta alla mente proprio.

Perché  
gli uomini  
per salutare  
si levano  
il cappello?

Levarsi il cappello o anche solo accennare a farlo toccandosi la tesa, è un gesto convenzionale non verbale molto diffuso in Occidente. In passato il copricapo poteva indicare l'appartenenza a un elevato rango sociale e il toglierlo rappresentava un atto di umiltà. L'esempio più chiaro è la consuetudine di entrare in chiesa a capo scoperto. Il gesto di levarsi il cappello ha dato origine ad alcuni modi di dire che indicano l'intenzione di compiere questo atto per esprimere rispetto o ammirazione nei confronti di qualcuno. Ad esempio, in Italia usiamo dire "tanto di cappello!" mentre i francesi utilizzano la nota espressione "chapeau!" (termine che significa appunto "cappello") con lo stesso significato.



## *Il caffè fa bene o fa male, cosa dice la scienza*

Alleato indispensabile di chi ha bisogno di tenersi sveglio per studio, lavoro o impegni, il caffè riveste un significato simbolico importantissimo, dal punto di vista sociale, relazionale, psicologico, culturale, che travalica altamente dal suo valore di bevanda, facendolo assurgere al livello di un rituale. Si stima che ogni giorno in tutto il mondo vengano bevute oltre tre miliardi di tazze di caffè.

In questo articolo vi parlerò degli **effetti biologici e fisiologici del caffè**, secondo le evidenze degli studi scientifici disponibili in letteratura. Gli effetti della bevanda vadano ricercati, oltre che nel suo componente più noto, la caffeina, nei molteplici composti bioattivi che ne compongono la miscela, alcuni dotati di importanti proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, anti-tumorali, e pertanto capaci di influenzare positivamente il metabolismo, l'utilizzazione degli zuccheri, la funzionalità epatica, il sistema immunitario, di stimolare secrezione gastrica e motilità intestinale, di ostacolare la degenerazione cerebrale. Gli studi recenti tendono pertanto a inquadrare il caffè, a prescindere dalle diverse abitudini di consumo e preparazione nelle diverse realtà locali, e dall'uso di miscela intera o decaffeinata, nella lista

# IL CAFFÈ DIRETTAMENTE A CASA TUA!



consegne a  
domicilio



LAVAZZA



CAFFÈ Gioia

Nestlé



NESCAFÉ



MORENO



SPINEL

ristora



COFFEE & Co.  
SHOP

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano **SANT'AGNELLO**  
Corso Italia, 133 Tel. 08119507613

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



**TANTE SOLUZIONI  
PER AVERE  
LA PROTEZIONE CHE MERITI!**

**giardullo**   
agenti assicurativi dal 1972

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

**PIANO DI SORRENTO** P.zza della Repubblica, 35/bis - Tel. 081 532 2899

dei componenti di una dieta sana, sempre se usato con la giusta moderazione.

**Tossicità: va ascritta alla caffeina.** Per l'European Food Safety Authority, non c'è rischio di tossicità fino a 200 milligrammi di caffeina in dose singola o 400 milligrammi nell'arco di una giornata; una tazzina di espresso contiene 50-75 milligrammi di caffeina. La dose letale è pari a 10 grammi di caffeina, in pratica più di 100 tazzine di caffè assieme! Va considerato però che esiste una grande variabilità inter-individuale della sensibilità all'alcaloide: sono state identificate diverse varianti genetiche (polimorfismi) genetici tra gli individui riguardo il metabolismo di caffeina.

**Effetti sul sistema nervoso.** La caffeina è una sostanza psicoattiva, con potere energizzante e risvegliante e di innalzamento del tono dell'umore, migliora la memoria, la lucidità, le prestazioni psico-fisiche. Grazie alla sua interferenza con i recettori cerebrali dell'adenosina, contrasta sonnolenza e stanchezza, con picco di azione entro 45-60 minuti e durata di 3-5 ore. Inoltre, attiva la sensibilità dei recettori alla dopamina, il neurotrasmettitore coinvolto nel circuito del piacere e del buon umore. Usato con successo contro l'emicrania (infatti la caffeina è contenuta anche in prodotti antidolorifici per l'emicrania), il caffè potrebbe però anche talora fungere da fattore scatenante, in che ne soffre in forma episodica. E' descritto un effetto protettivo dell'uso abituale di caffè nei confronti di malattie neurologiche come il Parkinson e l'Alzheimer (la caffeina potrebbe avere un ruolo nella riduzione della proteina beta-amiloide delle placche nel cervello dei pazienti con Alzheimer). In dosi eccessive, o in soggetti predisposti, può causare insonnia, eccitabilità, ansia, tremori, agitazione.

**Effetti sul cuore:** grazie al contenuto di polifenoli antiossidanti, il caffè mostra proprietà protettive sull'apparato cardio-vascolare. Bere da 3 a 5 tazzine al giorno ridurrebbe fino al 15-19% la probabilità di eventi cardio-vascolari acuti come infarti e

ictus e ridurrebbe la mortalità in chi ha già avuto un episodio. La mortalità cardio-vascolare risulta globalmente ridotta del 12% nei maschi e del 20% nelle femmine tra chi consuma regolarmente caffè (da 1 a 4 tazze al giorno). Inoltre, la caffeina promuove la sintesi di P27, una proteina regolatrice nei mitocondri (le centrali energetiche della cellula), proteggendo così le cellule dell'endotelio vascolare dai danni. Contrariamente a quanto risultava da studi precedenti su un possibile irrigidimento delle arterie, bere caffè, fino a 25 tazze al giorno secondo uno studio della Queen Mary University di Londra su 8.000 persone, non risulta dannoso per la salute delle arterie. La caffeina in dosi moderate regolarizza la frequenza cardiaca, stimola la contrattilità miocardica e conseguentemente aumenta la gittata cardiaca, dilata le coronarie. Viceversa superare le sei tazzine al giorno può rivelarsi dannoso, causando ipertensione, tachicardia, vampate di calore e aumentando il rischio di malattie cardiache fino al 22%. Cautela quindi nell'uso a chi soffre di scompenso cardiaco, tachi-aritmie, ipertensione, aterosclerosi.

**Apparato gastro-intestinale:** il caffè è uno stimolante della secrezione gastrica, per cui ha effetti digestivi, anche se tale azione può essere dannosa in chi soffre di reflusso gastroesofageo, gastrite o ulcera.

**Effetti sul fegato:** un consumo moderato di caffè riduce la probabilità fino al 70% di molte malattie epatiche croniche, dal fegato grasso alla cirrosi. Ci sarebbe un'associazione inversa fra numero di tazzine di caffè al giorno (fino a 5) e il rischio di malattia epatica cronica.

**Renali:** il caffè ha effetto diuretico e drenante. Sembra che il caffè abbia un ruolo protettivo nei confronti della malattia renale cronica.

**Effetti metabolici:** l'uso del caffè contrasta l'obesità (se consumato senza zucchero o latte: una tazzina di caffè amaro contiene circa 2 calorie, macchiato con latte ne contiene 10, con una bustina di zucchero

circa 20 calorie) grazie a effetto anoressizzante (aumenta la leptina, ormone della sazietà) e lipolitico. Inoltre diminuisce del 25% la probabilità di diabete di tipo 2. Tuttavia, dopo una notte caratterizzata da sonno disturbato e frammentato, assumere caffè al risveglio a digiuno riduce la tolleranza dell'organismo al glucosio, facendo aumentare nel sangue i picchi medi di glicemia e insulina: meglio prima fare colazione e poi prendere il caffè. Il consumo di caffè è stato anche associato ad aumento del colesterolo totale e del colesterolo LDL, ma questo effetto negativo viene annullato usando caffè filtrato, che contiene una concentrazione 30 volte minore di sostanze che aumentano le lipoproteine sieriche.

**Osteoporosi:** nelle donne ad alto rischio di fratture (ma non negli uomini), un eccesso di caffeina aumenta l'osteoporosi, per effetto inibitorio sull'assorbimento di calcio e di interferenza con il processo di formazione delle ossa.

**Apparato genitale maschile:** la caffeina agisce da vasodilatatore sui corpi cavernosi penieni. Inoltre, sono state trovate nei consumatori di caffè concentrazioni più alte di SHBG, globuline leganti gli steroidi sessuali, e testosterone.

**Protezione dai tumori:** grazie alla presenza di sostanze antinfiammatorie, antimutagene e antiossidanti, consumare caffè avrebbe un effetto protettivo su alcuni tumori, per esempio cancro del canale digerente (cavo orale, esofago, stomaco e colon-retto), del fegato, leucemia. Il calore eccessivo (non i suoi componenti) ha inve-

ce un effetto cancerogeno sulle mucose di esofago e stomaco.

**Effetti sulle prestazioni sportive:** Il caffè ritarda l'insorgenza della fatica muscolare, migliorando la resistenza, la forza e la potenza delle prestazioni negli sport aerobici.

**Effetti sull'infiammazione:** è stato trovato nel sangue di chi consuma caffè la riduzione di biomarkers di infiammazione, come proteina C reattiva, interleuchina-6, C-peptide.

**Effetti sul dolore:** bere regolarmente caffè aiuta a sopportare il dolore, aumentando la soglia di tolleranza.

**Gravidanza:** in gravidanza la dose massima consigliata giornaliera è 200 mg, in quanto è accertato il passaggio della caffeina dalla madre al feto, e un eccesso di consumo aumenta la probabilità di aborto spontaneo, parto pretermine e basso peso del bimbo alla nascita.

**Allattamento:** possibili, se si eccede nel consumo di caffè, irritabilità e difficoltà nel sonno per il neonato.

**Effetti sulla mortalità generale:** In tutte le sue forme, istantaneo, macinato o decaffeinato, anche se consumato in grandi quantità (fino a 8 tazze al giorno) il caffè sarebbe un elisir di lunga vita. Dalle tre alle cinque tazzine al giorno ridurrebbe del 14-17% la mortalità per tutte le cause.

Come non concludere, allora, citando il sommo Giuseppe Verdi che disse: "il caffè è il balsamo del cuore e dello spirito".



**f**

**LEGGIMI** *Gratis*

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

**PER LA TUA PUBBLICITÀ**

☎ **08119171216** 📱 **3803067686**



# *Un regalo genuino*

Nel nostro showroom è già Natale

Vieni a trovarci in via Nastro d'Argento, 9  
Sant'Agnello (NA)

📞 081 8072300

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



QUANDO LA QUALITÀ E L'INNOVAZIONE  
INCONTRANO LA CONVENIENZA!

## INFOMOVE KORA F150:

ELEGANTE, LEGGERO, SOTTILE È UN ULTRABOOK CHE TI LASCIA SENZA FIATO!



Libero di mostrare il tuo stile  
con Filo F150W!

- ✓ Intel Core 15
- ✓ Hd SSD 240 gb
- ✓ Ram 8 gb
- ✓ W.10 Pro

La batteria in dotazione permette  
un'autonomia di  
ben oltre le sette ore lavorative



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

**Per maggiori  
informazioni  
contattaci!**

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

**CONTATTACI**





## Eventi e Wedding nuovamente a rischio

Cari lettori, ritorniamo in questo mese di Novembre a fermare o **limitare molte attività in seguito alla recrudescenza dei contagi da covid19, fra cui il mondo degli eventi e del wedding.** E' vero che questo mese è senza dubbio poco prolifico per i matrimoni, ma era il tempo in cui ci preparavamo per gli eventi di Dicembre, anche questi ultimi fortemente a rischio.

Volevo riprendere anche **le parole del grande direttore d'orchestra Riccardo Muti che ha scritto un accurato appello al nostro Presidente del Consiglio Giuseppe Conte,** parole pregnanti di amore per la musica contro la chiusura delle sale da concerto ed i teatri.

**Noi viviamo di musica, è la colonna sonora della nostra vita, è il cibo dell'anima di cui non possiamo fare a meno.**

**L'arte e la cultura sono beni imprescindibili dell'essere umano, fonte di grandi positività emotive e medicina per lo spirito e del corpo.**

Inoltre, a parte i grandi cantanti ed attori affermati, ci sono tutti gli addetti al settore che sono prostrati di fronte a questo momento di assoluta immobilità lavorativa, parlo dei tecnici, dei noleggiatori di impianti, ma anche di tutti quei musicisti che lavorano nel settore degli eventi privati che non hanno alcuna tutela e che versano in condizioni veramente disastrose.

