

LEGGIMI *Gratis*.it



Corso Marion Crawford, 2 - SANT'AGNELLO

 **338 89 07 607**

 **Dolci Che passione**

 **dolci_che_passione**

dal 1920
Panificio Gargiulo

Gluten Free



**Buone
Feste!**



- ✓ Prodotti da forno
- ✓ Cucina e Pizzeria
- ✓ Pasticceria
- ✓ Rosticceria
- ✓ Pasta Fresca

Via Roma, 35 - Massa Lubrense (Na) Tel. 081 863 06 12

www.panificiogargiulo.it

segui su  



Per un Natale di speranza...

Regala Benessere: regala la SPA

Acquista i tuoi regali alla **SPA ULYSSE**
riceverai in **OMAGGIO** un
PERCORSO SPA COMPLETO
e più regali acquisti, più percorsi ti regaliamo!



Rituali di Coppia • Pacchetti Benessere • Percorsi SPA
Massaggi • Trattamenti Viso e Corpo • Estetica

Acquista **ONLINE** in 30 secondi
www.spaulysse.it

Per maggiori informazioni
Telefona allo 081.8073581 interno 2
Via del Mare, 22 • SORRENTO (NA)


SPA ULYSSE
MEDICAL DAY SPA & BEAUTY SALON



Macelleria Russo

*Carni e Salumi
di produzione propria*

*Qualità e freschezza tutti i giorni
proveniente dai nostri allevamenti!*

CONSEGNE A DOMICILIO



Piazza Seiano, 16 - Vico Equense (Na) Tel. 081 8028064
Via Meta, 12 - Meta (Na) Tel. 081 3089344

VI AUGURIAMO
BUONE FESTE



EURO COSTRUZIONI
MASSA LUBRENSE
di Mario Amitrano



LAVORI
EDILI



RISTRUTTURAZIONI
DI INTERNI



FACCIAE E
PITTURAZIONI



SISTEMAZIONE
DI AREA VERDE

Via Roncato, 31 - Massa Lubrense (Na)  339 8030541



PRENOTA IL TUO PANETTONE ARTIGIANALE.

Scegli il tuo gusto

Classico - Mandorlato
Cioccolato - Agrumi della Costiera
Frutti di Bosco
Pistacchio - Albicocche e Cioccolato

CAFIERO
CAFÈ 

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

www.cafierocafè.it



Sai perché?

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



Perché
ad Hong Kong
diversi grattacieli
hanno
grandi spazi vuoti
al centro?

Alcuni enormi palazzi di Hong Kong hanno grandi aperture rettangolari che attraversano la struttura al centro della facciata per ragioni filosofiche e spirituali. Si chiamano "porte del drago" e servirebbero a permettere il passaggio senza ostacoli degli spiriti dei draghi dalle montagne al mare. La leggenda racconta che le montagne vicino ad Hong Kong ospitano i draghi portatori di energia positiva e potenza. Gli edifici troppo alti e compatti ne impediscono il libero volo dalle montagne alle acque ed è per questo che è consigliato creare sempre delle aperture nel blocco dei palazzi in modo da fornire ai draghi un percorso non ostruito verso l'acqua, e far sì che i venti di energia positiva continuino a fluire attraverso la città. Il motivo di tale soluzione architettonica è riconducibile al Feng Shui, un'antica filosofia cinese, basata sul giusto orientamento e posizionamento di oggetti ed edifici in un modo che risultino in accordo con le forze spirituali della natura.

Perché
l'olio extravergine
d'oliva
è il migliore
grasso vegetale
che esiste?

L'olio extravergine è l'unico olio a essere prodotto semplicemente dalla spremitura delle olive, quindi senza l'aiuto di solventi chimici o altri tipi di processi industriali e perciò rappresenta un vero e proprio tesoro. Ma l'olio extravergine d'oliva è anche la scelta migliore in cucina, sia per cucinare in padella che per friggere. Il motivo principale è che il contenuto di sostanze antiossidanti non diminuisce troppo scaldando questo genere di olio. E quindi è molto più salutare. Da esperimenti effettuati dai ricercatori dell'Università di Barcellona è emerso che durante la cottura di alimenti fino a 120 °C e fino a 170 °C la riduzione del contenuto di polifenoli (sostanze antiossidanti) nell'olio residuo risultava del 40% nel primo caso, e il 75% nel secondo. Tutte buone ragioni per usare sempre l'olio extravergine di oliva made in Italy.

Perché
in napoletano
il pettegolezza
si chiama
"inciucio"?

Questo termine è una parola onomatopeica che emula il suono di più persone che parlano a bassa voce: un costante e sommesso "ciù ciù ciù". "Inciucio" è entrato nel vocabolario italiano e viene usato in particolar modo dalle testate giornalistiche grazie al giornalista campano Mino Fuccillo che nell'ottobre del 1995, quando pubblicò su Repubblica un'intervista a Massimo D'Alema in merito al fenomeno "Mediaset" e all'ascesa di Silvio Berlusconi. Fra le domande poste ce n'era una in cui si chiedeva se fosse in atto un "inciucio" fra i Democratici di Sinistra ed il Cavaliere. Fu allora che la parola napoletana entrò nel vocabolario e nell'uso di tutta Italia come una politica dell'intralcio, delle trame, più o meno occulte.



Lo Screening neonatale esteso: salvare i neonati attraverso una goccia di sangue

Lo "Screening neonatale esteso" è un importante programma di medicina preventiva pubblica che, attraverso un semplice prelievo di sangue dal tallone di un neonato, effettuato nelle prime ore di vita (massimo entro 72 ore), è in grado di identificare precocemente, attraverso la "spettrometria di massa tandem", oltre 40 malattie endocrine e metaboliche ereditarie rare. Tali malattie sono causate da mutazioni genetiche comportanti assenza o carenza di proteine necessarie al corretto funzionamento del corpo e, se diagnosticate precocemente, prima che danneggino irreversibilmente gli organi, possono essere trattate con un intervento terapeutico farmacologico e/o dietetico finalizzato a limitarne gli effetti negativi, riducendo patologie e disabilità e migliorando qualità e aspettativa di vita.

Fino al 2016 lo screening neonatale era limitato solo a tre patologie: la fenilchetonuria, l'ipotiroidismo congenito e la fibrosi cistica, mentre con l'entrata in vigore della Legge 167/2016 - "Disposizioni in materia di accertamenti diagnostici neonatali obbligatori per la prevenzione e la cura delle malattie metaboliche ereditarie" - ogni nuovo nato in Italia è sottoposto gratuitamente allo screening allargato alle 40 malattie metaboliche congenite.

In Italia esistono attualmente 15 Labora-

Olga's Alimentari

di Esposito Rosa



"da rosetta trovi il TOP"

vasto assortimento di cesti natalizi
e consegne a domicilio

*l'umanità apprezzata
dagli imprenditori italiani*

Piazzetta Nerano n. 5 - Cell. 3383957624

NELLA NOSTRA
AGENZIA
PUOI RISPARMIARE

FINO AL 50%

SULLA TUA POLIZZA
AUTO ALLIANZ¹

CONTATTA I NOSTRI UFFICI DI PIANO DI SORRENTO
AL NUMERO ☎ 366 33 54 406

✉ 007.SORRENTO1@AGEALLIANZ.IT

QUOTAZIONE² GRATUITA E PERSONALIZZATA!

giardullo
agenti assicurativi dal 1972



PIANO DI SORRENTO - Piazza della Repubblica, 35/bis

Avvertenza: Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

Prima della sottoscrizione leggere il set informativo di Polizza Auto Bonus Malus disponibile in agenzia e su allianz.it

¹ Garanzia RCAuto: la riduzione complessiva è legata al singolo profilo di rischio. Tariffa Bonus Malus Allianz vigente alla decorrenza o al rinnovo della polizza.

² La quotazione è indicativa e non vincolante. Le prestazioni possono prevedere franchigie e scoperti in caso di sinistro, limitazioni ed esclusioni. Iniziativa valida fino al 31.12.2020

tori attivi per il Sistema Screening (verificabili sul sito www.simmesn.it), ma si punta ad ampliarne il numero per rendere l'indagine sempre più estesa e capillare. Le malattie oggetto di screening neonatale, sebbene singolarmente rare, nel loro complesso raggiungono un'incidenza di circa 1: 2.000 nati. L'alterazione dei processi metabolici coinvolti nella funzione della proteina deficitaria, come la produzione di energia, l'eliminazione di composti tossici, la biosintesi di composti indispensabili per il funzionamento cellulare, provoca la riduzione di alcune sostanze essenziali e l'accumulo di altre potenzialmente tossiche con conseguenze cliniche gravi che, in relazione alla funzione della via metabolica coinvolta, possono coinvolgere diversi organi (fegato, cuore, cervello, ossa, ecc). [L'esordio, la gravità e la tipologia di sintomi sono variabili e la diagnosi non è facile.](#) Lo screening neonatale esteso si basa sull'analisi in spettrometria di massa tandem di alcuni aminoacidi e acilcarnitine e permette di identificare malattie appartenenti a 4 gruppi: "aminoacidopatie", "acidurie organiche", "disturbi del ciclo dell'urea", "difetti della β -ossidazione degli acidi grassi". Tra le aminoacidopatie, lo screening identifica: Fenilchetonuria, Iperfenilalaninemia benigna, Deficit della biosintesi del cofattore bipterina, Deficit della rigenerazione del cofattore bipterina, Tirosinemia tipo I, Tirosinemia tipo II, Malattia delle urine a sciroppo d'acero, Omocistinuria (difetto di CBS), Omocistinuria (difetto severo di MTHFR). Nelle acidurie organiche sono inclusi: Acidemia glutarica tipo I, Acidemia isovalerica, Deficit di beta-chetotilasi, Acidemia 3-idrossi 3-metilglutarica, Acidemia propionica, Acidemia metilmalonica (Mut), Acidemia metilmalonica (Cbl-A), Acidemia metilmalonica (Cbl-B), Acidemia metilmalonica con omocistinuria (deficit Cbl C), Acidemia metilmalonica con omocistinuria (deficit Cbl D), Deficit di 2-metilbutiril-CoA deidrogenasi, Aciduria malonica, Deficit multiplo di carbossilasi. I disturbi del ciclo dell'urea identificabili sono: Citrullinemia tipo I, Citrullinemia tipo II (deficit di citrina), Acidemia argininosuc-

nica, Argininemia. Infine i difetti della β -ossidazione degli acidi grassi comprendono: Deficit del trasporto della carnitina, Deficit di carnitina palmitoil-transferasi I, Deficit di carnitina-acilcarnitina traslocasi, Deficit di carnitina palmitoil-transferasi II, Deficit di acil-CoA deidrogenasi a catena molto lunga, Deficit della proteina trifunzionale mitocondriale, Deficit di 3-idrossi-acil-CoA deidrogenasi a catena lunga, Deficit di acil-CoA deidrogenasi a catena media, Deficit di 3-idrossi-acil-CoA deidrogenasi a catena media/corta, Acidemia glutarica tipo II. [Oltre alle patologie sopra descritte è possibile effettuare screening neonatale per molte altre patologie,](#) come Deficit di Biotinidasi, Galattosemia, Iperplasia adrenale congenita, Malattie da accumulo lisosomiali, Immunodeficienza combinata grave (SCID), Deficit di GAMT, alcune emoglobinopatie. Alcune di queste patologie sono state già inserite in molti programmi di screening a livello regionale e si sono dimostrate efficaci nella prevenzione (es: Galattosemia, Deficit di Biotinidasi, Iperplasia adrenale congenita). Per altre, pur esistendo interventi di cura, i benefici potenziali derivanti da una diagnosi precoce in fase pre-sintomatica sono in via di valutazione. La scelta delle malattie da includere nello screening è sottoposta a revisione periodica sulla base dei dati epidemiologici e sull'analisi delle evidenze scientifiche raccolte.