Caro presidente Conte non sarò certo alla pari del maestro Muti, ma a nome di tutta la categoria a cui appartengo, mi auguro che possa riprendere in mano quel decreto e salvaguardare il mondo dell'Arte, almeno con aiuti tangibili per restituire la dignità perduta ai tanti lavoratori dello spettacolo che tanto hanno prodotto e regalato momenti spensierati e gioiosi al nostro affezionato pubblico.

Cordialmente



# Castagne

## ricette per tutti i gusti

Le castagne sono un frutto molto prezioso per le loro qualità e proprietà. Per avere un'idea della ricchezza di questo frutto basta pensare che appena 100 grammi di castagne regalano il 9 per cento del ferro del quale abbiamo bisogno, il 10 per cento del potassio e il 14 per cento del magnesio. Da qui le qualità della castagna come rimedio naturale per i problemi intestinali, per rafforzare le ossa e i muscoli, per migliorare la circolazione. Sono inoltre prive di glutine risultando ideali per chi soffre di allergie a grano o celiachia.

Per secoli sono state il "pane dei poveri" dalla cui polpa si ricavava la farina di castagna, per una serie di applicazioni, dal pane ai dolci. Oggi l'uso delle castagne in cucina si è molto ampliato, coprendo tutti i piatti, dall'antipasto al dolce.

### Zuppa saporita di ceci e castagne

**Ingredienti:** ceci secchi 300 g, castagne 700 g, alloro 2 foglie, semi di finocchio q.b., acqua 1,2 l, sale fino q.b., olio extravergine d'oliva 40 g, pepe nero q.b., aglio 2 spicchi, rosmarino 1 rametto.

**Procedimento** - Per prima cosa mettere in ammollo i ceci secchi per 24 ore. Trascorso questo tempo, sciacquarli accuratamente sotto l'acqua corrente e scolarli quindi lessarli in 1,2 l di acqua per un'ora. Intanto lavare le castagne, porle in una pentola con acqua fredda con l'alloro e i semi di finocchietto e cuocerle dalla presa del bollore per 35-40 minuti o fino a quando non risulteranno tenere. Nel frattempo anche i



# EURO COSTRUZIONI

di Mario Amitrano



LAVORI  
EDILI



RISTRUTTURAZIONI  
DI INTERNI



FACCIAE E  
PITTURAZIONI



SISTEMAZIONE  
DI AREA VERDE

preventivi  
gratuiti



Via Roncato, 31  
Massa Lubrense (Na)

 **339 8030541**

# Bod Store

Curiamo la tua bellezza!

PER I TUOI ORDINI



3393959182

3388334758

SCEGLI SE

RITIRARE IN NEGOZIO

OPPURE CHIEDI LA

CONSEGNA A CASA

## CONSEGNE A DOMICILIO *gratis*

- ✓ Consulenza Immediata
- ✓ Prodotti Igienizzati
- ✓ Consegna gratuita su una spesa di almeno 25,00€



PIANO DI SORRENTO Corso Italia, 96 - Tel. 081 18384909

SORRENTO Viale Nizza, 22 Tel. 081 19001215



ceci saranno giunti a cottura, spegnere il fuoco e salarli, si raccomanda di non salare i ceci durante la cottura altrimenti induriranno. Sbucciare le castagne raccogliere la polpa in una ciotola, sbriciolandola grossolanamente. Sbucciare l'aglio e affettarlo sottilmente. In un tegame scaldare un filo di olio di oliva, aggiungere l'aglio affettato far soffriggere poi versare le castagne sbriciolate e far in modo che si insaporiscano. Unite infine i ceci con la loro acqua, aromatizzate con un rametto di rosmarino intero così sarà più facile eliminarlo, salate, pepate e proseguire la cottura per altri 15 minuti mescolando spesso. Terminato il tempo di cottura le castagne si saranno sciolte in parte. Servire la zuppa di ceci e castagne ben calda con un filo di olio e un po' di pepe macinato a piacere.

#### Tagliatelle di castagne con porri e speck

**Ingredienti:** 150 gr. farina di castagne, 150 gr. farina bianca, 3 uova, 500 gr. di porri, 100 gr. Speck, 50 gr. burro, sale & pepe.

**Procedimento** - Impastare le farine e le uova, far riposare l'impasto per almeno 20 minuti poi fare le tagliatelle. Pulire i porri privandoli della parte verde e tagliarli a rondelle. Farli appassire in un tegame ampio con il burro, unire 80 gr. di speck tagliato a listarelle e far cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti. Cuocere le tagliatelle in acqua salata, in un padellino antiaderente far dorare lo speck rimanente tagliato a listarelle senza aggiunta di condimento. Far saltare le tagliatelle nel sugo, impiattare e decorare con lo speck croccante.

#### Gnocchi di castagne e patate su fonduta di taleggio

**Ingredienti per gli gnocchi:** 500 gr patate, 300 gr castagne, 1 uovo, 50 gr farina bianca, 50 gr farina di castagne, 1 goccia olio d'oliva, q.b. sale, una grattugiata di noce moscata.

**Ingredienti per la fonduta:** 300 gr taleggio, una manciata parmigiano o Grana grattugiato, una noce burro, q.b. latte o panna.

**Procedimento** - Lavorare su un tavolo le patate e le castagne precedentemente bollite e passare al setaccio con l'uovo, la farina, la goccia d'olio, il sale e la noce moscata. L'impasto è pronto se non resta tutto appiccicato alle mani (se necessario, aggiungere un altro po' →





di farina) e dare ai gli gnocchi la forma che più aggrada (piccole chicche con il taglio del coltello o classici gnocchi usando le dita e la grattugia). Mentre si aspetta che l'acqua bolla (dove cuocerete gli gnocchi) far sciogliere il taleggio mettendolo a tocchi in un pentolino a fuoco bassissimo) con il burro, il formaggio grattugiato ed aggiungere un po' di latte o la panna per amalgamare il tutto fino ad arrivare alla consistenza cremosa voluta. Adagiare gli gnocchi appena conditi con un goccio d'olio sulla fonduta precedentemente messa nel piatto. Servire caldissimi.

#### Ravioli di castagne, speck e formaggio

**Ingredienti per la pasta fresca:** 150 gr di farina di castagne, 75 gr di farina 00, 75 gr semola rimacinata di grano duro, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 3 uova medie.

**Ingredienti per il ripieno:** 100 gr speck a dadini, 150 gr ricotta di pecora asciutta, 100 gr parmigiano grattugiato, 100 gr pecorino grattugiato, 1 uovo intero piccolo, q.b. sale e pepe, 2 pizzichi di noce moscata grattugiata,

**Ingredienti per il condimento:** 70 gr burro, q.b. foglie di salvia, q.b. sale e pepe, 50 gr parmigiano grattugiato.

**Procedimento** - Preparare la pasta fresca con farina di castagne in questo modo: sulla spianatoia mescolare le farine e fare la classica fontana, al centro aggiungere le uova e l'olio. Con una forchetta iniziare a mescolare le uova alle farine circostanti fino ad amalgamare gli ingredienti. Iniziare ad impastare a piene mani ottenendo un panetto morbido ed elastico, porlo a riposare in un sacchetto o in un telo da cucina per almeno 30 minuti a temperatura ambiente. Riprendere la pasta e tagliarla in più parti e conservarle coperte da un telo da cucina. Stendere con il mattarello o la macchina sfogliatrice una porzione di pasta per volta sottile quanto basta. Utilizzare uno stampino per ritagliare i ravioli della dimensione e forma preferita, aggiungervi al centro una noce di impasto. Una volta confezionati i ravioli, adagiarli uno a uno in vassoi foderati con carta forno spolverata con farina di semola e lasciarli asciugare. Portare al bollore una capiente casseruola con abbondante acqua; salare e aggiungere 1 cucchiaino di olio affinché i ravioli in cottura non si attacchino fra loro rompendosi. Tuffare i ravioli e lasciarli cuocere per il tempo necessario. Nel



**vendita  
DI PELLETT**



**sale per  
addolcitori**



- FERRAMENTA
- MATERIALE ELETTRICO
- TELECOMANDI
- DUPLICAZIONI CHIAVI
- COLORI
- DETERSIVI E CASALINGHI
- ILLUMINAZIONE A LED
- ALIMENTI PER ANIMALI
- LINEA PARTY



**CHIAVI**  
tracciate e punzonate

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



*La cucina*  
**Mare Blu**

seguidi su  LA CUCINA MARE BLU

**CUOPPO FRITTO TUTTI I GIORNI**

**CONSEGNE A DOMICILIO**

**TAVOLI DI CORTESIA**

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

frattempo in una padella capiente lasciare fondere il burro, quando sarà spumeggiante unire anche la salvia e poi aggiungere anche i ravioli di castagne appena saranno cotti al punto giusto. Mescolare spadellando, aggiungere il parmigiano grattugiato, una macinata di pepe e servire i ravioli di castagne in tavola.

#### Arista di maiale con crema di castagne

**Ingredienti:** 800 g Arista di Maiale, 500 g Castagne, 1 spicchio Aglio, mezza Cipolla, 2 foglie Alloro, 2 rametti di Rosmarino, mezzo bicchiere di vino bianco, q.b. Olio extravergine di Oliva, q.b. Sale.

**Procedimento** - Lavare le castagne, fare un'incisione sul lato bombato e metterle in una pentola coperte di acqua fredda e un pizzico di sale. Accendere il fuoco e far cuocere 25 minuti da quando prenderà il bollore. Togliere le castagne dall'acqua, sbucciarle e togliere la pellicina. Nel frattempo che cuociono le castagne si può iniziare a cuocere l'arrosto. Mettere in una pentola due o tre cucchiari di olio extravergine di oliva, lo spicchio di aglio tagliato a metà e la cipolla tritata e far scaldare. Aggiungere il rosmarino, l'alloro e la carne e far rosolare la carne a fuoco alto da tutti i lati per qualche minuto. Sfumare con il vino bianco, abbassare il fuoco al minimo e far cuocere con il coperchio per 30 minuti aggiungendo acqua o brodo se necessario. Aggiungere le castagne, mezzo bicchiere di acqua, il sale e continuare la cottura per altri 15 minuti circa fino a che la carne sarà cotta. Togliere la carne dalla pentola e metterla su un tagliere a riposare per qualche minuto coperta da carta stagnola. Per la salsa prendere tutto il sugo nella pentola comprese le castagne e schiacciarle grossolanamente con una forchetta lasciando intera qualche castagna.

#### Pane di castagne

**Ingredienti:** 400 grammi farina 0 per pane, 25 grammi lievito di birra, q.b. sale, 1 cucchiaino miele millefiori, 2 cucchiari burro, 1 cucchiaino cacao amaro, 250 grammi farina di castagne.

**Procedimento** - In una ciotola, fai sciogliere il lievito con un cucchiaino di miele in un po' d'acqua tiepida. Copri e lascia riposare per una decina di minuti. Setaccia la farina 0 (lasciandone da parte 50 g) e quella di castagne e di-

→





sponile a fontana su una spianatoia con il cacao amaro, il lievito e una presa di sale. Comincia a impastare, poi aggiungere il burro ammorbidito e versa, poco alla volta, 3 dl d'acqua tiepida. Continuare a lavorare l'impasto per altri 5 minuti, poi mettilo a lievitare in un ambiente caldo, coperto con un canovaccio umido. Sarà pronto quando raddoppia di volume. A questo punto, sgonfiare delicatamente l'impasto e forma delle palline, tamponandone la base nella farina 0 avanzata. Trasferire le palline su una teglia rivestita con carta forno. Coprire e lasciare lievitare ancora per 40 minuti. A lievitazione ultimata, inforna a 180° per 30-40 minuti. Servire il pane di castagne tiepido, accompagnato con salumi, ma anche con miele, burro o marmellata.

### Torta di castagne e cioccolato

**Ingredienti:** Farina di castagne 240 gr, Cacao amaro in polvere 20 gr, Zucchero 160 gr, Uova (circa 5 medie) 250 gr, Lievito in polvere per dolci 16 gr, Latte intero 310 gr, baccello di Vaniglia 1.

**Procedimento** - Per preparare la torta di castagne e cioccolato assicurarsi che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente: rompere le uova in una planetaria, unire lo zucchero ed i semi di una bacca di vaniglia e montare utilizzando le fruste per una decina di minuti o fin quando il composto non sarà chiaro e spumoso (se non si possiede la planetaria si può utilizzare delle fruste elettriche). Nel frattempo in una ciotola setacciare la farina di castagne, il lievito ed il cacao, poi versare il latte, a temperatura ambiente, e stemperare il tutto utilizzando una frusta: fare attenzione a non formare grumi. A questo composto andare ad aggiungere un po' di impasto di uova e zucchero, servirà per ammorbidire e stemperare il composto. Dopodiché aggiungere la restante parte e amalgamare con molta delicatezza per non smontare le uova, quindi inglobare con la spatola con movimenti dal basso verso l'alto. Imburrare e rivestire con carta da forno uno stampo da 22 cm di diametro. Versare il composto nello stampo e cuocere a in forno statico preriscaldato 170° per 70 minuti, nel ripiano più basso del forno. Fare la prova stecchino a fine cottura per verificare che la torta sia cotta. Sfnare e lasciare raffreddare prima di sfornare la torta per servirla. ■



COFFEE & Co.

SELF SHOP

H24



SHOP AUTOMATICI H24



**VUOI INSTALLARE PRESSO LA TUA AZIENDA UN DISTRIBUTORE? CHIAMACI...**

Corso Italia, 161 - PIANO DI SORRENTO (NA)

Via Fuoro, 13 - SORRENTO (NA)

Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA)



Coffee & Co H24 Self



# Occhi stanchi davanti al pc?

## PROVA LE LENTI BLUEPROTECT

OTTICA

# Ar Giò



SUNGLASSES OUTLET

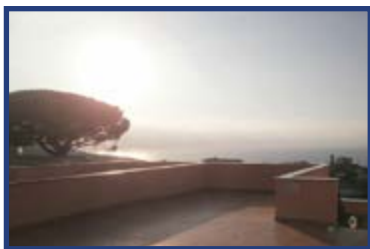
Per ridurre l'affaticamento visivo  
a chi utilizza pc, tv, tablet, smartphone

**Vedi al meglio**  
ogni tuo dispositivo  
prende solo il meglio della luce

**Riduci la fatica**  
del tuo corpo evitando  
mal di testa, occhi asciutti  
dolori al collo e alle spalle

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



**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,terrazzi a livello e terrazzo di copertura. Box auto. Buone condizioni. Panoramica. Classe G.

**EURO 630.000,00****PIANO DI SORRENTO**

Appartamento in mini condominio, composto da cucina abitabile, 3 ampie camera,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 185.000,00****VICO EQUENSE**

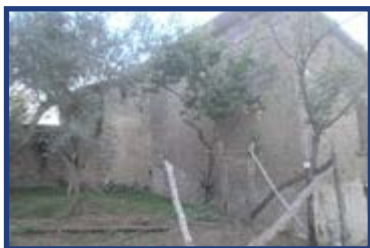
Semindipendente di 130mq. Con doppio ingresso completamente ristrutturato ed arredato.Cucina abitabile,tre camere,studio,due wc,terrazzo di circa 200mq.ed ampia area parcheggio circa cinque posti auto. Classe G

**EURO 385.000,00****PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

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

**EURO 620.000,00****MASSA LUBRENSE - S.AGATA**

Attico semindipendente in buone condizioni, Cucina abitabile,due camera,-due wc,porticato di 50mq. Terrazzo di 120mq.e posto auto. L'immobile risulta panoramico da qualsiasi camera. Classe G.

**EURO 340.000,00****SORRENTO**

Zona collinare - Casa colonica di 200mq. Con giardino di 800mq.L'immobile è stato in parte ristrutturato come solai,pilastrini e fondamenta. Classe energetica G.

**EURO 415.000,00****PIANO DI SORRENTO**

Corso Italia Appartamento di 120mq. Ristrutturato. Composto da: Cucina abitabile, salone doppio,tre camere,tre wc, terrazzo di 20mq e posto auto. Classe G.

**EURO 635.000,00****MASSA LUBRENSE**

Sant'Agata - VILLA in ottime condizioni composta da: ingresso, salone con camino, cucina, sala pranzo, 4 camere, studio, 3 bagni, terrazzo, porticato, ampia corte pavimentata, cantina, lavanderia e giardino con depandance di circa 30 mq. Posti auto. Classe Energetica G.

**EURO 650.000,00**



dal ceppone

PIZZERIA & BAR

*non solo pizza*



AMPIA SALA

CONSEGNA A DOMICILIO

Prova  
le nostre  
pizze  
*maxi*

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

Per info e prenotazioni

Tel. 081 5321722 cell. 345 592 5285 | infodalceppone@gmail.com

segui su  
facebook





## Veicolo con **FERMO** **AMMINISTRATIVO** **QUALI I RISCHI?**

*Ho acquistato un veicolo con fermo amministrativo sospeso in quanto il precedente proprietario sta pagando a rate un vecchio debito fiscale. Posso usare l'auto? Rischio che il fermo venga confermato anche se c'è stato il passaggio di proprietà? Si può chiedere che il fermo venga trasferito su un altro veicolo?*

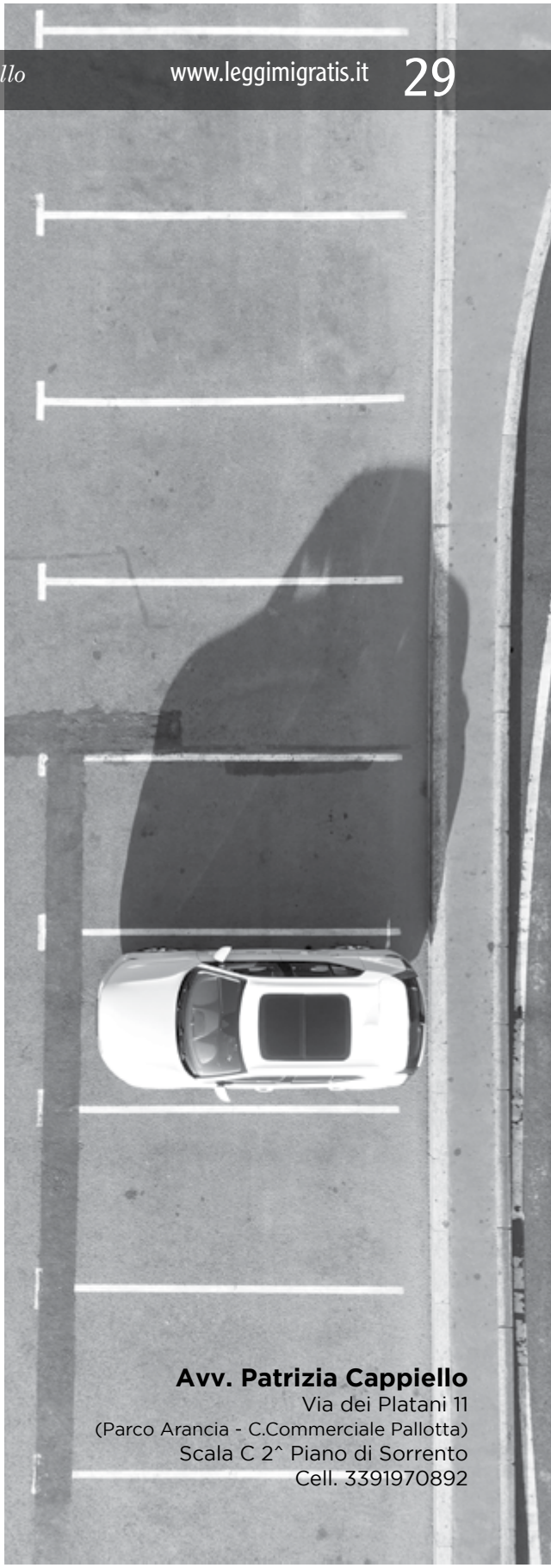
Il fermo amministrativo è un vero e proprio sequestro dove il bene resta nella disponibilità del proprietario che, tuttavia, non può né utilizzarlo né rottamarlo. La cancellazione del fermo può essere effettuata solo dopo aver saldato integralmente il debito e ottenuto dall'agente della riscossione il provvedimento di revoca da presentare al PRA.

Una posizione intermedia è data dalla sospensione del fermo amministrativo che consiste in quel provvedimento che consente a chi è proprietario di un veicolo, gravato da fermo amministrativo, di utilizzarlo regolarmente mentre salda il piano di rateizzazione concordato con l'ente creditore. Si può ottenere dopo avere chiesto e ottenuto la rateizzazione del proprio debito e pagato la prima rata.

Il veicolo sottoposto a fermo amministrativo può essere venduto indipendentemente che sia o meno sospeso.

Tuttavia il passaggio di proprietà determina il trasferimento del divieto di circolazione in capo al nuovo proprietario e, in caso di sospensione, qualora il vecchio proprietario non paghi regolarmente le rate pattuite, il provvedimento viene meno e il veicolo non può più circolare anche se nel frattempo ha un nuovo proprietario.

Non si può trasferire il fermo su un veicolo diverso.



**Avv. Patrizia Cappiello**

Via dei Platani 11

(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)

Scala C 2^ Piano di Sorrento

Cell. 3391970892



## TAPIS ROULANT O STRUMENTO DI TORTURA?

storia dell'attrezzo da  
fitness più famoso

Oggi il tapis roulant è un must have per ogni palestra e cresce il numero di coloro che lo acquistano per utilizzarlo a casa. Adesso anche gli animali hanno un tapis roulant; servono ai veterinari per la riabilitazione degli animali domestici. Ma chi ha inventato e quando è diventato famoso il tapis roulant?

Fu un certo William Cubitt che, dopo aver osservato i prigionieri passare gran parte della loro giornata in uno stato di totale inattività, nel 1818 ebbe l'idea di progettare il treadwhell, un crudele strumento di castigo per punire i detenuti più ostinati. Ogni giorno, i prigionieri erano obbligati dalle guardie carcerarie e nella monotonia più assoluta a marciare per otto ore senza spostarsi. Il calpestio dei carcerati faceva girare una ruota in modo da creare l'energia necessaria per pompare acqua o muovere una macina per schiacciare il grano. Si trattava di fatto di una macchina a propulsione umana. Durante turni estenuanti i forzati salivano l'equivalente virtuale di una rampa di scale alta più di 2.000 metri, rischiando la vita: quest'obbligo, unito alla dieta povera ed alle pessime condizioni igienico-sanitarie, provocava il diffondersi di malattie e malnutrizione. Nel Regno Unito il treadwhell restò in auge fino al 1889 quando il Prison Act abolì i lavori forzati, riconoscendo che il lavoro all'interno delle prigioni avrebbe dovuto avere scopi costruttivi.

Successivamente Claude Lauraine Lagen, un cittadino americano residente a New York City brevettò nel 1917 il primo tapis roulant (treadmill) per allenarsi. La



## APPARECCHI ACUSTICI INVISIBILI

Comodi eleganti e leggeri

**PROVALI 30 GIORNI**

gratuitamente

Chiama subito!

Amore al primo suono!



CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL



dott.ssa Tea Maione

**TEMACUSTICA**

Via degli Aranci, 116 - **Sorrento**

Tel. 081 878 45 47





## PRODUZIONE E VENDITA DI OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA E OLIO AROMATIZZATO

Frantoio oleario L'olio del Mulino, di Gargiulo Giovanni & C s.n.c.

Via Tommaso Astarita 36, Meta - Tel. 081 878 76 68

SEGUICI SU  L'OLIO DEL MULINO  OLIODELMULINO

“training machine” inventata e descritta nel progetto era composta da una base rettangolare su cui il progettista aveva montato dei rulli ricoperti da un nastro antiscivolo. La macchina era anche dotata di quattro supporti in gomma.

Nel 1952, un medico americano il cardiologo Robert Bruce ebbe l'idea di usare il tapis roulant per sviluppare un protocollo di diagnosi per pazienti cardiopatici. In seguito alle sue ricerche, nacque il primo treadmill per scopi medici. Dalle sue scoperte sviluppò il protocollo Bruce, il quale prevedeva che il paziente camminasse su un tapis roulant con una serie di elettrodi attaccati al torace allo scopo di controllare il battito e le funzioni respiratorie prima, durante e dopo l'esercizio. Questo test diagnostico sul tapis roulant è utilizzato ancora oggi nella valutazione della funzione cardiaca.