[Per quanto concerne l'esecuzione pratica, prima della dimissione dal Centro Nascita, un operatore sanitario preleva una goccia di sangue pungendo il tallone del neonato, tra le 48 e 72 ore dalla nascita.](#) Il campione di sangue viene fatto assorbire su una speciale carta per ottenere lo "spot di sangue essiccato su carta", che viene spedito al Centro di Screening Neonatale di riferimento, assieme a tutte le notizie utili ad identificare il neonato e le sue notizie anamnestiche.

[Nel caso in cui i test risultino positivi e quindi si sospetti la presenza di una delle malattie oggetto di screening, il neonato verrà ritestato.](#) Si configurano a questo punto due possibilità: se sono state riscontrate

lievi alterazioni, che indicano che il rischio di malattia è basso, si richiede un secondo campione (spot di sangue) di controllo, mentre **se i valori ottenuti nel primo test suggeriscono un rischio più elevato di malattia**, la famiglia con il neonato saranno convocati al Centro clinico di riferimento per accertamenti successivi nel sangue e nelle urine e per una valutazione da parte dello specialista clinico. In ogni caso, lo screening non è un test "diagnostico", ma indica solo un aumento del rischio che il bambino sia affetto da una delle malattie indagate, che andrà confermato con esami specifici. **False positività dei test di screening sono frequenti e possono dipendere da svariati fattori, per cui la richiesta di un "richiamo" non deve creare allarme nelle famiglie.** Di regola il Centro di Screening non comunica ai genitori gli esiti dello screening, se negativo, quindi in mancanza di comunicazione nel primo mese di vita, si può presumere l'assenza del-

la malattia oggetto di screening. Più rara la possibilità di falsi negativi, cioè che i test utilizzati non evidenzino la patologia. Anche se per molte famiglie è stressante, per l'ansia che crea, essere chiamati a ripetere i test in caso di richiamo, per fortuna alla fine nella maggior parte dei casi il risultato è negativo. **Bisogna pensare che lo screening è un intervento mirato al bene della collettività**, per modificare, in quella rarissima percentuale di reali affetti, la storia naturale di una malattia che, se diagnosticata prima dell'insorgenza dei sintomi, potrà essere trattata. Pensiamo che dietro quell'elenco di nomi di malattie "stranissimi" per i non addetti ai lavori, ci sono persone, vite, sofferenze e aspettative. **Anche il ridurre la sofferenza e il destino di uno solo di quei bambini e di quelle famiglie, significa che i nostri sforzi sono andati a buon fine.**

■



Wish
you
Merry
Christmas

• & •
HAPPY NEW YEAR

Corso Italia 252/C
80067 Sorrento (Na)
Tel. 08118705816
Cell. 3337117578

DW DIMA WORKWEAR
abbigliamento professionale

Santa Claus sitting on a rocking chair, wearing a red suit and white beard.



GARGIULO

Quello dell'olio di Sorrento



Un regalo genuino

SCOPRI TUTTE LE NOSTRE IDEE REGALO



CONSEGNE GRATUITE IN PENISOLA SORRENTINA

ORDINA ONLINE WWW.FRANTOIOGARGIULO.COM,

CHIAMACI ALLO 081 8072300

O VIENICI A TROVARE ALLO SHOWROOM

VIA NASTRO D'ARGENTO, 9 - SANT'AGNELLO



Buone Feste
da



STINCA
CANTINE

Durante tutto l'anno puoi venire
e degustare i nostri prodotti

**VENDITA DIRETTA
E CONSEGNA A DOMICILIO**

Via Mortora S.Liborio 55
80063 Piano di Sorrento (NA)
Cell. +39 081 5321086
 +39 327 8437129
E-mail: info@cantinestinca.it
www.cantinestinca.it

**Idee
Regalo**





Le mie riflessioni sui sui tempi del COVID

Cari Amici, questo Dicembre spinge a riflessioni che mai ci saremmo aspettati di affrontare, né abbiamo esperienze vissute per contrastare l'epocale situazione in cui ci troviamo... A Voi le mie:

Siamo tutti un po' più soli, distanti e circospetti.

Ai tempi del Covid19, come tanti numeri primi, ci muoviamo insicuri nelle nostre bolle di cristallo; abbiamo gridato forte e con spirito patriottico che tutto sarebbe andato bene per poi ripiombare, ancora una volta, nel baratro dell'ignoto. Oggi, attoniti e disarmati, ci chiediamo come saranno i prossimi giorni; se chiudo gli occhi la pellicola della nostra vita prima dell'accaduto appare più nitida che mai: i colori lasciano spazio ora al caos, alla confusione di merci e decorazioni che strabordano all'inverosimile per accalappiare lo sguardo ed il portafoglio dei passanti. *Fretta, c'era sempre tanta fretta, ci si incontrava senza vedersi davvero, bisognava correre per avere tutto pronto.*

Ma cosa è il tutto se non era fatto di niente? Gli abbracci, le mani che si stringono erano stati sviliti già da anni del loro valore; gesti troppo scontati a cui non facevamo neanche più caso, che passavano ormai inosservati eravamo già distanti e forse più di un metro.

Che strano vivere, adesso, barcamenandosi in giorni tutti uguali tra un polo nord senza vita ed un deserto di emozioni desiderosi di "avvicinarsi agli altri" e "annullare quelle distanze".

Allora se tale necessaria dolorosa e imposta separazione ci è servita per riappropriarci del senso più profondo delle cose, spero che il futuro sia diverso, ci affideremo alla voce, alla musica ed anche a silenzi di riflessione guardandoci e poi parlando, ma stavolta con parole che veicolano amore e sicurezza e auguro a tutti di avere orecchie che sappiano ascoltare affinché tutti entrino dentro alla profondità delle cose, quelle più semplici e vere.

Dal mio profondo a Tutti Voi



ACQUA &



acquesapone.it

Il mondo... Perlier



PERLIER
CREMA BAGNO
500 ml

€4,90



PERLIER
ZENZERO
BAGNO SCHIUMA 500 ml
+ CREMA CORPO 250 ml

€7,90



PERLIER
BAGNO SCHIUMA
3000 ml

€14,90



PERLIER
MELOGRANO
BAGNO SCHIUMA 250 ml
+ CREMA CORPO 250 ml

€7,90



PERLIER
DOCCIA SCHIUMA 250 ml
+ CREMA MANI 100 ml

€5,90



APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO - ORARIO CONTINUATO

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

OFFERTE VALIDE
DAL 24 NOVEMBRE
2020
AL 6 GENNAIO
2021

Idee regalo make-up



MAYBELLINE
LIP KIT
SUPERSTAY INK
2 pz.

€12,90



L'ORÉAL
POCHETTE RIBELLE
MASCARA PARADISE
+ MATITTA OCCHI BLACK

€8,90



RIMMEL
POCHETTE
SMALTO
3 pz.

€8,90



RIMMEL
POCHETTE MASCARA
DAY/NIGHT
+ MATITTA OCCHI
BLACK

€9,90



MAX FACTOR
PALETTE OCCHI
+ MASCARA
2000 CALORIE
BLACK

€17,90

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

Panificio
**Non solo
Pane**
di Russo Giuseppina



*Questo Natale abbiamo bisogno
ancor più di dolcezza ... Veniteci a trovare*



Produzione propria Artigianale

Punto vendita: Sorrento - viale Nizza, 2 - cell 3381182881
Laboratorio: Sant'Agello - via V.Ferraro, 9 - tel 0818772645

La stanza priva di eco: Un silenzio insopportabile

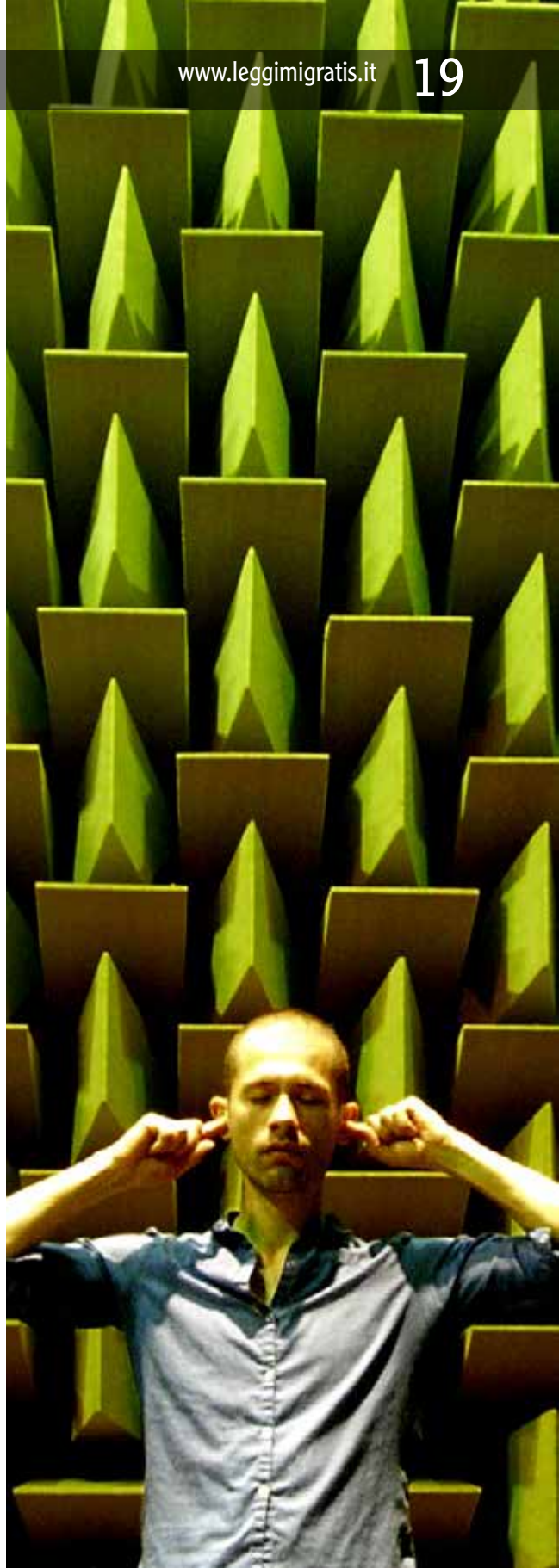
Vicini di casa chiassosi, cani che abbaino in strada, motori rombanti, clacson nel traffico, lavori stradali... L'inquinamento acustico è una delle minacce più sottovalutate delle nostra società moderna.