Nel 1968 il dottor Cooper pubblicò un libro destinato a diventare famoso in cui coniava il termine “aerobica”. Secondo gli studi del dottor Cooper bastavano otto minuti di corsa al giorno per migliorare le condizioni di salute di chiunque. Colpito dalle tesi del padre dell'aerobica, e intenzionato a correre ogni

giorno come suggerito dal dottor Cooper, l'ingegnere americano William Staub decise di costruire un modello di tapis roulant a basso costo. Il successo fu così grande che ben presto Staub lasciò il suo lavoro di ingegnere aerospaziale per dedicarsi al tempo pieno al progetto dei tapis roulant.

Nel 2006, la celebre rivista “Runner's World” gli dedicò un articolo intitolato “Our favorite Things: 40 Years of Running Gear Innovation”, in cui attribuiva al signor Staub il merito di aver creato le condizioni per correre in qualsiasi momento! E fu così che i personal trainer si sostituirono agli aguzzini delle carceri...



**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**

# ACQUA & SAPONE®

OFFERTE VALIDE  
DAL 27 OTTOBRE  
AL 15 NOVEMBRE  
2020



Oltre la  
Convenienza

REGINA  
CAMOMILLA  
CARTA IGIENICA  
1200 STRAPPI

5,99€



0,95€

SVELTO  
PIATTI A MANO  
1 LITRO

**Ricevi il volantino  
direttamente sul tuo cellulare**

**Invia un SMS al 347 124 88 51  
e digita la parola chiave aes20**

\*Servizio gratuito



PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO  
**P** CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO

APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO - ORARIO CONTINUATO

# CAFIERO CAFÈ



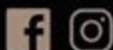
PRENOTA IL TUO  
PANETTONE ARTIGIANALE.  
ENTRO L'8 DICEMBRE 2020

RICEVERAI UNO  
SCONTO del

25%

*Scegli il tuo gusto*

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



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



# Cani e gatti obesi

## ...un problema da non sottovalutare

In molti paesi europei, il 50% dei cani ha problemi di sovrappeso e l'obesità viene ormai considerata come **la più comune forma di malnutrizione nei pet**. Mentre il problema legato all'alimentazione dell'uomo è trattato in modo sempre più professionale, per i pet solo da poco si pensa a cure specifiche.

I fattori che contribuiscono all'aumento di peso di un pet sono:

- **predisposizione razziale**. Ci sono diverse razze canine maggiormente a rischio sovrappeso: Labrador Retriever, Cairn Terrier, Basset Hound, Cavalier King Charles Spaniel e Beagle.

- **sterilizzazione**. Cani e gatti sterilizzati o castrati hanno un rischio maggiore di andare incontro ad obesità se il loro regime alimentare non viene opportunamente tenuto sotto controllo.

- **proprietario**. Molto spesso sono proprio i padroni del pet che non si rendono conto che il proprio animale di compagnia è in sovrappeso e non accettano di dover modificare determinate abitudini di vita perché considera il dover limitare il cibo al cane (o al gatto) una vera e propria crudeltà.

- **poca informazione**. Troppo frequentemente riguardo le regole alimentari vengono applicate nei confronti dei pet le norme valide per gli esseri umani, e spesso non si tiene conto, che gli animali hanno un metabolismo diverso dagli esseri umani.

# Lancia il tuo E-Commerce!



## Raggiungi potenziali clienti da tutto il mondo

Porta in rete la tua offerta di prodotti: pubblica il catalogo, promuovi le tue offerte. Aggiorna il tuo E-Commerce in autonomia grazie al nostro comodo pannello di controllo e gestisci gli ordini, magazzino e spedizioni!

**Hai già un negozio virtuale?**


Con le nostre competenze daremo uno sprint alle tue vendite online!

Scopri tutte le soluzioni pensate per te su:  
[www.endesia.it](http://www.endesia.it)




Google  
Partner



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

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

 +39 081 808 76 18  
  Endesia






# LA FABBRICA DELLE OLIVE

Qualità e Freschezza a volontà!



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

segui su:   

- **sbagliata gestione.** Nelle mura domestiche, spesso più di una persona si occupa della nutrizione e della alimentazione del pet, contribuendo alla sua sovralimentazione.

- **cattive abitudini.** Gli animali domestici sono abituarini, è importante far seguire loro una dieta corretta fin da piccoli, in modo tale che, essendo cani e gatti animali abituarini, cresceranno con la giusta educazione.

- **stile di vita.** La mancanza di movimento contribuisce a incrementare il peso corporeo del pet.

Proprio come per gli esseri umani, l'obesità è pericolosa anche per gli animali. Prevenire l'obesità nei cani e nei gatti non è una questione estetica, ma riguarda la salute del proprio animale domestico. Una delle problematiche più gravi è il sovraccarico articolare con conseguenti difficoltà di movimento. Possono verificarsi inoltre diabete

mellito, ipertensione, patologie cardiache oltre a complicazioni legate al fegato.

Per risolvere il problema è essenziale che il proprietario diventi consapevole del fatto che l'obesità è sinonimo di pericolo per il proprio animale e che cambi atteggiamento, cercando di controllare la quantità di cibo che dà all'animale e l'esercizio fisico che gli fa fare quotidianamente.



*anna foti*  
BOUTIQUE

ABBIGLIAMENTO 0-20  
CALZATURE - PRIMA INFANZIA

**BLACK FRIDAY**

**DAL 30 AL 70%**  
SU CAPI SELEZIONATI

CORSO ITALIA, 210 - SORRENTO  
Tel. 081 878 47 30

Anna Foti anna\_foti\_boutique



IL  
D



  
**Schesir**

CON

# PETTA STREET

ONE • OGGETTISTICA • NOVITÀ

## IL NUOVO PET SHOP NELLA PENISOLA SORRENTINA

ZAMPA CARD



Vieni  
a scoprire  
i VANTAGGI  
della nostra  
ZAMPA  
CARD

  
**ROYAL CANIN**



**TRAINER**  
DOG & CAT WELLNESS



**Bayer**

**CAMON**  
We love pets

**Mongee**  
Natural Superpremium



**Boehringer  
Ingelheim**

**Via degli Aranci, 33 - SORRENTO**  
SEGNA A DOMICILIO IN TUTTA LA PENISOLA SORRENTINA  
Tel. 081 18283193



# PIPPO BAUDO

## la televisione fatta persona

Pippo Baudo e la televisione italiana per uno stretto gioco di intrecci si identificano al punto che il **"Pippo nazionale"** ne incarna in un certo senso la storia e il costume.

In Italia i primi studi e le prime prove sperimentali di trasmissioni televisive furono effettuate a Torino a partire dal 1934, presso il Centro di Direzione dell'EIAR (in seguito divenuta Rai dal 1952), che con una legge del 1936 passò sotto il controllo dello Stato: e proprio nel 1936 nasceva, nella profumata terra di Sicilia, a Militello in Val di Catania, colui che sarebbe diventato l'icona del conduttore televisivo.

Diploma al liceo classico, laurea in Giurisprudenza (sulle orme del padre, avvocato), colto, brillante, garbato, ferrato in musica, arte e spettacolo, geniale e ineccepibile organizzatore di spettacoli, sin da adolescente Pippo si è esibito come attore, musicista, presentatore, ma il vero esordio professionale risale alla fine degli anni '50 come pianista e cantante nell'**Orchestra Moonlight**, e come tale appena ventitreenne è entrato nella Rai allora nascente, ben 61 anni fa, nel 1959, con il varietà **"La Conchiglia d'Oro"**, condotto da Enzo Tortora.

Già durante gli studi universitari si dava da fare nel mondo dello spettacolo: ha raccontato che il giorno prima della seduta di laurea, si recò a Erice per presentare il concorso di bellezza Miss Sicilia per poi ripartire all'alba, su un camioncino, sdraiato in mezzo a frutta e verdura, arrivando a Catania appena in tempo per discutere la tesi.

Dopo tanta, utile gavetta come conduttore



# Fiorella

Beauty - nails & more

Prenota la tua consulenza gratuita  
per trattamenti personalizzati  
viso e corpo !!!



SI RICEVE SU APPUNTAMENTO



+39 347 3539441

Viale Nizza 53 - 80067 Sorrento



Fiorella Beauty - nails & more

fiorella\_beauty\_nails\_and\_more



# SHOP



# ROSELLA

**OFFERTE VALIDE DAL 6 AL 24 NOVEMBRE**



**Ace liquido  
lavaterice  
70 lavaggi**

**€uro  
6,50**



**Lines  
Seta Ultra  
pacco doppio**

**€uro  
3,00**



**Viakal  
Spray  
500 ml**

**€uro  
1,50**



**Pampers  
Baby Dry**

**€uro  
4,50**



**Svelto  
Busta  
2 Litri**

**€uro  
1,75**



**Scottonella  
carta igienica  
12 rotoli**

**€uro  
2,90**



**Ace  
Gentile  
2 litri**

**€uro  
2,20**

**VIA MADONNA DI ROSELLA 34 - PIANO DI SORRENTO  
TEL. 081 922 24 30**

televisivo su emittenti private come Antenna Sicilia e anche in Rai, il successo arrivò nel 1966, a 30 anni, con "Settevoci", che condusse trionfalmente per 4 anni, fino al 1970. E pensare che la prima puntata andò in onda per un caso fortuito: la bobina con la prevista puntata del telefilm "Le avventure di Rin Tin Tin" non pervenne in tempo per essere trasmessa e per riempire il buco nel palinsesto la Rai fu costretta a trasmettere l'unica cosa che aveva pronta, la puntata pilota di Settevoci, che era stata registrata a Milano ma poi giudicata "intrasmissibile" dai vertici dell'azienda!

Il successo fu subito tale che il programma venne inserito di corsa nella programmazione. In onda la domenica pomeriggio, Settevoci era uno show musicale dove in ogni puntata intervenivano sette cantanti (da cui il titolo), due emergenti che venivano giudicati dall'applausometro, quattro affermati e uno celeberrimo, con quattro concorrenti che partecipavano a un quiz sulla musica. Il programma lanciò divi come Giusy Romeo (poi Giuni Russo), Massimo Ranieri, Mario Tessuto, Orietta Berti, Al Bano, Mirna Doris, Marisa Sannia, Giovanna e tanti altri.

Nel 1967 Baudo condusse la trasmissione "Eccetera, eccetera" con Gino Bramieri e Marisa Del Frate, mentre nel 1968 condusse il suo primo Festival di Sanremo, accanto a Luisa Rivelli, nell'anno difficilissimo dopo il suicidio di Luigi Tenco e nel 1968 e 1969 presentò "Un disco per l'estate". Il 1972 fu un anno d'oro: recitò a teatro con l'impagabile Sandra Mondaini in una riduzione di Maurizio Costanzo e condusse la prima edizione di "Canzonissima" a fianco di Loretta Goggi, seguita dalla seconda edizione con Mita Medici nel 1973: quanti nomi che hanno fatto la storia della televisione italiana ho citato insieme in un paio di righe! Negli anni '70, infilò un trionfo dietro l'altro, con programmi che sono rimasti nella storia della televisione: "La freccia d'oro" (1970), "Senza rete" (1974), il gioco a premi "Spaccaquindici" (1975), il quiz domenicale abbinato alla Lotteria Italia "Un colpo di fortuna" accanto a Paola Tedesco (1975), il quiz "Chi" all'interno della "Domenica in"

di Corrado (1976), "Secondo voi", altro quiz sempre abbinato alla Lotteria Italia all'interno del contenitore domenicale (1977), il varietà del sabato sera "Luna Park" con la regina del rock internazionale Tina Turner (1979). Programmi al tempo stesso innovativi e tranquillizzanti, ricchi di musica, leggerezza e allegria, che accompagnavano un'Italia devastata dal brusco risveglio dal bel sogno degli anni '60, quando al miracolo economico si sostituirono la crisi energetica del petrolio, la traballante tenuta del tessuto sociale e delle istituzioni, l'instabilità politica, l'estremismo violento, sia di destra che di sinistra, le stragi e i rapimenti.

Ma "Super-Pippo" seppe resistere e fu ancora più protagonista nell'Italia rinata all'ottimismo degli anni '80 craxiani, rampanti e sfarzosi, conducendo programmi che ha reso memorabili: dal 1979 al 1985 "Domenica in", cui impresse il format di intrattenimento culturale, informativo e spettacolare che gli è rimasto proprio; dal 1984 al 1986 lo show del sabato sera "Fantastico", che portò al livello massimo di lustro e successo e il programma di approfondimento "Serata d'onore"; e poi le edizioni record di ascolti 1984, 1985, 1987 del Festival di Sanremo.