Purtroppo, non è possibile isolarsi dal suono: i rumori e le loro eco ci raggiungono in ogni angolo della terra, tranne nella stanza anecoica (priva di eco).

Il luogo meno rumoroso del pianeta si trova a Minneapolis, negli Stati Uniti. Costruita per testare il suono di determinati prodotti, per la ricerca scientifica e per quella medica, la stanza anecoica è anche aperta al pubblico, con un numero di visitatori e curiosi che cresce di anno in anno. Entrata nel 2005 nel Guinness dei Primati come «il luogo più silenzioso del mondo», il locale è costruito in modo da ridurre il più possibile la riflessione di segnali sulle pareti, vengono infatti assorbiti il 99,99 per cento dei rumori.

Si potrebbe pensare che per trovare un po' di pace lontano da ogni forma di rumore sarebbe rilassante visitare una

→



stanza anecoica. Nulla di più falso. Le persone che hanno provato l'esperienza di **entrare in una camera del genere riferiscono che è stato molto fastidioso**. Entrando in una stanza anecoica si diventa l'unica fonte di rumore. E una volta che l'udito si è abituato al silenzio assoluto, si iniziano a percepire tutti i suoni prodotti dal corpo: il battito cardiaco, lo scorrere del sangue nelle vene, l'aria che entra e esce dai polmoni, i bulbi oculari che si muovono nelle orbite, le ossa che sfregano sulle cartilagini, il pulsare del cuore... E il rumore che si produce quando si deglutisce sarebbe insopportabile. **L'esperienza può risultare così estrema da far perdere l'equilibrio fisico e psicologico** a chi soggiorna al suo interno. Alcuni riescono a restarci solo per qualche secondo; chi ha resistito un quarto d'ora è uscito in preda a claustrofobia, nausea, attacchi di panico, allucinazioni uditive.

Il **record di permanenza** in una camera anecoica è scrittore **George Foy**, amante dei luoghi silenziosi e autore di un saggio dal titolo Zero decibel: è riuscito a **resistere al suo interno 45 minuti!**



**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

ASSAGGI DAL MONDO

INDIA , GIAPPONE, PERÙ, MESSICO,
LIBANO, FILIPPINE, VIETNAM E ANCORA
“SPECIAL” SETTIMANALI PER PORTARVI
DIRETTAMENTE A CASA I SAPORI E I
PROFUMI DEL MONDO.

WE DELIVER !

TU METTITI COMODO, AL RESTO CI PENSIAMO NOI





Bod y Store

Curiamo la tua bellezza!

Componi il tuo
REGALO PERFETTO

Consegna gratuita su una spesa minima di 25,00€



OFFICIAL POINT

NAMED
Nutritional
Sport

WHY
THE
SOLUTION

BIOPREMIERE
SPORT & NUTRITION

YAMAMOTO
SPORT & NUTRITION

OverWhite

PIANO DI SORRENTO Corso Italia, 96 Tel. 0811 8384909
SORRENTO Viale Nizza, 22 Tel. 081 19001215

FOLLOW US



BodyStore Sorrento

ANSIA E TIROIDE

Il rapporto tra problemi alla ghiandola e attacchi di panico

Il 35% degli adulti tra i 25 e i 60 anni che soffrono di disturbi d'ansia potrebbero alleviare queste manifestazioni curando la tiroide. Uno studio condotto da un team di esperti dell'Ospedale di Kiev in Ucraina, che ha coinvolto 56 pazienti con **disturbi d'ansia e attacchi di panico**, mostra che tali problematiche in molti casi **nascondono anche una disfunzione tiroidea**. I dati emersi dallo studio hanno evidenziato che curando il problema della ghiandola in maniera classica, con antiinfiammatori e eventuale terapia ormonale si possono di conseguenza alleviare anche le manifestazioni di ansia.

Nel corso dei test effettuati sui pazienti, i ricercatori coinvolti nello studio hanno analizzato la funzione tiroidea attraverso un'ecografia e una serie di esami del sangue e verificato **che in presenza di disturbi d'ansia siano stati riscontrati un'elevata probabilità di uno stato di infiammazione della tiroide** e talvolta anche disfunzioni dei livelli plasmatici degli ormoni tiroidei e presenza di auto-anticorpi specifici, segno di malattia autoimmune della tiroide (ad esempio la tiroidite).

Secondo gli scienziati che ha condotto lo studio, un trattamento di 2 settimane con un classico antinfiammatorio (ibuprofene) e con l'ormone tiroideo (tirossina) normalizzerebbe la funzione tiroidea, eliminerebbe lo stato infiammato della ghiandola e avrebbe benefici anche sui sintomi di ansia.

Per confermare i risultati conseguiti lo studio sarà da ripetere su un maggior numero di individui, estendendo l'analisi anche ad altre disfunzioni endocrine.





L'obesità aumenta il mal di testa

Per le persone che soffrono di emicrania e sono in sovrappeso, dimagrire è un buon rimedio per ridurre l'emicrania e migliorare la qualità della vita. **Il grasso depositato sull'addome raddoppia il rischio di soffrire di emicrania.** È quanto emerso da una ricerca condotta presso l'Università ospedaliera di Oslo. I 33.176 pazienti adulti coinvolti nello studio sono stati suddivisi in tre gruppi: chi soffriva di emicrania, chi di cefalea tensiva e il terzo gruppo di controllo senza alcun problema di ricorrenti mal di testa.

È emerso che i soggetti obesi hanno il 45% di rischio in più di soffrire di emicrania; inoltre al crescere del peso aumenta anche il rischio. **Pazienti in sovrappeso** sono stati associati ad un rischio dal 15 al 25% maggiore di mal di testa.

Dito puntato anche contro il grasso addominale ritenuto colpevole di aumentare del 29% il rischio di emicrania, eventualità che si raddoppia raggiungendo addirittura l'89% negli under-50.

Nessun riscontro invece tra cefalea tensiva e sovrappeso o obesità.

Quali sarebbero i meccanismi biologici che legano l'emicrania al grasso addominale e all'obesità? Gli esperti pensano che possa esistere una stretta relazione tra l'infiammazione cronica prodotta dai chili di troppo e l'emicrania, in quanto il grasso addominale sarebbe responsabile del rilascio di sostanze pro-infiammatorie che vanno ad influenzare il sistema nervoso.

La contromossa migliore sarebbe quella di perdere peso che, oltre a migliorare le condizioni generali e a ridurre il rischio di sviluppare nuove malattie croniche, può essere anche la risposta più efficace nei confronti dell'emicrania. I pazienti che sono riusciti a dimagrire riferiscono un numero minore di episodi acuti di emicrania e con un'intensità ridotta.





Vanità Casa
di Tina Mastellone

- DUPLICAZIONI CHIAVI
- DUPLICAZIONI TELECOMANDI
- COLORI
- DETERSIVI E CASALINGHI
- ILLUMINAZIONE A LED
- ALIMENTI PER ANIMALI



CHIAVI

tracciate e punzonate

organizziamo
il tuo

PARTY *

ADDOBBI PER FESTE - LINEA PARTY
BALLOONS - TORTE DI PANNOLINI



VENDITA PELLETT

Buone Feste

Via Nicola Pacifico, 2 - Monticchio
Massa Lubrense (Na)

Tel. 081 878 03 79





De Gregorio

System s.r.l.

www.degregoriosystem.it

**NECESSITÀ DI STAMPA
IN SMART WORKING
E/O DIDATTICA
A DISTANZA?**



CARTUCCE

TONER

STAMPANTI

CONTATTACI



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

Ottimista o pessimista?

Meglio essere ottimisti o pessimisti? I pessimisti riescono meglio a valutare l'oggettività delle cose, mentre gli ottimisti hanno più successo nella vita. Perché? La risposta la rivelò il Primo Ministro Britannico Winston Churchill che una volta disse: "L'ottimista vede opportunità in ogni difficoltà, il pessimista vede difficoltà in ogni opportunità." Ecco spiegato il motivo per cui gli ottimisti tendono ad avere più successo: non sono persone più fortunate, ma hanno scelto di vedere la realtà in un modo diverso, vivono meglio perché hanno relazioni più soddisfacenti e una salute migliore.

Allora conviene essere ottimisti! Ma come si fa? Ebbene c'è una buona notizia l'ottimismo, in buona parte, si può coltivare in quanto i fattori che determinano l'ottimismo in una persona sono per il 50% da fattori genetici, 10% dalle circostanze e ben il 40% dipende da ciò che si fa perché non è tanto ciò che accade a fare la differenza, ma il modo in cui si percepisce.

Diventare una persona ottimista è possibile. Questa caratteristica si può allenare esattamente come si allena un

→





SCIUSCELLE®



Prodotti con l'amore per le cose di casa e...null'altro

Con i nostri prodotti prepariamo varie confezioni e su richiesta vassoi e cesti regalo con possibilità di recapito a mezzo corriere



Bontà a km Ø

Prediligere autentici prodotti locali è la scelta giusta per salvaguardare le tradizioni ed il territorio. La natura non si è mai fermata e noi continuiamo a seguirla con passione

Buon Natale

Corso Italia n. 236 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 878 64 74 - Cell. 339 460 7420

www.oprofessore1912.com - info@oprofessore1912.com



OTTICA

Ar Giò

Occhiale da vista
completo
con lenti antiriflesso
a partire da **€ 49,00**

Occhiale da vista
completo
con lenti progressive
antiriflesso
a partire da **€ 120,00**

**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

Villa a Schiera con doppia esposizione, Piano terra: Cucina abitabile, salone, wc, terrazzo e giardino. Piano primo: 3 camere, wc, due balconi e ampio terrazzo. Box auto con accesso diretto in casa. Buone condizioni. Panoramica anche dal piano terra classe G.

EURO 630.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Semindipendente di circa 200mq. Disposto su più livelli. Composto da: Cucina abitabile, salottino con camino, tavernetta, tre camere, quattro wc, cantina, deposito e box auto. Ristrutturato classe G.

EURO 430.000,00**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.

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

Cucina abitabile, salottino, due camere, wc, lavanderia e cantinola. Ristrutturato classe G.

EURO 360.000,00**SORRENTO**

Centro. Loft di 45mq. Salottino, cucinotto, camera e wc. Ristrutturato

EURO 160.000,00**SORRENTO**

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

EURO 415.000,00**VICO EQUENSE**

Semindipendente di 60mq. interni Cucina abitabile, camera, wc, terrazza di 100mq e due posti auto. Ristrutturata e completamente arredata. Classe G

EURO 165.000,00**MASSA LUBRENSE**

Sant'Agata - 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

**SE ACQUISTI
UNA NUOVA MOTO
SEI MESI
DI ASSICURAZIONE
TE LI REGALIAMO!**

**KYMCO AGILITY 300i
A SOLI € 3.700
km0 e finanziamenti
a TASSO ZERO!**



Seguici sui social

 /motostory

 @moto.story

 3663726116

**OFFERTE NATALIZIE
SU GIACCHE DA MOTO
CASCHI INTEGRALI AIROH
E POWERWEAR KTM!**

**BUONE FESTE
DA MOTOSTORY**

Via San Giuseppe 12/20 Sant'Agnello (NA)



IL RECESSO DA UN MANDATO PROFESSIONALE

Ho dato mandato a un tecnico di eseguire dei lavori di ristrutturazione con l'incarico di direttore dei lavori. Lo avevo scelto sulla base della fiducia che mi aveva dato sin dal primo appuntamento, gli ho pagato l'anticipo e ha iniziato le pratiche ma, per dei contrasti sorti successivamente, lui mi ha comunicato che intende rinunciare all'incarico. Può farlo senza pregiudizi?

Il recesso da parte di un professionista costituisce sempre una scelta sofferta, dettata dall'impossibilità di continuare il rapporto professionale con il committente.

L'argomento è disciplinato dall'art. 2237 del codice civile che dispone "Il prestatore d'opera può recedere dal contratto per giusta causa. In tal caso egli ha diritto al rimborso delle spese fatte e al compenso per l'opera svolta, da determinarsi con riguardo al risultato utile che ne sia derivato al cliente. Il recesso del prestatore d'opera deve essere esercitato in modo da evitare pregiudizio al cliente".

Il professionista, quindi, può recedere dal contratto per giusta causa, ovvero, come chiarito dalla corte di Cassazione, a causa di "una situazione sopravvenuta che attiene allo stesso svolgimento del rapporto contrattuale, impedendo la realizzazione della funzione economico-giuridica e, quindi, il conseguimento della causa del negozio, fonte del rapporto, considerata nel suo aspetto funzionale".

La giusta causa, in relazione alla posizio-



ne del direttore dei lavori, può riguardare innanzitutto il mancato pagamento degli onorari professionali, può altresì trovare ragione nell'inosservanza delle indicazioni e delle istruzioni impartite o, ancora, per una incrinatura nei rapporti che incide sull'esecuzione del mandato.

Un aspetto fondamentale del recesso attiene alle modalità procedurali con le quali esso deve essere esercitato: il professionista non deve arrecare pregiudizio al committente e ha l'obbligo di avvisarlo tempestivamente della cessazione dell'incarico.

Il Professionista sarà tenuto a comunicare la sua decisione con raccomandata, a relazione sul lavoro svolto e dovrà precisare che dopo 10 o 15 giorni verranno avvisati ufficialmente anche gli organi interessati, di solito il comune.

Una volta esercitato il recesso, il professionista avrà diritto a percepire quanto di sua spettanza, parametrato in base all'effettiva

attività svolta: come insegna la giurisprudenza, "il recesso operato ai sensi dell'art. 2237 c.c. non fa perdere al prestatore d'opera recedente il diritto al compenso per le prestazioni eseguite, tale compenso non può che essere determinato alla stregua dei criteri previsti dall'art. 2225 c.c., che pone in primo piano la determinazione negoziale. Sicché, in caso di pattuizione forfettaria del corrispettivo, correttamente la parte di esso spettante per le prestazioni rese alla data del recesso viene determinata in misura proporzionale rispetto all'intero compenso".

Avv. Patrizia Cappiello

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

Casal
dal 1974

SUPERMERCATI
gran risparmio

Sorrento (NA) - Via dell'Accademia, 44 - Tel. 081 807 3550
Via Fuorimura, 57 - Tel. 081 807 2924



Buone Feste da



Vendita all'ingrosso e al dettaglio di vini tipici campani

Etichette personalizzate per locali ed eventi

Via Metrano, 2 - Monticchio di Massa Lubrense (Na)
Giovanni 3338412686 - Giuseppe 3382677801 - Saverio 3389742825

CONSEGNE A DOMICILIO



CENTRO DR.SSA
DI MARTINO

A Natale regala salute e benessere alle persone che ami

VIENI A TROVARCI
TI AIUTEREMO A COMPORRE IL TUO
PACCHETTO PERSONALIZZATO



PACCHETTO PREVENZIONE

GINNASTICA POSTURALE
GINNASTICA METODO PILATES
PILATES REFORMER
PERSONAL TRAINER



PACCHETTO SALUTE

10 SEDUTE DI FISIOTERAPIA CON
MACCHINARI INNOVATIVI
10 SEDUTE DI RIABILITAZIONE MOTORIA
ORTOPEDICA/NEUROLOGICA
8 SEDUTE DI MASSAGGIO TERAPEUTICO



PACCHETTO BENESSERE

8 SEDUTE DI VACU GYM
(RIATTIVAZIONE METABOLICA/MICRO CIRCOLO)
8 SEDUTE DI FISOESTETICA
(SNELLENTI/RIDUCENTE)
4 SEDUTE DI MASSAGGIO RELAX
(SCHIENA/COLLO-TOTAL BODY)



È possibile prenotare online.

**I pacchetti possono essere
utilizzati entro il 2021**

MEDICAL WELLNESS
FISIOTERAPIA E BENESSERE
PIANO DI SORRENTO
VIA STAZIONE, 19
TEL. 081 808 82 03 - 327 842 07 06

MISURE ANTI CONTAGIO

Il risvolto della medaglia

In questo periodo di emergenza sanitaria l'obbligo di indossare i dispositivi di protezione per contenere la diffusione del Covid19 può esporre a conseguenze anche serie a carico dell'epidermide.

L'utilizzo della mascherina di per sé non dovrebbe avere conseguenze a livello della cute. Il problema è che esistono in commercio mascherine di ogni genere e tipo e non tutte sono adeguate per la pelle del viso. Per la produzione di molte mascherine sono stati impiegati tessuti utilizzati normalmente per l'abbigliamento, ma che non sono adatti per la pelle del volto che è molto più delicata rispetto ad altre parti del corpo. Per quanto riguarda le mascherine lavabili bisogna tenere in considerazione che non sempre vengono lavate in modo corretto e con prodotti delicati e non irritanti. L'uso giornaliero e prolungato di questo dispositivo anti contagio può provocare irritazioni e l'aggravarsi di una serie di problematiche cutanee come l'acne da mascherina. I sintomi sono: rossore cutaneo, prurito, brufoli, dolore, cute lucida perché ricca di sebo. Le aree maggiormente interessate sono le guance e il mento.

Per difendere la pelle da questi fastidiosi problemi è importante rinforzare la barriera cutanea, idratare e nutrire la pelle in modo costante e quotidiano. È necessario lavare il viso con un detergente specifico per il proprio tipo di pelle e idratare la cute con l'utilizzo di cosmetici lenitivi e riparatori. Applicare inoltre una crema con potere barriera sotto le mascherine perché il contatto protratto con la cute di aria secca che si realizza all'interno delle mascherine rischia di creare delle screpolature.





L'effetto *spettatore* quando tutti vedono e nessuno muove un dito

L'effetto spettatore (in inglese Bystander Effect) è uno strano fenomeno psicologico e sociale che avviene nei casi in cui gli individui non offrono nessun aiuto a una vittima se in quella situazione sono presenti anche altre persone. Dagli esperimenti condotti si è potuto verificare **che la probabilità di offrire aiuto diminuisce con l'aumentare del numero dei presenti all'evento. In altre parole, più grande è il numero degli spettatori, più basse sono le probabilità che qualcuno di loro intervenga per offrire aiuto.**

I ricercatori hanno basato i loro studi su fatti di cronaca nera realmente accaduti nel corso del tempo. La prima volta in cui fu studiato questo fenomeno psicologico e sociale fu **nel 1964 a New York per l'omicidio di Kitty Genovese, una ragazza americana di 29 anni.**

Cosa rese questo sfortunato evento così diverso dagli altri? La mancata reazione da parte dei suoi vicini divenne il simbolo di un fenomeno psicologico noto come "effetto spettatore". Poco dopo le 3 del mattino del 13 Marzo 1964, Catherine "Kitty" Genovese parcheggiò la sua auto e si diresse verso il suo appartamen-



KinderLand



MERRY CHRISTMAS

ELSY PYBEX tutto piccolo®

F**K mayoral FREEDOMDAY

CONDOR   AGATHA
RUIZ DE LA PRADA

Conguitos LA PERLA 



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



BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

www.bicimania.net Seguici su 

pagamento rateale senza busta paga a tasso zero con

PagoDIL
by Cofidis

COMPASS



**BICI PER TUTTE LE ETÀ
PRENOTA LA TUA BICI
PER NATALE**



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

ASSISTENZA AUTORIZZATA



BOSCH

eBike Service 

to nel Queens, New York, dopo aver terminato il suo turno come addetta del bar. Il serial killer Winston Moseley era in giro per le strade, per accanirsi contro qualcuno quella notte. Genovese diventò il suo bersaglio. Quando lei s'accorse d'essere seguita, iniziò a scappare. Come Moseley la raggiunse iniziò ad accoltellarla con un coltello da caccia, Genovese iniziò a gridare: "Oh mio Dio, mi sta pugnalandolo! Aiutatemi! Aiutatemi!" Le luci negli appartamenti che circondavano la situazione si accesero e delle persone si affacciarono alla finestra. Inizialmente funzionò e l'aggressore si nascose nell'ombra. Ma non uscì nessuno per aiutare la ragazza. Fu così che Moseley poté infliggere i colpi di grazia, derubare e violentare la povera Genovese. L'attacco durò circa 30 minuti. Ben 38 persone assisterono all'omicidio di Genovese. Nessuno uscì per aiutarla.

Perché nemmeno uno di coloro che assisterono all'omicidio intervenne? Poteva trattarsi semplicemente di una questione di perdita di valori tipica della società contemporanea o di indifferenza verso le sofferenze altrui?

La risposta fu fornita dagli psicologi statunitensi Bibb Latané e Judith Rodin, i quali realizzarono una serie di esperimenti che ebbero come risultato uno dei più importanti e più frequenti effetti della psicologia sociale: **l'effetto spettatore**.

In un tipico esperimento, il partecipante era o da solo o in un gruppo di altri partecipanti. Venne inscenata una situazione di emergenza e i ricercatori misurano quanto tempo occorre perché i partecipanti intervenissero o se intervennero. Questi esperimenti hanno rivelato che la presenza di altre persone inibisce l'aiuto, spesso di un largo margine. Nel 1969 gli studiosi inscenarono un esperimento che vedeva coin-

volta una donna in pericolo. Solo il 70 per cento delle persone andarono ad aiutarla dopo che avevano creduto che fosse caduta e ferita, ma quando c'erano altre persone nella stanza soltanto il 40 per cento offrì aiuto alla vittima dell'incidente.