Nella seconda metà degli anni '80, Craxi rivoluzionò il sistema televisivo italiano, togliendo il monopolio alla Rai e consentendo la creazione di canali televisivi nazionali di carattere privato, di fatto sanando la posizione del principale imprenditore del settore, Silvio Berlusconi, titolare di Rete 4, Canale 5 e Italia 1.

In questo nuovo contesto, nel 1987, Pippo Baudo lasciò la Rai e passò alla Fininvest, come direttore artistico e conduttore di programmi come il varietà "Festival" accanto a Lorella Cuccarini su Canale 5 e la rubrica "Tu come noi" all'interno del contenitore domenicale "La giostra". Il passaggio a Fininvest nell'autunno del 1987 era maturato a seguito di un'accesa polemica con l'allora presidente della Rai Enrico Manca, che durante la puntata finale di Fantastico 7 definì la trasmissione "nazional popolare", aggiungendo che non voleva essere un complimento, cui Baudo replicò sarcasticamente

che da lì in avanti si sarebbe sforzato “di fare programmi regionali e impopolari”.

Ma le sue radici e il suo cuore erano in Rai: **dopo un anno interrompe il contratto con la tv commerciale** (pagando una cospicua penale: dovette cedere a Silvio Berlusconi un palazzo nel centro di Roma, sede attuale di Medusa Film e del TG5) e, dopo un anno sabbatico, tornò sulle reti Rai, prima su RaiDue con “Serata d’onore”, poi su RaiTre con “Uno su cento”, nel 1990 finalmente su RaiUno (di cui diventò direttore artistico) prima con “Gran Premio”, poi con “Fantastico”.

Nell’Italia berlusconiana degli anni ‘90, commerciale e moderna, Baudo segnò un altro decennio di successi targati Rai: nel 1991 “Varietà” e “Domenica in”, nel 1992-93 “Partita doppia”, nel 1993 “C’era due volte”, nel 1994 “Numero Uno”, “Tutti a casa” e il pre-serale “Luna Park”, nel 1995 il varietà “Papaveri e papere”, nel 1996 ancora il varietà “Mille lire al mese” questi ultimi due entrambi condotti in coppia con Giancarlo Magalli.

Dal 1992 al 1996 condusse cinque edizioni di enorme successo del Festival di Sanremo, delle cui ultime tre fu anche direttore artistico. Nel 1997 fu anche a teatro, con Garinei e Giovannini, nel musical dal titolo a lui ispirato “L’uomo che inventò la televisione”. Nel 1998 su Mediaset realizzò lo show “Una volta al mese”, il programma “La canzone del secolo” sulla storia della musica italiana, il varietà “Tiramisù”, la serata “Vota la voce”.

Negli anni 2000, in una televisione che sembrava non riconoscere più le impeccabili professionalità del passato, ripartì con bellissimi programmi in Rai, da lui ideati e condotti, ricchi di storia, cultura, approfondimenti, testimoni d’eccezione e condotti con la sua inimitabile signorilità e padronanza: “Giorno dopo giorno” quiz pomeridiano che ripercorreva gli eventi principali del XX secolo, “Novecento - Giorno dopo giorno”, dove fatti e vicende del Novecento venivano rivisitati in studio con i protagonisti del tempo, “Cinquanta”.

Storia della TV di chi l’ha fatta e di chi l’ha vista”, sui 50 anni dall’inizio ufficiale delle tra-

missioni televisive in Italia, lo show “Buon compleanno TV”, “Passo doppio”, “Una voce per Padre Pio”, il varietà “Sabato italiano”, il pre-serale “Ieri, oggi e domani”, il cavallo di battaglia “Serata d’onore”, il “Gran Galà del Made in Italy”.

**Nel 2002, 2003, 2007 e 2008 fu di nuovo al timone del Festival di Sanremo, di cui detiene il record di conduzioni, ben 13 volte.** Nel 2011 ha condotto su Rai 1 con Bruno Vespa “Centocinquanta”, programma dedicato al centocinquantenario dell’Unità d’Italia, nel 2012-2013 su RaiTre il programma “Il viaggio”, nel 2014 e 2015 è stato giurato nel talent show “Si può fare!” di Carlo Conti, **nella stagione 2016-2017 è tornato a presentare “Domenica in” per la tredicesima volta (suo il record di edizioni condotte) e ha preso parte al programma di Rai 2 “I fatti vostri” con la rubrica quindicinale dal titolo “Storie di televisione”, all’interno della quale ripercorreva la storia della Rai e dei suoi personaggi e programmi più celebri, mentre nel 2018 è rientrato alla guida di “Sanremo Giovani” in coppia con Fabio Rovazzi.** Inoltre è intervenuto, in tutti gli anni 2010, con la lucidità, eleganza e sicurezza che gli sono proprie, come conduttore d’eccezione o ospite d’onore, a molteplici eventi in televisione o in giro per l’Italia.

**Il 7 giugno 2019 il suo mito è stato celebrato con uno show-evento su Rai 1 intitolato “Buon compleanno... Pippo”, in cui ha festeggiato 83 anni di età e 60 anni di carriera televisiva.**

Il 4 giugno 2020 - in occasione degli 84 anni compiuti una settimana prima - è diventato per un giorno direttore di Rai Storia, realizzando e firmando un palinsesto ad hoc che ha coperto la fascia oraria 09:00-24:00.

Pippo Baudo è stato anche uno scopritore di nuovi talenti dal fiuto eccezionale, tanto è vero che usa scherzosamente la locuzione “L’ho inventato io...”: da cantanti quali Al Bano, Eros Ramazzotti, Laura Pausini, Andrea Bocelli, Giorgia, Gianluca Grignani, Irene Grandi, Fabrizio Moro, Gigi D’Alessio e Anna Tatangelo, a personaggi come Loreta Goggi, Beppe Grillo, Tullio Solenghi,

# “O’ Funaro”

RISTORANTE - PIZZERIA



Via L. Bozzaotra, 28 - MONTICCHIO  
MASSA LUBRENSE - SANT'AGATA SUI DUE GOLFI  
A 12 KM DA SORRENTO

INFO +39 333 27 25 395  
È GRADITA LA PRENOTAZIONE

Fisioterapia - Massaggiatore  
a domicilio



per informazione 3892161661  
per appuntamento 3664437399  
chiamare dopo le 18:00

Adel

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

Elardino Pasquale e Boccia Fortuna



**Scopri la tranquillità di  
Affidarti a dei Professionisti**

**Servizio chiavi in mano** 

**NOLEGGIO PIATTAFORME**



**Via Lamia, 3 - Sorrento Cell. 348 85 91 914**

**[www.dofracostruzioni.it](http://www.dofracostruzioni.it)**



Heather Parisi, Lorella Cuccarini, Alessandra Martines, Barbara D'Urso, Michelle Hunziker e Bianca Guaccero, ad attori come Manlio Dovì, Tosca D'Aquino, Nina Soldano, al soprano Cecilia Bartoli.

Infine, con le sue vicende personali, Pippo, essendo uno dei personaggi televisivi italiani più amati e seguiti dal pubblico è stato anche un re delle cronache rosa. **Padre di due figli, Alessandro, riconosciuto da adulto dopo una breve vicenda legale e avuto da Mirella Adinolfi e Tiziana, nata dal matrimonio con Angela Lippi, attualmente Baudo è nonno e bisnonno; è stato fidanzato con la bellissima attrice romana Alida Chelli (ex-moglie di Walter Chiari, scomparsa otto anni fa) e la show-girl Adriana Russo, e sposato in seconde nozze, dal 1986 al 2004, con la cantante lirica italiana Katia Ricciarelli, un rapporto seguitissimo dai fans sui media già in epoca pre-social.**

Tutti i presentatori della televisione ita-

liana in qualche modo si ispirano a lui, che resta il punto di riferimento imprescindibile per chiunque si accinga a fare questo mestiere, avendo creato un modello che si può personalizzare ma con cui si devono sempre e comunque fare i conti. Vi confesso, carissimi amici lettori, che io stesso, fan ininterrotto dei suoi programmi dall'infanzia in poi, mi sono sempre fortemente ispirato a lui e al suo modo di concepire i programmi nella mia modesta esperienza di conduttore, direttore artistico e organizzatore di eventi culturali con le associazioni del territorio con cui ho collaborato, dal Circolo Endas Penisola sorrentina a Le Muse entertainment all'Istituto di Cultura Torquato Tasso. Caro, mitico, immenso Pippo, il grande saggista C. S. Lewis scrisse che "Non si è mai troppo vecchi per fissare un nuovo obiettivo o per sognare un nuovo sogno": ecco, concludo questo mio articolo su di te augurandoti sempre nuovi obiettivi e nuovi sogni. ■



Via Cassano,38  
Piano di Sorrento (Na)  
Tel. 081 191 73 971



APERTI A PRANZO E CENA  
LUNEDI CHIUSI

**BRACERIA - HAMBURGERIA - RISTORANTE**



CELLA FROLLATURA CARNE

LE MIGLIORI CARNI SELEZIONATE PER VOI

MACELLAI DA TRE GENERAZIONI

LE OFFERTE DI

# Mister DASH

**OFFERTE VALIDE  
DAL 11 AL 30 NOVEMBRE**

**AMUCHINA  
GEL XGERM  
80ML  
€2,50**



**CORONA  
ASCIUGATUTTO  
BOMBER  
€0,79**



**REGINA ROTOLONI  
4 PEZZI  
€2,00**

**AMUCHINA  
BUCATO  
3 LT  
€4,90**



**SORRENTO - Via degli Aranci, 101 Tel. 08180715  
SORRENTO - Via Casarlano, 3 Tel. 0818781614**

**MASSA LUB**



**LISTERINE  
COLLUTORIO  
FRESH BURST  
ML 250**

**€1,00**

**LIMONELLO  
PIATTI  
5 LITRI**

**€2,00**



**PRIL TUTTO IN 1  
100 TABS  
8 AZIONI**

**€7,90**



**NAPISAN SALVIETTINE  
IGIENIZZANTI  
PZ 40**

**€2,40**



**LOVE SAPONE  
NEUTRO  
BUSTA  
2 LITRI**

**€1,79**

**MASCHERINA  
FFP2**

**€1,90**



**PRONTO  
IDRAULICO  
1 LITRO**

**€1,60**



**LINES  
INTERVALLO  
PZ 20**

**€0,90**



**CHANTECLAIR  
MARSIGLIA  
450 ML**

**€1,00**

Ultrasonoterapia

Magnetoterapia

Laserterapia

Tecarterapia

Onde d'urto

Crioterapia

TENS



Massoterapia

Metodo Pilates

Terapia manuale

Riabilitazione sportiva

Riabilitazione ortopedica

Riabilitazione respiratoria

Rieducazione posturale  
con metodo Mézières

Cell: 338 294 58 64

Fisso: 081 195 29 577

[antoninoesposito231@gmail.com](mailto:antoninoesposito231@gmail.com)



@studiokinesis\_ae



# Diabete e attività motoria

In occidente l'aumento del diabete tipo II è in gran parte associato alla sedentarietà e di conseguenza all'obesità. **Nonostante le raccomandazioni di praticare uno stile di vita sano e sportivo, l'attività motoria in Italia è ancora scarsamente praticata**, nemmeno il minimo indispensabile dei trenta minuti al giorno di attività moderata o intensa viene svolta. Si sa **che l'attività aerobica influisce positivamente sul metabolismo glucidico** divenendo così un'alleata irrinunciabile per moderare e gestire il diabete e ridurre la mortalità per cause cardiovascolari.

Certo stilare un protocollo di **attività fisica per il diabetico** non è semplice, bisogna considerare svariati fattori fisiologici con un attento e mirato screening da parte del medico. Un fattore importante è l'età che già presenta dei possibili rischi per muscoli, tendini e legamenti che il diabete compromette ulteriormente. Nonostante ciò anche in questi pazienti l'intraprendere un'attività motoria a impatto lieve o moderato, ma costante, deve essere incentivato.

Cosa intendiamo per effetti positivi dell'attività motoria sull'organismo umano? Ecco, una definizione esaustiva - **Gli effetti dell'attività fisica sull'organismo umano sono in relazione alla risposta funzionale immediata e all'adattamento nel tempo, in rapporto all'intensità e alla ripetizione dello stimolo.** Entrambe sono in relazione al tipo di stimolo e all'impegno dell'apparato neuromuscolare, cardiocircolatorio e metabolico.