Da questo ed altri esperimenti fu dunque possibile riscontrare e confermare come la presenza di altre persone fosse realmente in grado di manipolare non solo le reazioni volontarie, bensì anche la percezione dei fatti. **A differenza dei singoli spettatori che invece avevano rilevato il pericolo ed erano intervenuti senza alcun problema, la presenza di più presenti aveva frenato l'intervento delle altre persone, le quali piuttosto che offrire aiuto, a volte si limitavano a guardare gli altri presenti per scorgere eventuali reazioni.**

La mancata presenza di una manifestazione da parte del resto del gruppo dell'urgenza della situazione era riuscita a congelare gli spettatori dall'agire, con il pensiero che **"se nessuno fa nulla, allora non è realmente un problema"**.

Cosa si può fare? Se sei testimone di un crimine o di violenza o di un atto di bullismo, fidati del tuo istinto e cerca di trarre la tua conclusione. Non guardare cosa fanno le altre persone per decidere come comportarsi. Quando una persona fa il primo passo, le probabilità che anche gli altri intervengano, aumentano.



RICONOSCIUTI DA TUTTE LE CASSE MALATI

Informatevi con la vostra
assicurazione per le
modalità di rimborso



RICHIEDI
UN CONSULTO
GRATUITO

+41 91 970 2407

Fisioterapia Riabilitativa



Ortopedica

riabilitazione ottimale della
funzione articolare lesa



Vascolare

stimolazione e incremento del
flusso sanguigno e linfatico



Neurologica

recupero autonomia parziale o
totale delle abilità psico-motorie



Reumatologica

eliminazione del dolore e
ripristino funzioni compromesse

**Siamo accreditati presso
la Croce Rossa Svizzera**

Registro nazionale delle professioni
sanitarie NAREG - ID 75075.

[CLICCA QUI PER RICEVERE INFORMAZIONI](#)

Centro d'eccellenza per l'attuazione
di terapie per recupero da infortuni
e sedute di preparazione sportiva



**ANCHE A
DOMICILIO**



Patologie respiratorie e attività motorie

E' chiaro ormai che **l'attività motoria è indispensabile per mantenere in salute e funzione l'uomo**. Essa svolge un ruolo di potenziamento dei muscoli respiratori e ottimizza il rapporto perfusione/ventilazione negli alveoli, riduce lo spazio morto fisiologico e della resistenza lungo l'albero circolatorio.

Le difficoltà di inspirazione ed espirazione, la tosse, spesso persistente e la sensazione di affanno che aumenta sotto sforzo, possono scoraggiare il paziente. **Le patologie dell'apparato respiratorio determinano dei limiti funzionali nella respirazione**, come deficit di ventilazione in entrate ed uscita per insufficienza dei muscoli respiratori o per ostruzione bronchiali, in particolare l'asma, la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), in cui il flusso d'aria inspirata è ostacolato o da un ispessimento bronchiale o da broncostrizione.

Il paziente è sempre in condizione di inspirazione forzata, **la giusta attività motoria irrobustendo i muscoli respiratori ne conseguirà una migliore capacità di ventilazione**.

E' sempre **utile ripetere che queste attività motorie vanno programmate, vagliate e controllate**, sempre con il medico referente e il chinesiologo, interrompere immediatamente l'attività motoria ai primi sintomi di fastidio al torace, vertigini, nausea, affaticamento precoce.

La patologia asmatica, nella maggior parte dei casi, non è una controindicazione alla pratica motoria, al contrario, l'allenamento



allo sforzo è molto utile per l'asmatico. Pertanto la pratica motoria, soprattutto nei giovani con patologia asmatica, deve essere incoraggiata e, se il trattamento farmacologico è in grado di controllare la sintomatologia respiratoria, l'attività motoria contribuirà al miglioramento della funzionalità respiratoria.

In questo caso, **un possibile protocollo di attività motoria**, potrebbe essere il seguente: iniziare con un riscaldamento lieve, di circa dieci minuti, con esercizi aerobici/anaerobici alternati, con frequenti periodi recupero, poi esercizi più intensi, submassimali della durata massima di due minuti, alternati con esercizi più leggeri, anch'essi dalla durata di due minuti per un totale di venti minuti. **Fondamentale è respirare selettivamente con il naso, per umidificare e riscaldare l'aria inspirata, attenuando in tal modo gli effetti dell'aria fredda e secca.**

La broncopneumopatia cronica (BPCO) è DEFINITA da una riduzione del flusso aereo non completamente reversibile, di solito è progressiva e associata a una risposta infiammatoria polmonare, in seguito all'inalazione di particelle o gas nocivi. In questo caso l'esercizio fisico aerobico è sicuramente l'attività motoria più efficace e deve essere praticata ad intensità lieve / moderata, secondo la tolleranza del paziente.

Concludendo, **attività motoria sì, ma con giudizio e controllo del medico e l'occhio vigile del dottore in scienze motorie.**



Domenico Aliperta

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

CANGIANO GIOIELLI



VIA FILANGIERI 74 - VICO EQUENSE

TEL. 081 879 02 81

WWW.CANGIANOGIOIELLI.COM



TUTTI I GIORNI UN CARICO
DI BONTÀ STAGIONALE!



ORTOFRUTTICOLA
Flli Federico
S.a.s.
Ingrosso e dettaglio

Sorrento (NA) . Via S. Renato, 25/27

Tel. e Fax 081 877 3462 - Tel. 081 807 4897

Vincenzo: 340 35 4 284 - Fabio: 338 25 33 065



Transforming Lives

TRAINER
DOG & CAT WELL-BEING



Monge
Natural Superpremium

CAMON
We love pets

Schesir

ROYAL CANIN

**Boehringer
Ingelheim**

Bayer



Via degli Ara
CONSEGNA A



ZAMPETTA STREET

NUTRIZIONE • OGGETTISTICA • NOVITÀ



anci, 33 - **SORRENTO** - Tel. 081 18283193
A DOMICILIO IN TUTTA LA PENISOLA SORRENTINA



Zampetta Street



zampettastreetSORRENTO



OSTEOPATIA COME PREVENZIONE

La prevenzione osteopatica prevede l'uso di manipolazioni osteopatiche, per cui si intende una serie di terapie manipolatorie incentrate sulla persona piuttosto che sulla malattia, con un approccio causale anziché sintomatico. In questo caso si ricercano le cause delle alterazioni funzionali del corpo, le quali si manifestano in dolori e fastidi di vario genere. **La prevenzione osteopatica migliora la qualità della vita dei pazienti e le condizioni di salute generali, poiché è una pratica che pone al centro la persona e non la patologia.** L'approccio è causale piuttosto che sintomatico, e si concentra dunque sulle cause delle alterazioni del corpo che producono il dolore. **Per questo motivo si sta rafforzando la consapevolezza riguardo non solo l'osteopatia come cura olistica, ma anche con finalità preventiva.** L'osteopatia preventiva riguarda gli interventi effettuati come strumento per migliorare le performance fisiche e il benessere generale, attraverso tecniche manipolative volte all'ottimizzazione delle condizioni anche non esclusivamente motorie, in modo da "fortificare" il corpo, prevenendo disturbi, anche comuni. Vediamo alcuni esempi.

La prevenzione osteopatica contro i dolori muscolari e scheletrici

L'osteopatia interviene per preveni-

a Natale Regala Deia



CAPBROS
S.p.A. - Via S. Maria 10 - Sorrento

 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

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





Buone Feste
da



COFFEE & Co.

SELF SHOP

H24

SHOP
AUTOMATICI
H24

Corso Italia, 161 - PIANO DI SORRENTO (NA)

Via Fuoro, 13 - SORRENTO (NA)

Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA)



Coffee & Co H24 Self

re, oltre che curare, dolori muscolari e scheletrici, ma anche le classiche gambe gonfie e doloranti, ciò non significa che i benefici dell'azione dell'osteopata siano limitati solo a questo. Le ripercussioni di questo tipo di problematiche riguardano infatti tutto l'organismo. Per la prevenzione osteopatica è importante rivolgersi a un osteopata che, avendo conoscenze specifiche e anatomiche e una visione del corpo globale, riesce ad attuare piani di prevenzione per una serie piuttosto corposa di patologie e disturbi.

L'osteopatia per prevenire problemi derivanti da una cattiva postura

L'osteopatia preventiva è molto utile, inoltre, per trattare le disfunzioni posturali. Una valutazione osteopatica precisa individua le principali alterazioni dovute all'interferenza dei recettori posturali, che a lungo termine possono causare problematiche gravi. Il supporto dell'osteopata è molto importante in questo senso perché il conseguente trattamento manipolativo prepara il corpo ad affrontare problemi posturali e i disturbi derivanti da questi prima che si manifestino in maniera acuta.

L'osteopatia preventiva per migliorare la respirazione

I ritmi della società odierna sono spesso causa di stress e ansie e in particolare è aumentata, rispetto al passato, la tendenza a respirare in maniera superficiale: abbiamo disimparato a respirare. La prevenzione osteopatica, anche intesa come osteopatia neonatale, sulle aree coinvolte nella respirazione è molto utile per prevenire problemi respiratori e ottimizzare la meccanica delle aree dedicate alla respirazione quali colonna vertebrale, coste, vertebre, clavicole, muscoli coinvolti e legamenti. Questo migliorerà l'efficienza della respirazione e influirà sulla frequenza del ritmo cardiaco e respiratorio, sul miglioramento del ritmo del sonno e sulla produzione di ormoni. L'osteopata potrà, inoltre, insegnare al paziente a respirare nuovamente in modo naturale e

corretto utilizzando il diaframma.

L'osteopatia preventiva come arma contro il mal di testa

Il comune mal di testa, detto miotensivo, colpisce tutti più o meno frequentemente. L'intervento dell'osteopata genera un sollievo immediato poiché opera attraverso il rilassamento dei muscoli di collo e spalle, molto spesso in tensione. Una serie di tecniche manipolative (per ristabilire il movimento tra le vertebre cervicali e quindi ridurre l'infiammazione articolare) e funzionali (per stabilizzare la colonna cervicale riattivando la muscolatura profonda del collo) previene il mal di testa, intervenendo sulle cause scatenanti.

L'osteopatia per migliorare la digestione

I disturbi dello stomaco e dell'intestino possono avere origine psicosomatica e quando si tende ad accumulare e somatizzare lo stress può essere utile rivolgersi ad un osteopata. Lo specialista, attraverso la tecnica di manipolazione viscerale, eseguita dopo un'attenta analisi sulla zona addominale e nelle aree correlate alla colonna in corrispondenza degli organi-bersaglio, ridurrà le contrazioni anomale dei muscoli addominali e di conseguenza i problemi digestivi sciogliendo le tensioni.

L'osteopatia per la prevenzione di problemi posturali ed articolari in gravidanza

La gravidanza è un periodo di grandi cambiamenti per l'organismo femminile. Attraverso tecniche osteopatiche, volte a migliorare il micromovimento e all'evitare l'assunzione di analgesici (pratica difficoltosa in gestazione) l'osteopata previene disturbi successivi dovuti a cattiva postura e aumento di peso. L'ormone della relaxina, che viene rilasciato dalla decima alla dodicesima settimana, comporta una maggiore lassità delle articolazioni per consentire al bacino di raggiungere una maggiore ampiezza. L'intervento dell'osteopata è volto dunque anche alla preservazione delle buone condizioni di

salute della gestante, sia nel periodo precedente al parto che in quello successivo, poiché in entrambi i periodi la donna lamenta, proprio a causa dell'aumento del peso, lordosi lombare, dolori pelvici e sciatalgici. L'azione preventiva dell'osteopata è inoltre utile per migliorare i livelli di fertilità, in quanto incide sulle condizioni meccaniche che possono rendere difficile l'innesto dell'ovulo.

L'osteopatia in sala operatoria come preparazione del corpo all'intervento

La preparazione osteopatica prima di un'operazione ha assunto un ruolo molto importante nell'iter di preparazione ad un intervento. La finalità principale della presenza dell'osteopata è quella di sciogliere attraverso la manipolazione eventuali aderenze che il corpo potrebbe aver sviluppato e che potrebbero costituire un

ostacolo. Di conseguenza si consente al chirurgo di operare in maniera più agevole sia in riferimento all'operazione con taglio sia in riferimento a quella endoscopica. È inoltre necessario affidarsi ad un osteopata in sede post-operatoria per prevenire eventuali aderenze che, se sussistenti a causa di un eccessivo aumento dei fibroblasti (i principali costituenti della nostra matrice extracellulare), non permetterebbero uno scambio nutrizionale adeguato verso il tessuto interessato.

■

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



Per informazioni o prenotazioni:

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



Dott. Silvio Giglio

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

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



Piano di Sorrento - Il trav. San Michele, 7 - STUDIO KAIROS via F. S. Ciampa, 9
Sinalunga - via Casalpiano, 17 | Castiglione del Lago - via B. Buoizzi, 88

Motofficina srl

vendita assistenza ricambi scooter e moto

Corso Italia 248 - Sorrento - Tel. 081 877 4712 - 081 807 3948

motofficinaricambi@tiscali.it - motofficinasrl@gmail.com



*Pronta la lista dei regali?
Da noi tante idee regalo*



www.motofficinasorrento.com



Carla Fracci, un mito sulle punte

Vedere danzare Carla Fracci significa capire appieno la frase di Alexandre Tairoff, l'attore teatrale, regista e critico russo, quando disse "La danza comincia ove la parola si arresta", perché la danza è il miracolo del corpo che parla con l'infinito superando la finitezza dell'umanità. Carla Fracci, nata a Milano il 20 agosto 1936, incarna il mito della danza italiana nel mondo ed è universalmente considerata come una delle più grandi ballerine del '900: la "prima ballerina assoluta" la definì il New York Times nel 1981.

Figlia di un tranviere dell'ATM (Azienda Trasporti Milanesi), varcò le porte della Scuola di Ballo del Teatro alla Scala a 10 anni, su suggerimento di un amico di famiglia, professore d'orchestra del prestigioso teatro milanese, che casualmente l'aveva vista ballare il valzer, quando allietava gli amici del padre danzando per loro, riconoscendo in lei un senso della musica così particolare che ne caldeggiò la partecipazione alle audizioni. La scuola era gratuita e i genitori acconsentirono, altrimenti non se la sarebbero potuta permettere: con la guerra mondiale erano stati sfollati a Gazzolo degli Ippoliti, in provincia di Mantova, quindi a Cremona, il padre era scampato alla campagna in Russia, e la piccola Carla aveva conosciuto le ristrettezze e la frugalità della vita agreste, per poi trasferirsi in una casa popolare a Milano, quattro persone in due stanze.

Lei non era conscia del suo raro talento: ammette che, a differenza di tante bambine,



Selezioniamo e frolliamo
LE MIGLIORI CARNI
per farvi vivere uniche
ESPERIENZE DI GUSTO
del resto siamo
macellai da 3 generazioni



GUSTO

BRACERIA - HAMBURGERIA
RISTORANTE

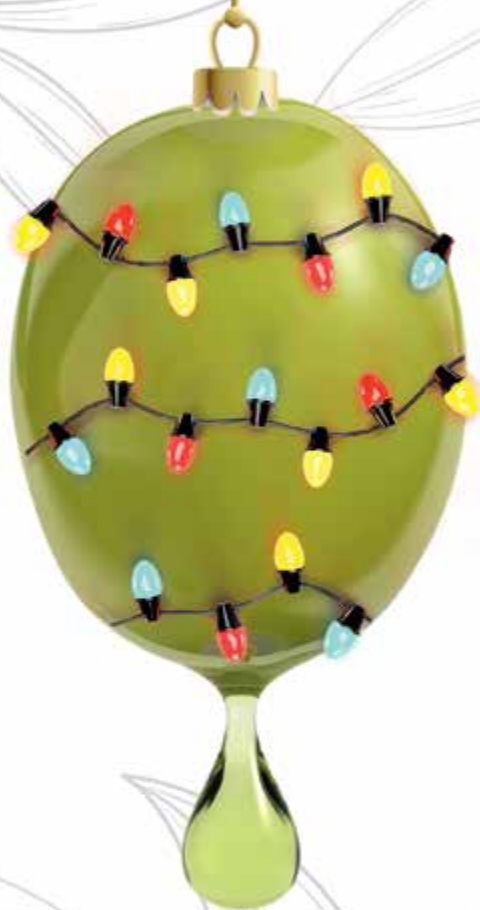


Si effettuano
**CONFEZIONI
REGALO**



[gusto.lacucinadellatradizione](https://www.gusto.lacucinadellatradizione.it)

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



Che Natale sarebbe
senza i prodotti della

FABBRICA 
 **DELLE OLIVE**

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

info@specialitamaiello.it - tel. 081 18138436

seguici su:



non aveva mai realmente sognato di fare la ballerina: ambiva piuttosto a diventare parucchiera! Solo col senno di poi ha capito che era già votata alla danza: "A distanza di anni di lavoro, sono sicura che ci debba essere qualcosa di innato che conduca a fare la ballerina". **L'audizione non andò benissimo: la direttrice, famosa per la sua severità, Etorina Mazzucchelli, voleva quasi scartarla perché troppo debole ed esile, poi, colpita soprattutto dalla dolcezza del suo viso, la inserì nel gruppo delle ballerine "da rivedere": "è troppo fragile, ma ha un bel faccino", disse.** Inizialmente, l'accademia fu vissuta come una costrizione dalla ragazza, per le ore estenuanti di studio che le facevano apparire il teatro e la scuola come una prigione, mentre lei, distratta, svogliata, pensava con nostalgia ai giochi e alla libertà della campagna.

Ma a 11 anni Carla ebbe una parte da comparsa ne "La Bella Addormentata" e restò come folgorata dalla grandezza del talento della splendida Aurora Margot Fonteyn, e da allora, prendendola ad esempio da imitare, capì che aveva incontrato esattamente il suo destino, e lo studio, il sacrificio e la disciplina diventarono compagni di vita per conseguire l'eccellenza.

A 18 anni, nel 1954, conseguì il diploma. L'anno dopo, il grande debutto nella "Cenerentola" in scena al Teatro alla Scala, il 31 dicembre 1955, e da quel momento iniziò la sua straordinaria carriera, in cui ha messo tutte le sue grandi qualità: "La danza è una carriera misteriosa, che rappresenta un mondo imprevedibile ed imprevedibile. Le qualità necessarie sono tante. **Non basta soltanto il talento, è necessario affiancare alla grande vocazione, la tenacia, la determinazione, la disciplina, la costanza**", ha spiegato poi. La sua formazione artistica si perfezionò dopo il diploma con la partecipazione a **stage avanzati a Londra, Parigi e New York.** Frequentò anche i corsi della grande coreografa russa Vera Volkova, che l'aveva avuta come allieva alla Scala di Milano e, nominata direttrice della scuola di ballo a Copenaghen, le chiese di seguirla per

proseguire con lei i suoi studi.

A soli due anni dal diploma, appena ventenne, **venne promossa "solista" e a 22 anni, nel 1958, divenne "prima ballerina",** interpretando, quello stesso anno, col coreografo John Cranko, il ruolo di "Giulietta" alla Fenice di Venezia. Da allora cominciarono a susseguirsi continue apparizioni e ruoli in molte produzioni e teatri, anche in compagnie straniere.

Nella sua carriera ha interpretato più di 200 ruoli: "Non mi sono fermata ai personaggi che gli altri pensavano fossero giusti per me. Un artista deve saper entrare in mille vite", ha dichiarato in un'intervista. **Nel 1959, a soli 23 anni, interpretò a Londra al Royal Festival Hall per la prima volta,** tra le ovazioni del pubblico, il romantico ruolo di "Giselle", cui ha legato inscindibilmente il suo nome per la straordinaria sensibilità e tensione drammatica con cui la ha rappresentata in tutta la sua carriera.

Dalla sua Giselle, danzata magistralmente con Erik Bruhn, venne tratto un film di successo nel 1969. **A 26 anni, nel 1962, sposò l'unico amore della sua vita, Giuseppe Menegatti, "uomo di teatro, sensibile e geniale",** da cui nel 1968 nacque Francesco; il marito le ha fatto, oltre che da compagno di vita, da manager, regista e curatore di diverse opere da lei interpretate.

Perennemente vestita di bianco a partire dalla gravidanza, quale colore simbolo di "riservatezza e discrezione", la Fracci resta icona assoluta dell'etera leggiadria, purezza e grazia del balletto classico. Di lei restano proverbiali la precisione e puntualità maniacali: era solita sempre arrivare in largo anticipo agli spettacoli, per concentrarsi e abbandonarsi totalmente alla musica, era sempre l'ultima ad andar via, oltre a dedicarsi al lavoro in ogni istante libero per raggiungere la perfezione tecnica.

Compagna sulla scena dei più famosi ballerini della sua epoca, nel 1963, a 27 anni, incontrò l'immenso Rudolf Nureyev, dando il via a uno straordinario sodalizio artistico, in cui furono colleghi, complici, amici. Di lui ricorda: "Rudolf Nureyev è stato un grande

ballerino e coreografo e anche una persona molto difficile. Poteva anche essere terribile non a caso più volte, in scena, è stato scorretto con chi danzava con lui. Per me ha avuto sempre un grande rispetto, in scena sentiva la mia collaborazione, mi ha sempre riconosciuto una forza”.

Nella sua carriera, la Fracci ha danzato sia il repertorio classico e tradizionale che le opere contemporanee, associando sempre memoria del passato e volontà di innovazione: “Ballare il repertorio, certo, è stato importante ma, forse ancora di più, è stata significativa la mia capacità di rinnovarmi, di trovare nuovi personaggi da interpretare e proporre. Importante danzare in paesi piccoli e in teatri piccolissimi”, ha affermato. E’ stata la prima a portare il balletto fuori dai teatri, ispirata da un’idea “democratica” della danza: “Ho danzato in circostanze assurde, su un ring e su un palcoscenico cosperso di Coca-Cola per non scivolare, a Paestum al posto dei camerini ci si cambiava nelle cabine elettorali”, ha raccontato.