Ora vediamo gli **effetti positivi dell'attività motoria di tipo aerobico** - Essa comporta l'intervento progressivo dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio, l'adattamento a lungo termine si evidenzia fondamentalmente nell'aumento del massimo consumo di ossigeno, espressione dell'efficienza fisica globale di un soggetto. Tale aumento avviene a qualsiasi età, ma quantitativamente varia in funzione genetica dei soggetti, della situazione di sedentarietà iniziale e del tipo di allenamento intrapreso.

I più evidenti segni positivi sono gli aspetti funzionali cardiocircolatori con riduzione della frequenza cardiaca sia a riposo che per un dato carico di lavoro e un aumento della gittata sistolica, un aumento della portata cardiaca massima senza variazione della frequenza cardiaca massima.

**Cosa importantissima per il diabetico è l'aumento delle capacità ossidative, per crescita del numero dei mitocondri e degli enzimi del metabolismo aerobico, associato a modificazioni della mobilitazione, immagazzinamento e trasporto dei Carboidrati, Lipidi e Proteine.**

**Che attività aerobiche scegliere?** - Ad intensità lieve incontriamo il camminare lentamente 3/4 km/h, il nuotare lento, il pedalare a non più di 12 km/h. Intensità moderata: camminare decisi 5/6 km/h, jogging 7/8km/h, nuotare moderatamente, pattinare, pedalare con brio 12/18 km/h. Intensità elevata: camminare velocemente, più di 6km/h, jogging più di 8 km/h, pedalare velocemente, più di 18km/h.

**L'esercizio Anaerobico e i suoi benefici effetti** - L'intervento del sistema ormonale ai fini di regolare l'afflusso ai muscoli delle sorgenti energetiche, tra cui le più importanti sono glucosio e acidi grassi liberi. Gli ormoni più importanti, da questo punto di vista, sono l'insulina e gli ormoni della controregolazione, il glucagone, catecolamine e il cortisolo. L'aspetto più interessante è che l'esercizio fisico au-

menta la sensibilità dei recettori periferici dell'insulina, non solo, ma ci sarà una riduzione dei Trigliceridi ematici, la riduzione del colesterolo LDL, l'aumento del colesterolo, detto buono HDL.

**Quali attività da scegliere** - Corpo libero, senza esercizi di sollevamento del corpo con l'aiuto delle braccia, stretching, pilates, yoga. A moderata intensità: corpo libero con piccoli pesi, esercizi alle macchine, con carichi moderati. A intensità elevata: acquafitness con galleggianti e attrezzi di attrito, bodybuilding, poweryoga. Bene sempre sotto stretta sorveglianza del medico, seguiti sempre in ogni seduta dal dottore in scienze motorie e dal buon senso sarà il giusto comportamento per un sicuro e valido allenamento terapeutico.

Un ottimo protocollo di lavoro, potrebbe essere suddiviso in quattro sedute di allenamento settimanale, due di allenamento aerobico e altrettante in allenamento anaerobico.

**Mi raccomando: mai fare di testa propria, senza averne le competenze.**

■

### **Domenico Aliperta**

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

ORTOFRUTTICOLA  
*Flli Federico*

S.a.S.

Ingrosso e dettaglio

*Tutti i giorni un carico  
di bontà Stagionale*



**Consegne a domicilio**

**Sorrento - Via San Renato, 25/27**

Tel. 081 877 34 62 - 081 807 48 97

Vincenzo 340 35 42 84 - Fabio 338 25 33 065

# PHARMA BEAUTY

PARAFARMACIA · ERBORISTERIA  
PRIMA INFANZIA · CENTRO ESTETICO



FARMACI SOP-OTC - DERMOCOSMETICA  
PRIMA INFANZIA

CENTRO ESCLUSIVO DIETA TISANOREICA® IN PENISOLA SORRENTINA  
**-30%**

OFFERTE

Piasmon



HiPP

Pampers

Trudi  
BABY CARE

MAM

CENTRO ESTETICO

TRATTAMENTI VISO E CORPO  
RADIOFREQUENZA - OSSIGENO

PRESSOTERAPIA

EPILAZIONE DEFINITIVA  
CON LASER DIODO 808

PEELING

MASSAGGI LINFODRENANTI

SEMIPERMANENTE SHELLAC



INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS

ESCLUSIVO IN PENISOLA SORRENTINA

**Coupon valido per sconto 10€**

su prodotti selezionati o trattamento gratuito viso/corpo  
o prova una zona laser diodo

valido dal 5 al 25 novembre

SEGUICI SU



Piazza Lauro, 16 - Sorrento (Na) Tel. 0818772010



# La tiroidite e le sue complicanze

A più persone viene diagnosticata un'alterazione della tiroide. Le cause possono essere varie nel favorire la comparsa di vari tipi di tiroidite. Analizziamo innanzitutto cos'è una tiroidite.

La **tiroidite** è un processo infiammatorio a carico della tiroide. L'infiammazione può determinare una disfunzione della ghiandola, caratterizzate da un aumento o da una diminuzione di ormoni tiroidei nell'organismo dando luogo a ipertiroidismo o tireotossicosi e ipotiroidismo.

Vi sono **vari tipi di tiroidite**. In relazione al decorso, la malattia viene classificata in **acuta, subacuta e cronica**. La tiroide acuta è piuttosto rara e può essere causata da infezioni batteriche o fungine o da radiazioni, comprese quelle dello iodio radioattivo. La tiroidite subacuta è di origine virale anche se vi sono forme di tiroidite ad andamento subacuto di tipo linfocitario definite silenti che possono presentarsi sporadicamente in entrambi i sessi e nelle donne nel periodo postpartum.

Le tiroiditi acute e subacute sono transitorie e possono ritornare a un normale funzionamento. Le tiroiditi croniche, di cui si riconosce la forma autoimmune e la forma fibrosa di Riedel non sono forme transitorie e si accompagnano a molte manifestazioni cliniche che indicano l'evoluzione del processo infiammatorio. Vengono comprese nelle tiroiditi anche le forme di disfunzione tiroidea durante l'assunzione di alcuni farmaci.



Prendiamo in esame alcune forme di tiroiditi

#### TIROIDITE DI HASHIMOTO

Nel caso della tiroidite di Hashimoto, detta anche tiroidite linfocitaria cronica o tiroidite autoimmune, l'infiammazione è determinata da un'anomala attivazione del sistema immunitario, che non riconoscendole più come proprie, attacca con anticorpi specifici le cellule sane della ghiandola tiroidea. La diagnosi si basa sul riscontro nel sangue degli anticorpi antitireoglobulina (TGA), degli antitireoperossidasi (TPO) e sull'aspetto ecografico che presenta caratteristiche tipiche. L'esordio è lento e asintomatico, in seguito la malattia può manifestarsi con alterazioni del volume o alterazioni funzionali che verso un ipotiroidismo.

#### TIROIDITE GRANULOMATOSA SUBACUTA

La tiroidite granulomatosa subacuta, comporta modificazioni transitorie dell'attività tiroidea: è preceduta da un prodromo simil-influenzale e ha un esordio brusco con dolore al collo spontaneo o provocato da palpazione che può irradiarsi fino alla mandibola e orecchie. È la conseguenza di un'infezione virale che determina la rottura dei follicoli tiroidei e la liberazione in circolo degli ormoni in essi contenuti con conseguente tireotossicosi. Segue un ipotiroidismo transitorio a risoluzione spontanea che avviene in qualche settimana.

#### TIROIDITE INDOTTA DA FARMACI

La tiroidite indotta da farmaci è un effetto collaterale di medicine come l'amiodarone, il litio, gli interferoni o le citochine. Produce sia ipertiroidismo che ipotiroidismo e in genere si risolve interrompendo l'assunzione del farmaco.

La tiroide con alterazione funzionale può presentare questi sintomi:

Pelle fredda e secca, intolleranza al freddo, raucedine, bradicardia, ossia rallentamento della frequenza cardiaca (meno di 60 battiti al minuto), diminuzione dell'appetito e tendenza all'aumento di peso, rallentamento dei riflessi, astenia e sonnolenza, umore depresso. Nell'ipertiroidismo si potrà osservare: pelle calda e umida, febbricola, intolleranza al caldo e sudorazioni, tachicardia, ossia

aumento della frequenza cardiaca (oltre 100 battiti al minuto), iperattività, ansia e nervosismo, aumento dell'appetito e perdita di peso.

#### RIMEDI NATURALI

In associazione ai rimedi medicali, per curare la tiroidite posso essere utili rimedi naturali e terapie alternative. È importante affiancare una dieta adeguata, basata su alimenti potenzialmente in grado di moderare l'attività della tiroide: broccoli, cavolfiore, cavolo, rape, spinaci, soia e senape ad esempio possono aiutare se la tiroide è iperattiva. Da evitare sono gli alimenti raffinati, la caffeina, l'alcool, lo zucchero, i prodotti a base di latte e le farine. Anche il sale iodato, introdotto nell'organismo con i cibi in giusta quantità può aiutare.

Si sono rivelati efficaci antinfiammatori gli acidi grassi essenziali. Si trovano nell'olio di pesce, nell'olio di semi di lino e nell'olio di borragine. Anche la bromelina, un enzima contenuto nella pianta dell'ananas, è uno dei rimedi naturali della tiroidite che può far diminuire l'infiammazione, spesso viene associato alla curcumina, che ne potenzia l'effetto.

Per una normale produzione di ormoni tiroidei sono importantissimi: selenio, zinco, Vit. A, Vit. C e Vitamine del gruppo B (niacina, riboflavina e piridossina). La Vit. D ha un ruolo rilevante nella prevenzione della tiroidite.

Molto utile nel riequilibrare la tiroide e le sue varie patologie sono le terapie di riflessologia plantare. Lavorando tutte le ghiandole dell'apparato endocrino, a cui appartiene anche la tiroide, e tutti gli altri organi che per conseguenza sono andati in squilibrio, si potranno vedere risultati ottimi in poche settimane. Rivolgersi sempre a professionisti del settore.



**Dott.ssa Rosaria Aprea**  
Naturopata

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



*Vieni a scoprire da noi  
la Magia del Natale!*

*illuminazione  
interno/esterno*

*addobbi natalizi*

*impianti  
tecnologici*

*oggettistica*

**LINEA LUCE S.N.C. | CORSO ITALIA, 123  
PIANO DI SORRENTO | TEL. 081 532 1866**

# FORTI SI DIVENTA

## Nourishing

Arricchito con:  
Biacidic Bond Complex  
Cheratina Vegetale  
Fitoceuti dell'uva  
+33% effetto anti-rottura  
+109 efficacia anti-rottura nel tempo

## Energizing

Arricchito con:  
Hair Energy Complex  
Fitoceuti di caffeina  
-26% di capelli persi  
+5% di densità dei capelli  
-18% di produzione sebo

Coordinati insieme secondo  
uno specifico criterio sono  
la forza che cerchi nei tuoi capelli

**Elle** **STYLE**

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



a cura di *Fortunata Staiano*  
Hair Stylist

www.leggimigratis.it

61

# Il cambio di stagione che mette in crisi i capelli

Ogni anno, soprattutto durante il cambio di stagione, **si assiste ad una graduale e sistematica caduta dei capelli**. Si tratta di un fenomeno del tutto normale che viene vissuto con molta apprensione soprattutto dalle donne.

Il cambio climatico, in autunno e primavera, accelera il fenomeno della perdita di capelli, che in questi casi ha a che fare con i bioritmi naturali. **I capelli cadono proprio come cadono le foglie degli alberi, per ricrescere più forti di prima.**

**Per contrastare la perdita di capelli** sono indispensabili le vitamine in quanto contengono oligoelementi come zinco e rame e sostanze quali cisteina e metionina che rafforzano la struttura del capello e migliorano le condizioni dei bulbi. E' indispensabile perciò prestare particolarmente attenzione all'alimentazione e preferire quegli alimenti che apportano forza e energia come pesce e carne, cereali, legumi, frutta secca, latte, funghi e cacao.

E' stato dimostrato che per riattivare la microcircolazione e migliorare l'afflusso di sangue nel cuoio capelluto una buona soluzione sono **i massaggi**. Con le dita aperte a rastrello, dalla nuca verso la

→



sommità del capo, si possono muovere i polpastrelli in modo circolare esercitando una lieve pressione che permette di aumentare il nutrimento che arriva ai follicoli.