E’ sempre stata attenta al sociale, come quando si esibì davanti alle reclusi del carcere di San Vittore a Milano. Nel 1982 in una produzione televisiva Rai sulla vita di Giuseppe Verdi interpretò la parte di Giuseppina Strepponi, soprano e seconda moglie del grande compositore; varie sono poi state, negli anni successivi, le sue incursioni nel mondo della recitazione.

A fine anni '80 ricevette l'incarico di dirigere il Corpo di Ballo del Teatro San Carlo di Napoli, nel '96 la direzione del Corpo di Ballo dell'Arena di Verona, nel 2000 la direzione del Corpo di Ballo all'Opera di Roma.

Tanti i riconoscimenti e gli incarichi prestigiosi: Grande ufficiale dell’Ordine al merito della Repubblica italiana nel 1983, membro dell’Accademia delle Belle Arti di Brera nel 1994, presidenza dell’associazione ambientalista “Altritalia Ambiente” nel 1995, Medaglia d’oro ai benemeriti della cultura e dell’arte nel 2000, Dama di Gran Croce dell’Ordine al merito della Repubblica italiana nel 2003, Cavaliere di Gran Croce nel 2013, Ambasciatrice di buona volontà della

FAO nel 2014, Ambasciatrice di Expo Milano nel 2015, Premio alla carriera del “Novara Dance Experience” nel 2019, Premio nazionale Toson d’oro di Vespasiano Gonzaga nel 2018, Premio alla carriera da parte del Senato della Repubblica Italiana il 19 settembre 2020. Nel 2009 è stata anche assessore alla Cultura della Provincia di Firenze.

Pur continuando a danzare anche dopo i 70 anni, in coreografie create dal marito appositamente per lei, ha maturato negli anni una forte vocazione di guida e insegnante per le generazioni future di danzatori, che ha difeso anche appellandosi direttamente nel 2012 all’allora presidente Napolitano e l’anno seguente a Laura Boldrini, presidente della Camera, per non sacrificare sotto la scure della crisi economica il mondo della lirica e del balletto classico.

Il premio Nobel alla poesia Eugenio Montale, suo carissimo amico, le ha dedicato versi meravigliosi: “La danzatrice stanca”, inserita nel “Diario del ‘71 e del ‘72”, uscito nel 1973. La lirica si ispira al momento della gravidanza della danzatrice. All’epoca il sommo poeta era critico musicale per il Corriere della Sera e frequentava la Scala di Milano per recensire opere e balletti. La ballerina viene descritta dal poeta come figura leggerissima, quasi eterea, che torna a ballare dopo essere diventata mamma.

Nel dicembre 2013 è uscita per Arnoldo Mondadori Editore la sua significativa autobiografia “Passo dopo passo” a cura di Enrico Rotelli.

Mi piace chiudere con la sua affermazione, un monito per tutti: “Se non si ha più rispetto per l’arte, non si ha più rispetto per se stessi”.

PS: dedico questo articolo alla mia amica di sempre, dall’adolescenza in poi, Floriana Cafiero, grande ballerina classica, che mi ha insegnato ad apprezzare e amare il mondo del balletto. E’ lei la “mia Fracci” personale!

DO. FRA. COSTRUZIONI S.R.L.

Elardino Pasquale e Boccia Fortuna



*Augurando
a tutti buone feste!*

#AndràTuttoBene

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

LE OFFERTE DI

Mister DASH



**OFFERTE VALIDE
DAL 10 AL 31 DICEMBRE**

**BAKTERIO IGIENIZZANTE
FRUTTA E VERDURA
1 LITRO**

€2,00



**LISO FORMIO
IGIENIZZANTE
4 LITRI**

€1,90



+GRANDI +ASSORBENTI



**REGINA
ASCIUGONE 2PZ
WISH CARTA
CASA 2PZ**

€1,50

**LINES SPECIALIST
PANNOLINI 12PZ
TAGLIA MEDIA**

€4,50



**LINES SPECIALIST
PANNOLINI 12PZ
TAGLIA GRANDE**

€5,00

SORRENTO - Via degli Aranci, 101 Tel. 08180715

SORRENTO - Via Casarlano, 3 Tel. 0818781614

MASSA LUB



**SPUMA DI
SCIAMPAGNA
33 LAVAGGI
3 TIPI**

€2,50

**ACE WC GEL
700ML
varie prof.**

€1,00



**TENDERLY FAZZOLETTI
10+2**

€0,60



**NATUR TOVAGLIOLO
MONOVELO**

€0,75



**LYSOFORM
SPRAY RICARICA
ML 750
vari tipi**

€1,79

**LYSOFORM
SPRAY
ML 750
vari tipi**

€2,50



**CHANTECLAIR
ADDITIVO
IGIENIZZANTE
1 LITRO**

€1,69



**DOVE
SPRAY ML 250
ORIGINAL**

€1,50



**FINISH GEL
POWER 0
ML 600**

€2,50



**Demetra
Ecology**

SANIFICAZIONI E
BONIFICHE AMBIENTALI



**SANIFICAZIONI
A PARTIRE DA 25€**

DISINFESTAZIONE

DERATTIZZAZIONE

SANIFICAZIONE



ABITAZIONI

Sanifichiamo il tuo ambiente casalingo, per rendere sicura la tua casa e la tua famiglia



ATTIVITÀ

Sanifichiamo le attività commerciali per permettere di proseguire in tutta sicurezza il lavoro.



ASSISTENZA

Forniamo assistenza h24 su tutto il territorio per non lasciarti solo



CONTATTACI

+39 334 243 9171 - 081 185 46047



Rimedi naturali per capelli grassi

Molte volte con un po' di buona volontà possiamo ottenere **rimedi di bellezza per capelli**, viso e corpo che possono stupirci. Indubbiamente **ci vuole molta costanza** e un po' di tempo in più per preparare gli ingredienti giusti da applicare e poi lasciare in posa, il più delle volte, **ma ne vale la pena**.

Un problema che spesso si riscontra di non facile soluzione è come **ridurre il sebo eccessivo di coloro che hanno i capelli grassi** o anche la caduta dei capelli in soggetti di tutte le età.

In questo articolo presento **proposte naturali per rafforzare i capelli**, stimolarne la crescita, trattare le affezioni del cuoio capelluto più comuni.

A volte le ghiandole sebacee del cuoio capelluto si alterano e producono più sebo. Di conseguenza i capelli acquisiscono un aspetto sporco. Come si può evitarlo o migliorarlo?

Prima di tutto è utile scoprire la causa della maggior produzione di sebo nel cuoio capelluto e i fattori che possono peggiorare questa condizioni.

Quali sono le cause dei capelli grassi?

Oltre all'alterazione delle ghiandole sebacee del cuoio capelluto possono aggravare questa condizione anche **il lavaggio con prodotti non idonei** a risolvere

→



re questo inestetismo. **Lo stress, eccesso di sudore e sofferenze emotive** possono molto contribuire sia all'eccesso di sebo che alla caduta dei capelli.

Il risultato? Una chioma dall'aspetto untuoso e sporco anche difficile da trattare e pettinare.

Un lavaggio eccessivo può peggiorare la situazione. Quindi è errato lavarsi i capelli spesso. Non fa altro che stimolare ulteriormente le ghiandole sebacee a produrne di più'.

Come lavare i capelli grassi? Il procedimento è molto semplice. Bisogna stimolare l'equilibrio del PH del corpo e regolare la produzione di sebo. Innanzitutto **scegliere i prodotti adeguati e applicarli correttamente.**

Vi sono vari ingredienti a base di tè verde, agrumi, aloe vera che rappresentano buone opzioni. **Lavarsi capelli con acqua tiepida o fredda. Evitare del tutto l'acqua molto calda.** Farebbe l'effetto opposto. Quindi lavaggio iniziale con acqua tiepida e per finire il risciacquo con acqua fredda per chiudere le cuticole.

Molto utile applicare delle maschere specifiche per capelli grassi. Anche una maschera a base di Aloe Vera e oli essenziali è molto utile. Gli oli essenziali scompongono il sebo e agevolano la pulizia dei follicoli. Sono consigliati: tea tree oil, olio essenziale di menta, olio essenziale di camomilla. Di questi oli vanno usate poche gocce, diluite in acqua o nello shampoo che usiamo abitualmente. Un'altra valida opzione è l'olio di rosmarino, che stimola la crescita sana dei capelli.

Un aiuto può derivare **dall'uso dell'aceto di mele.** Un uso moderato riduce il sebo e previene la comparsa di forfora. **Diluire due cucchiaini di aceto di mele in due litri di acqua.** Lavare i capelli con la miscela ottenuta. Applicare shampoo e balsamo. Ripetere l'applicazione due, tre volte la settimana.

La maschera a base di aloe vera, viene

usata come coadiuvante contro l'eccesso di grasso, la forfora, e le punte danneggiate. Come applicarlo? Estrarre il gel fresco di aloe vera. Applicarlo su tutto il cuoio capelluto tramite delicati massaggi circolari. Lasciare agire per circa 20 minuti e poi risciacquare. E' possibile ripetere l'applicazione anche due, tre volte la settimana. Nella cosmesi il gel di Aloe Vera è molto utile per mantenere i capelli sani e puliti. Si consiglia di non spazzolare di frequente i capelli grassi. Questa abitudine va moderata perché nello spazzolare, il sebo e il sudore del cuoio capelluto raggiungono le cuticole. Usare la piastra e forcine moderandone l'uso.

Applicare la maschera di Aloe Vera con olio essenziale di rosmarino e limone va a idratare e rinforzare il bulbo dei capelli. Anche contro la caduta dei capelli. Per la caduta dei capelli tenere sotto osservazione anche il fegato. Lo stress, l'accumulo di tossine a lungo andare influisce anche sui capelli con varie conseguenze. **E' raccomandabile usare shampoo e balsamo di qualità.** Fare economia su questi prodotti è controproducente e alla fine si spenderà somme ingenti per riparare i danni.



Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata
 Riceve su appuntamento
Studio di Monza e in Piano di Sorrento
Tel. 339.54.25.327

COSTANTINO

Per tutto il mese di dicembre

SCONTO FINO AL 50%
SULL'ABBIGLIAMENTO DONNA.

Inoltre troverete ogni settimana
NUMEROSE OFFERTE SU BIANCHERIA,
INTIMO E PIGIAMERIA PER UOMO, DONNA E BAMBINI.

Vieni a scoprirle tutte in negozio
oppure visualizzarne un'anteprima su Facebook.

Auguriamo a tutti un Sereno Natale.

Via San Michele, 44-46 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081 5322711



Felicia
Via Corso Italia, 292 Sant'Agello

Composizioni floreali
Piante - Articoli da regalo
Angolo relax per gli amici
delle piante

Cell. 334 8796206
Corso Italia, 292
Sant'Agello

È stato un anno "da dimenticare",
ma nonostante ciò i nostri cuori possono
trasformarsi in piccole campane per
accompagnare con una dolce melodia
la nascita di Gesù Bambino.

Buon Natale da Felicia

Elle F STYLE

BLONDE FUSION

**Capelli biondi
e sani?**

Anche tu puoi averli...