In questo periodo di cambio di stagione è altrettanto importante aiutare la ricrescita dei capelli mantenendo pulita la cute del cuoio capelluto. Così come una pulizia efficace aiuta a mantenere il normale ricambio delle cellule della pelle, la pulizia profonda del cuoio capelluto lo mantiene pulito e sano, rendendolo l'ambiente perfetto per capelli sani e forti. Inoltre, per una sferzata di energia è consigliabile ricorrere ai nuovi trattamenti esfolianti e detossinanti per il cuoio capelluto, così da favorire l'ossigenazione e la naturale ricrescita del capello.

Anche il **taglio** dei capelli aiuta perché offre più volume alla testa e si sbarazza

delle estremità più sottili e sfibrate.

Per un'azione intensiva si può ricorrere ai **trattamenti mirati** di prodotti appositamente studiati per regalare forza e vitalità ai capelli fragili, spenti e sciupati. Oltre a uno shampoo fortificante si può fare affidamento su validi prodotti senza parabeni con principi attivi fortificanti in grado di rendere i capelli più resistenti dalle radici alle punte. Per capelli forti e dall'aspetto sano, è preferibile utilizzare questi trattamenti per un periodo di almeno tre mesi. ■

**Fortuna Staiano**

Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento

Cel. 339.25.91.221



**idroteck**  
DI FRANCESCO S. RUGGIERO

#### IMPIANTI IDRICO-SANITARI

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



#### RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

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

Tel. 339 7788387 - email [info@idroteckSORrento.com](mailto:info@idroteckSORrento.com)

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

# MED & BEAUTY

## CONSULENZA DERMATOLOGICA:

- ACNE
- MACCHIE
- PERDITA DI CAPELLI
- PEELING
- MAPPATURA  
E RIMOZIONE NEI

"IL PENSIERO NON BASTA  
QUANDO ANCHE  
LA PELLE HA BISOGNO  
DI DIRE LA SUA"



**Piazza Lauro, 30 - Sorrento**

Tel. 081 187 44 371



# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito [pubblica.leggimigratis.it](http://pubblica.leggimigratis.it) oppure sms: **3803067686** - email: [annunci@leggimigratis.it](mailto:annunci@leggimigratis.it) - Tel. **081.19915355**

## IMMOBILI

### Fittasi monolocale

Fittasi monolocale uso abitativo con giardino esterno e parcheggio. Zona collinare Piano di Sorrento.  
Tel: 3247448830

### Fitto locale

Fitto locale commerciale o deposito di 65 mq + 50 mq esterni. Zona collinare di Piano di Sorrento. Contratto conveniente.  
Tel: 3247448830

### Casa Vacanze

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

### Vendesi appartamento

Appartamento composto da 3 camere grandi, 2 cucine, bagno, 2

terrazze grandi, con veduta vesuvio garage grande più un'altro posto auto Vico Equense località Fornacelle.

Tel: 3770818213

### Fittasi appartamento

Affittasi monolocale semiarredato per una persona compreso di cucina ,camera da letto, bagno e posto auto zona tra Alberi e Fornacelle.

E-mail: [gargiulopierina@gmail.com](mailto:gargiulopierina@gmail.com)

### Fitto ufficio

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia. Corredato di aria condizionata e senza bisogno di allacciamenti utenze per sub contatori già attivi energia e acqua. No perditempo.

Prezzo 250,00 €

Tel: 339/2846310

### Fittasi appartamento

Piano di Sorrento, centralissimo vicino alla stazione del treno fittasi confortevole ed ampia camera da letto con bagno privato in appartamento da ottobre a giugno a docenti e studenti.

Tel: 0818787297

### Fittasi appartamento

Meta di Sorrento, zona centrale fittasi annualmente mini appartamento su due livelli composto

da cucina soggiorno con bagno al piano terra, e al primo piano ampia camera da letto con antistante terrazzino che affaccia sulla strada principale. Max 2 persone.

Tel: 3339256907

### Vendesi appartamento

Moiano (Vico Equense) in zona centralissima vendesi appartamento al primo piano di circa 110 mq con annesso sottotetto. Prezzo vero affare.

Tel: 3339256907

### Vendo o fitto

Privato vendesi casa frazione di Vico Equense ben servito da mezzi pubblici, secondo ed ultimo piano di 120mq senza condominio, ingresso con un deposito. Ingresso dell'appartamento salone con camino più una stufa a pellet e condizionatore due stanze da letto grandi e accessori e un bellissimo corridoio luminoso che porta a un piccolo giardino parallelo alla casa e un deposito, e un terrazzo grande di 5x12. Ammobiliato è da vedere. € 240.000 trattabili o affittasi € 650 mensili.

Tel: 3382183124

### Fittasi Massa Lubrense

Affittasi per lunghi o brevi periodi di Massa Lubrense Sant'Agata sui



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



# Olos

L'ESSENZA DEL BENESSERE

Estetica Olos ti propone per  
per le mamme in dolce attesa i suoi esclusivi percorsi

## *Maternità e Benessere*

trattamenti pre e post parto che agiscono su:

- riattivazione del microcircolo
- contratture muscolari
- gonfiore e ritenzione
- tensioni psico-fisiche



Vico 3° Rota, 26 - SORRENTO (nei pressi della Polizia di Stato)  
Tel. 081.8772829 - Seguici anche su FACEBOOK "ESTETICA OLOS"  
Aperto dal Martedì al Sabato - Orario Continuo 9.30/19.30



APERTURE IN TUTTI I PUNTI  
*Cleopatra*  
JEWELS

# ORO

## CONVERT

IL COMPRO ORO



# COMPRO ORO E ARGENTO

**META**  
Corso Italia, 132

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

**SORRENTO**  
Viale Nizza, 29

**I MIGLIORI AMICI DELLE DUE RUOTE...**

**SIAMO NOI !!!**

Solo con MotoStory risparmi davvero  
sull'assicurazione moto e scooter!!!

E se acquisti una nuova moto,

**SEI MESI TE LI REGALA MOTOSTORY !!!**



# Vetrina Annunci

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

due Golfi piccolo appartamento composto da: camera letto, bagno e cucina.

Tel. 3388630105

## Fittasi Sorrento

Sorrento affittasi appartamento per un singolo referenziato con contratto fino a Marzo 2021 appartamento ammobiliato prezzo mensile €1.500 esclusi i consumi.

Tel. 3500403032

## Affitto bilocale

Appartamento centrale Piano di Sorrento, 40 mq, affitto contratto 4+4.

Tel: 335424638

## Fittasi Sorrento

Sorrento Affittasi bilocale soleggiato solo a persona singola con comprovate referenze €1400 mensili esclusi tutti i consumi. No agenzie solo diretti interessati referenziati.

Tel. 3500403032

## Sant'Agnello Fittasi

Sant'agnello in Palazzo signorile Affittasi ampio bilocale soleggiato solo a persona singola con comprovate referenze €1400 mensili esclusi tutti i consumi. No agenzie

Tel. 3500403032

## MOTORI

### Cerco ape 50 per utilizzo giardino

Cerco ape 50 per utilizzo in giardino anche un po' più malandata prezzo massimo € 800,00.

Tel: 3338438916

### Cerco moto Honda Hornet 600

Privato cerca moto Honda Hornet 600 modello riferimento del 99 al

2001, in buone condizioni generali, prezzo da concordare.

Tel: 3519408010

### Cerco vespa

Cerco una vecchia vespa 50 con e33 marce anni 60 con colore originale oppure altro modello 125 primavera o 200 anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario anziano.

Tel: 3474679291

### Opel Corsa

Opel Cors Mod. Cosmo 1.4 Alimentazione GPL e Benzina (Di fabbrica) Anno immatricolazione Dicembre 2016 Km ca 28000.

Tel 3335404935

E-mail: [piccolo2570@gmail.com](mailto:piccolo2570@gmail.com)

### 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, servosterzo, Airbag, tappezzeria colore azzurro 5 posti a sedere, cambio manuale a 5 rapporti più retromarcia. Impianto autoradio, fendinebbia sotto il paraurti anteriore agiuntivi, 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: 388112160

### Vendo moto Honda

Vendo moto Honda Hornet 600, anno 2000 e quindi con possibilità di farla ASI, con vantaggio per rc, cedo a prezzo trattabile.

Prezzo : 1.350,00 €

Tel: 3519408010

## LAVORO

### Cerco lavoro

Giovane signora referenziata cerca lavoro come collaboratrice domestica, baby sitter, abilitata anche per iniezioni.

Tel: 3247448830

### Traduzioni

Effettuo traduzioni ING-ITA (e viceversa) e FRA-ITA (e viceversa) di qualsiasi tipologia.

Tel: 3476531265

E-mail: [gennarosetaro82@gmail.com](mailto:gennarosetaro82@gmail.com)

### BABY SITTER, RIPETIZIONI E ASSISTENZA ANZIANI

Si effettua assistenza BABY SITTER per bambini di tutte le età e RIPETIZIONI per bambini di scuole elementari e medie, anche in particolare inglese e francese, anche a domicilio. AUTOMUNITA, si offre anche ASSISTENZA ANZIANI. Senza problemi di orari Prezzi modici.

Tel: 3393324770

E-mail: [rosalisa@hotmail.it](mailto:rosalisa@hotmail.it)

### Cerco Lavoro

Cerco lavoro come badante di notte. No perdintemo. Zona Penisola Sorrentina. Chiamare a ora di pranzo.

Tel: 0813798703

# Vetrina Annunci

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

## Tecnocasa Piano di Sorrento

TECNOCASA PIANO DI SORRENTO, 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 sentano forte il bisogno di mettersi in gioco.

Tel: 081 18 23 63 51

E-mail: [nahqa@tecnocasa.it](mailto:nahqa@tecnocasa.it)

## Cerco badante

Cerco badante a tempo pieno a Orzinuovi (BS).

Tel: 3495275479 -3281762373 - 3396251860

## Cerco lavoro

Tuttofare, di mestiere elettricista, cerca lavoro fisso di qualsiasi ge-

nere. Esperienza decennale come corriere e magazziniere. Zona penisola sorrentina e paesi vesuviani limitrofi. Automunito e motomunito. Persona seria e affidabile.

Tel: 3314510655

## Cerco lavoro

Giovane signora referenziata, cerca lavoro, come collaboratrice domestica, baby sitter, abilitata anche per iniezioni.

Tel: 3247448830

## Cerchi Lavoro?

Cerchi lavoro a SORRENTO? IDEA CASA affilato Tecnocasa, 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 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, spedisci il tuo CV all'indirizzo mail [nahq9@tecnocasa.it](mailto:nahq9@tecnocasa.it) oppure contattaci al seguente recapito 081.807.4381 Sede di lavoro: Corso Italia 259/D, Sorrento Titolo di studio richiesto: diploma e/o laurea. Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi.

Prezzo: 1.000,00 €

Tel: 081.807.43.81

E-mail: [nahq9@tecnocasa.it](mailto:nahq9@tecnocasa.it)

## Cerco lavoro

Ragioniere 57enne, con esperienza

**Casal** dal 1974  
**SUPERMERCATI**  
**granrisparmio**

**LA SPESA IN FAMIGLIA**

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



**Pane lievito madre  
con 36 ore  
di lievitazione naturale**



**Pane al farro, curcuma, segale  
e cereali antichi**

**Fette biscottate  
per colazione salutare**



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



# WHITE BAR

*Coffee & Cocktail*

FREE DELIVERY INCLUDED

## NUOVA APERTURA



CAFFÈ   
**KREMOSO**  
L'Espresso di Napoli

 **GoldBet**

📍 **Corso Italia 341-343 - Piano di Sorrento (NA)**

☎ **081 197 20 259**

📷 **whitebar\_goldbet**

# Vetrina Annunci

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

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

Tel: 339/3586823.

## Cerco lavoro come baby sitter

Ragazza cerca lavoro come baby sitter part full time no auto munita anche come collaboratrice domestica massima serietà e esperienza x info contattatemi.

Tel: 3517275101

## Cerco parrucchiere

Parrucchiere per donna cerca personale esperto.

Tel: 3286516080

## Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

## ★ VARIE

### Tritagliaccio spremiagrumi acciaio

Cerco un vecchio tritagliaccio spremiaranci multiuso acciaio da bar anni 50 oppure un vecchio macinino da caffè con sopra la tramoggia di vetro anche non funzionante.

Tel: 3474679291

### Orologi pubblicitari caffè

Cerco vecchi orologi pubblicitari da bar anni 50 con scritto caffè oppure Recoaro bibite o altre pubblicità erano rotondi o rettangolari con un piccolo neon interno anche non funzionanti.

Tel: 3474679291

### Manifesti pubblicitari grandi

Cerco vecchi manifesti pubblicitari grandi anni 50 di località turistiche di villeggiatura montagne o mare, olimpiadi invernali di sci, cinema, pubblicità varia ecc solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

### Affettatrice berkel rossa vecchia

Cerco una vecchia affettatrice rossa a volano di marca berkel anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario anziano

Tel: 3474679291

### Cerco una vecchia radio in legno

Cerco una vecchia radio in legno con il coperchio sopra tutto rotondo come una cupola di qualsiasi marca possibilmente italiana, anche non funzionante.

Tel: 3474679291

### Cerco una macchina da caffè

Cerco una vecchia macchina da caffè

di osteria anni 50 tutta in acciaio con pistoni esterni che funzionava anche a gas, anche rotta.

Tel: 3474679291

### Cerco un vecchio macinino da caffè

Cerco un vecchio macinino da caffè di osteria anni 50 tutto in acciaio con sopra la campana di vetro oppure vecchio spremiagrumi tritagliaccio anche non funzionanti.

Tel: 3474679291

### Cerco vari orologi pubblicitari

Cerco vari orologi pubblicitari anni 50 di osteria con scritto caffè oppure recoaro bibite o altre pubblicità erano appesi nelle osterie rotondi o rettangolari anche non funzionanti.

Tel: 3474679291

### Numismatica

Cerco per scambio o acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. Di ogni stato ed epoca. Contattatemi via Telefono e Whatsapp.

Tel: 3405249154.

### Francobolli

Francobolli, interessante collezione 500 valori usati differenti classici d'europa (1860/1950) compreso regno d'italia, germania impero reich, impero francese, austro-ungarico, svizzera poste federali, russia

NUOVA COLLEZIONE



Cleopatra  
JEWELS

disponibile solo presso



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

# Vetrina Annunci

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

zarista, regno olandese antico ecc... ottimo valore catalogo, collezionista privato vende solo €. 45,00 contrassegno. informazioni e foto whatsapp

Prezzo: 45,00 €  
Tel: 3384125401

**Vendesi macchina per maglieria Saimac**

Vendesi macchina per maglieria Saimac come nuova, usata poco, € 800 trattabili.

Tel: 3333170813

**Francobolli antichi e tasse regno siracusana etc**

Stamps Nazionali ed internazionali, varie epoche, Tasse di Regno di Italia, Varie Tasse, Varie Siracusana, vari valori bollati, usati in genere, molti recano timbro/data originale di vidimazione postale, tutti in ottime condizioni, si accettano valutazioni per eventuale cessione a collezionista o rivenditore di antichi.

E-mail: [mikedeluca19@gmail.com](mailto:mikedeluca19@gmail.com)

**Scudetto a bandiera**

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

Prezzo: € 25,00  
Tel. 3494721600

**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, altezza 1,81cm larghezza 62cm, costruita artigianalmente.

Prezzo: € 80,00  
Tel: 0818704311

**Vendo kit Campagnola**

Vendo kit Campagnola 9 velocità.

Prezzo: 400,00 € trattabili.  
Tel: 3491887913

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

Tel: 3491887913

**VENDO FOLLETTO prima versione**

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

Prezzo: 50,00 €  
Tel: 3381393869

**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.

E-mail: [srh1981@hotmail.com](mailto:srh1981@hotmail.com)

**Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli**

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

Tel: 3405249154

**Affettatrice Berkel rossa vecchia**

Cerco una vecchia affettatrice rossa a volano di marca berkel anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario anziano.

Tel: 3474679291

**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

 **CAPBROS**  
- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

CORSO ITALIA 312 • SORRENTO (NA) • TEL. 081 1887 2522

+39 339 17 58 511 +39 333 74 17 539



GRAFICA



STAMPA



PUBBLICITÀ



WEB

# Dolcezze Artigianali

dal 1984



trasformazione artigianale  
FRUTTA SECCA

## deia

Piano di Sorrento



f Dolci che passione

dolci\_che\_passione\_



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

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



Rivenditore Prodotti Venchi



Confezioni Regalo  
Venchi



Assortimento  
articoli di Natale



Stampi 3D

CANGIANO  
GIOIELLI



VIA SAN CIRO 9 - VICO EQUENSE

TEL. 081 879 02 81

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

**Tel. 081929434**

### Letto Ferro

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

**Tel. 081929434**

### Vendo tavolo

Tavolo in ferro pieno attorcigliato, con piano in vetro doppio cm 80x80 vendo.

**Prezzo: 500,00 €**

**Tel. 3494721600**

### Tettuccio

Vendo tettuccio rigido per MG F Spider del 1999.

**Prezzo: 500,00 €**

**Tel. 3494721600**

### Vendo Pneumatici

Vendo 4 pneumatici Michelin seminuovi, 185/55/15 originali per MG F soider del 1999.

**Prezzo: 100,00 €**

**Tel. 3494721600**

### Problemi insonnia

Studio per l'insonnia mai risolta. Naturologo in azione per un'indagine accurata. Chiamare per prenotarsi.

**Tel. 3336934881**

### Telaio in ferro

Robusto telaio di ferro verniciato per usare una normale bicicletta anche come cyclette da camera. Innalza la ruota posteriore a si mette e si toglie facilmente.

**Prezzo: 60,00 €**

**Tel: 3494721600**

### Vendo letto Ikea

Vendo letto Ikea con due comodini celeste polvere.

**Tel: 3318515402**

### Assistenza coppia

Per calo funzionale nei rapporti di coppia, rimedi naturali per lui e per lei, per risolvere.

**Tel. 3494721600**

### Vendo Statuina

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

**Prezzo: 60,00 €**

**Tel. 3494721600**

### Vendo ancore usate

Vendo ancore usate vari modelli: Danforth, Halle, Bruce, vendo anche ombrello per imbarcazioni da diporto di vari kg.

**Tel: 330 94 65 67**

### Manifesti vecchi

Cerco vecchi manifesti pubblicitari

grandi anni 40 di cinema, località turistiche di villeggiatura montagna o mare, olimpiadi invernali, pubblicità varia ecc solamente da unico proprietario.

**Tel: 3474679291**

### Vendo divano

Vendo divano due posti letto e divano 3 posti.

**Tel: 3318515402**

### Massaggiatore

Massaggiatore esperto pratica massaggi sbloccanti antichi massaggi prostatici.

**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**

### Vendo palestra Unica

Personal trainer vende palestra Unica, attrezzo con diverse funzioni, usata poco.

**Tel: 3807187207**

### Libro di poesie

## 4 Bit

Vendita e Assistenza  
Pc & Smartphone

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

**DR. PHONE**  
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

## VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!  
**TE LO RIPARIAMO NOI!**

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO  
E VARIE COMPONENTISTICHE  
**TABLET E SMARTPHONE**



# Vetrina Annunci

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

Il primo libro di Poesie scritto da Domenico Pio La Forgia in collaborazione con Antonio La Forgia e Apollonia Tomaiuolo. varie tematiche trattate ...l'Amore, l'amore uomo-donna, la natura... Disponibile sul sito della booksprintedizioni.

Prezzo: 15,90 €

E-mail: e-mail2014@alice.it

## Pomelli in ceramica ante cucina

Vendo n. 20 bellissimi pomelli di ceramica con miniatura dipinta di bouquet floreale per ante cucina. Come nuovi, vendo per rinnovo cucina a prezzo interessante.

Tel. 3805171932

## Vendo mobilia camera da letto

Causa trasloco, sono costretta a vendere a malincuore mobili per camera da letto stile marinaro. Si tratta di n. 2 armadi capienti, una libreria e degli scaffali con ante, cassettiera e comodino con ruote. Tutto in vero legno di mogano visibile in Penisola Sorrentina. Prezzo offerta, trasporto a cura dell'acquirente.

Tel: 3289389022

## Vendo appendigiubbino

Vendo appendigiubbino con appoggio per cappelli e specchio per entrata di casa in legno chiaro. h2,00 l1,15 p0,5 cm. € 80,00. No perditempo. Trasporto a cura dell'acquirente.

Tel: 3396412071

## Vendesi chiodi per l'edilizia

Vendesi chiodi per l'edilizia di 6cm con testina bombata (vecchio tipo), almeno 100 pacchi, € 0,50 al kg.

Tel: 330 94 65 67

## Vendo videocassette

Vendo in blocco 90 videocassette film Totò.

Prezzo: 50,00€

Tel: 329733738

## Cassaforte antica

Cassaforte epoca 800 . dimensioni: altezza - cm 56,5 larghezza - cm 65 profondità - cm 30, tre chiavi, serratura con vari segreti, 3 cassetti all'interno.

Tel: +393290032978

E-mail: enrico.scagliotti@libero.it

## Vendesi chiodi per l'edilizia

Vendesi chiodi per l'edilizia di 6cm

con testina bombata (vecchio tipo), almeno 100 pacchi, € 0,50 al kg.

Tel: 330 94 65 67

## Vendo ancora usate

Vendo ancora usate vari modelli: Danforth, Halle, Bruce, vendo anche ombrello per imbarcazioni da diporto di vari kg.

Tel: 330 94 65 67

## Vendo mobile 2 ante

Vendo mobile 2 ante in legno chiaro h 2,00mt l90 p45, € 150,00 trattabili. No perditempo. Trasporto a cura dell'acquirente.

Tel: 3396412071

## Vendo parete camera da pranzo

Vendo parete camera da pranzo legno scuro h 2,40 l 3,00 p 40 cm. € 380,00 trattabili. No perditempo. Trasporto a cura dell'acquirente.

Tel: 3396412071

## Vendo prodotti per il benessere

Vendo prodotti per il benessere. chiamare.

Tel: 3284629500

# LEGGIMI *Gratis*

anno 17 - numero 09

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

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad insindacabile giudizio dell'editore, il quale si riserva di pubblicare solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantire 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 ai 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 nulla 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.







# AMICI A 4 ZAMPE

TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI

PRENDITI CURA *migliore*  
DEL TUO AMICO



## I NOSTRI SERVIZI

-  Toilettatura professionale
-  Lavaggi antiparassitari
-  Stripping
-  Limatura unghie



RICEVE PER APPUNTAMENTO

CORSO ITALIA 337  
(CASERMONE)

PIANO DI SORRENTO

Tel. 333 43 82 226  
081 18 85 83 73



# BLACK FRIDAY

## LUNGO UN MESE

**TANTISSIME OFFERTE SU CENTINAIA DI PRODOTTI**

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



Corso Italia, 121, Piano di Sorrento Tel. 081 532 3131

**NUOVI  
ARRIVI  
SETTIMANALI**

... seguici su Facebook  
e ogni giorno numerosissime

### **SUPER PROMO!**



GlitterAccessori Piano

# DEGA

MOTOR



**f Dega Motor**

Nuovo e usato  
plurimarche  
KMØ - aziendale  
assicurazioni

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

## NUOVA GAMMA FIAT TIPO CROSS

da  
**€ 13.900**

anziché 15.900€.  
Oltre oneri finanziari,  
TAN 6,85% - TAEG 9,09%



## NUOVO RENAULT CAPTUR

da  
**€ 149**  
al mese

GRAZIE A OLTRE 3.500 € DI VANTAGGI  
SU VETTURE IN PRONTA CONSEGNA,  
IN CASO DI PERMUTA  
TAN 5,25% - TAEG 6,92%



## NUOVA FIAT PANDA SPORT

da  
**€ 8.900**



# 100

grammi

## RISTORANTE GASTRONOMIA



## CUCINA TIPICA LOCALE

**PIATTI  
DA  
ASPORTO**



**PASSA DA NOI!**

Viale Nizza, 45


**SORRENTO (NA)**

Tel. 081 533 9289

**CONSEGNE A DOMICILIO**

## NUOVA GESTIONE

|                       |   |          |
|-----------------------|---|----------|
| PRIMI PIATTI DI CARNE | € | 6,00     |
| PRIMI PIATTI DI PESCE | € | 10,00    |
| SECONDI               | € | 7,00     |
| SECONDI DI PESCE      | € | 12,00    |
| CONTORNI              | € | 3,00     |
| CONTORNI MAXI         | € | 5,00     |
| FRITTURE              | € | 1,50 CAD |
| PANINI                | € | 6,00     |

follow us 

100\_grammi\_gida