PRENOTA

**la tua consulenza
personalizzata!**



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



I capelli di una donna parlano del suo carattere

Per una donna i capelli esprimono femminilità, fascino, intelligenza, grinta e forza. Ma nell'universo femminile i capelli hanno anche uno stretto rapporto con la psicologia, il modo in cui una donna si vede interiormente e cosa vuole che gli altri vedano in lei.

Spesso ci si reca dal proprio hairstylist di fiducia quasi come fosse uno psicologo a cui chiedere di modificare non solo il proprio aspetto esteriore, ma anche qualcosa della propria identità.

Vedersi diverse è un passo che ogni donna compie nella propria vita almeno una volta. Ma qual è il rapporto che lega la nostra personalità ai capelli?

L'esigenza di portare una capigliatura anziché un'altra non è solo un fattore di gusto personale ma può celare una caratteristica della propria personalità. In genere le personalità femminili nel rapporto con i propri capelli si possono suddividere in due gruppi: personalità ad alto e a basso monitoraggio.

Alto monitoraggio: Segue le mode, cambia sovente il look, e adegua il proprio stile ai diversi contesti. Ama ricevere consigli su come migliorare la propria immagine e sulle nuove tendenze. Osserva con piacere il look delle influencer in cerca di nuovi modelli a cui ispirarsi.

Basso monitoraggio: Ha il suo personale concetto di stile e di bellezza. Accetta consigli su taglio, colore e cura solo se in sintonia con le proprie preferenze. Non ama le tendenze moda, e quando decide modificare la sua capigliatura sta attuando un vero e proprio



cambiamento emotivo, soprattutto se si tratta di una persona che non ama mettere mano alle forbici molto spesso.

Per molte donne il bisogno di un cambiamento è associato a un problema di natura sentimentale, spirituale, famigliare o lavorativo.

Vediamo alcune di queste situazioni che spingono una donna a chiedere al proprio parrucchiere di un taglio o colorazione diversa.

Quando una donna lascia o viene lasciata, molto spesso sente il bisogno di fare un cambiamento radicale nella sua vita, di dare un taglio netto al passato e di ricominciare guardando al futuro. Questo nella maggioranza dei casi si traduce in un taglio netto alla propria chioma.

Un trasferimento, un nuovo lavoro, una promozione? Spesso si sente il bisogno di andare dal parrucchiere. La scelta di un nuovo stile è legata a un cambiamento nella propria vita, che permette di sentirsi una

persona nuova.

I primi capelli bianchi sono un trauma per molte donne: per nasconderli bisogna scegliere la tinta più adatta per nascondere la ricrescita. Molte in questa situazione decidono di tingere i capelli di biondo.

Con la maternità molte neomamme decidono di tagliare i capelli dopo il parto. La ragione principale è che dopo il parto i capelli iniziano a cadere, rendendo molte donne più inclini a scegliere un taglio corto.

I capelli sono una grande parte della propria autostima e un nuovo taglio o una nuova colorazione (così come un vestito nuovo o un nuovo paio di scarpe) possono avere un ruolo estremamente importante nel far stare meglio con sé stesse. ■

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
www.idroteckSORrento.com

La magia del Natale è arrivata

VASTA
ESPOSIZIONE

CONSEGNE
A
DOMICILIO


Lady Ste'

*Biancheria per la casa
Intimo - Pigiameria
Tutto per il neonato
Merceria
Articoli personalizzati*

Via Caracciolo, 87/89 META (NA)
Tel. 081 1918 7761

segui le
nostre offerte
sui social





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**



**Riparti al meglio
con la tua attività ricettiva!**

Siti web per Hotel, Case Vacanza e B&b.

**Endesia da oltre 10 anni è il punto di riferimento
per le strutture turistiche in Penisola Sorrentina,
Costiera Amalfitana e Capri!**

Scopri tutte le soluzioni pensate per te su: www.endesia.it




Google
Partner



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

 www.endesia.it
 info@endesia.it

 +39 081 808 76 18
  Endesia

SHOP



ROSELLA

OFFERTE VALIDE DAL 7 AL 23 DICEMBRE



**Pampers
Sole Luna**

**€uro
3,00**



**Svelto
1 litro**

**€uro
0,90**



**Napisan
liquido
1 litro**

**€uro
2,90**



**Dixan
liquido
48 lavaggi**

**€uro
5,50**



**Rotoloni
Regina**

**€uro
2,00**



**Cocolino
4 Litri**

**€uro
2,90**

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



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

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

Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome.

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



Monica, Rosa e Luca
salutano tutti gli affezionati
lettori di
LeggimiGratis

Giuseppe dall'autosalone
AutoOne di Sorrento
saluta cordialmente
tutti i suoi clienti



Vetrina Annunci

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

IMMOBILI

Vendo casa

Vendo casa a Vico Equense zona Massaquano in Via Belvedere sotto monte Faito. Vista panoramica, 2 stanze, cucina grande, bagno. La casa ha un cortile esterno e un frutteto. Prezzo conveniente.

Tel: 3664917426

Vendo ad Asiago

Privato vende negozio (180mq) ed ex cinema in centro ad Asiago (VI). Chiamare dalle 10.00 -12.00 / 14.00 - 18.00 o lasciare sms.

Tel: 3284629500

Cerco bicamere

Cerco bicamere da acquistare ad Asiago (VI) o periferia (con garage possibilmente con un ripostiglio) no agenzia! Chiamare dalle 09.00 -12.00 \ 14.00 -18.00

Tel: 3284629500

Casa Preazzano

Privato vendesi casa località Preazzano 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 due condizionatore due

stanze da letto grande e accessori un bellissimo corridoio pieno di luce che porta a un piccolo giardino parallelo alla casa è un deposito, e un terrazzo grande 5x12. ammobiliato è da vedere €240.000 trattabile o affittasi €700 mensili

Tel: 3382183124 - 3333170813

Fittasi monolocale

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

Tel: 3247448830

Fittasi giardino

Fittasi giardino 500 mt con passo carrabile non distante dalla strada principale, località Villaggio Casa. Prezzo mensile € 250,00.

Tel: 3389528883

Fitto Locale commerciale

Fitto locale commerciale o deposito, 65mq + 50mq all'esterno. Collina Piano di Sorrento. Contratto conveniente.

Tel: 3247448830

Vendita

Appartamento 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

Cerco bilocale

Ragazza di Piano cerca bilocale a Roma vicino alla metro.

Tel: 0818087583

Fittasi monolocale

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

Vendesi Fabbricato

Vendesi in Meta zona Casa Starita in contesto agricolo, fabbricato con corte comprendente 4 unità abitative dislocate su due livelli per una consistenza totale di circa 200 mq., acquistabili singolarmente, in coppia o in blocco, da ristrutturare, con possibilità di posti auto. Trattativa riservata.

Tel. 3394607420

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 legno e piscina. Possibilità 4

Macelleria Russo
Augura Buone Feste



Via Caracciolo, 114 META - Tel 081 878 77 65

“Sarebbe bello se la bicicletta potesse diventare lo strumento silenzioso ed efficace di una riconquista delle relazioni e dello scambio di parole e sorrisi”

-Marc Augè

Buone Feste



RUOTA LIBERA
CICLO OFFICINA

MASSA LUBRENSE, VIA DEI CAMPI 7, NAPOLI
cell. 3395393843 - 3441559506
stanypisani@hotmail.com

gas



clima

**SCONTO
IMMEDIATO
DEL 65%**

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

Corso Italia, 88 - Meta (NA)
Tel 081 19259307 - 338 4695674
gasclima@gmail.com

Vetrina Annunci

posti auto. Disponibile per fitti di vacanza per breve e/o lunga durata, ma anche per feste e cerimonie in genere.

Tel: 3388243771

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: 3392846310

Fittasi Sorrento

Sorrento affittasi per breve termine appartamento ammobiliato €1800 mensili esclusi i consumi.

Tel: 3500403032

LAVORO

Offro lavoro

Cerco persone in Italia che hanno contatti commerciali in America latina - Cina - Romania - Moldavia. Chiamare dalle 10.00 -12.00 / 14.00 -18.00.

Tel: 3284629500

Offro lavoro

Lavoro semplice per persone semplici chiamare dalle 09.00 -12.00 /14.00 - 18.00 (anche come secondo lavoro).

Tel: 3284629500

Cerco parrucchiere

Parrucchiere per donna cerca personale esperto.

Tel: 3286516080

Cerco lavoro

Tuttofare, di mestiere elettricista, cerca lavoro fisso di qualsiasi genere. Esperienza decennale come corriere e magazziniere. Zona penisola sorrentina e paesi vesuviani limitrofi. Automunito e motomunito. Persona seria e affidabile.

Tel: 3314510655

E-mail: ilaria0793@gmail.com

Baby sitter

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

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3517275101

Offro lavoro

Cerchiamo persone da avviare alla professione del consulente del benessere minimo 18 anni chiamare dalle 10.00 - 12.00 /16.00 -18.00.

Tel: 3284629500

Collaboratrice domestica

Cerco lavoro come collaboratrice domestica. Sono referenziata e con esperienza. No uomini lavoro solo presso signore.

Tel: 3341933317

Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

Cerco Lavoro

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

Tel: 3247448830

Badante cercasi

Cerco badante a tempo pieno a Orzinuovi (BS).

Tel: 3495275479 - 3281762373 - 3396251860

E-mail: ghepa1@yahoo.it

Cerco lavoro

59enne automunito disponibile per accompagnare persone con varie disabilità, si assicura massima serietà.

Tel: 3662719201

PERSONE SERIE MOLTO ESPERTE DI LINKEDIN, FACEBOOK, INSTAGRAM, GOOGLE ADS, INDEED

Si ricercano, persone valide, serie, molto esperte di linkedin, facebook, instagram, google ads, indeed, ecc. per ricerca clienti, aziende di produzione, direttori vendite, capi area, agenti, grossisti/distributori di prodotti di qualità, coordinatori, creatori reti di wedding planner, wedding

4 Bit

Vendita e Assistenza
Pc & Smartphone

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



VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO
E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

DR. PHONE

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

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

planner, creatori coordinatori reti di venditori diretti, venditori diretti n.b. solo una tantum (euro 60,00 per ogni nominativo che abbia incominciato a lavorare), pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. n.b. solo se validi, e seriamente interessati, contattare la ditta carifi 1918. N.B. Solo se validi, e seriamente interessati, contattare, ed inviare c.v. a: info@confetticarifi1918.com

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di notte con attestato oss, no perditempo. Telefonare a ora di pranzo.

Tel: 0813798703

OPERATORI SERI DI CALL CENTER

Confetti CARIFI 1918 Ottaviano (NA) ricerca IN TUTTA ITALIA (assolutamente non perditempo): call center, seri, validi, e almeno n°100 persone (che possano svolgere il lavoro comodamente da casa) serie, valide, che possano (come agente on line) cercare e contattare clienti, aziende di produzione, ecc. ai quali proporre raffinatissimi prodotti (confetti, ecc.). N.B. " Con il raggiungimento mensile di almeno euro 5.000,00 Di fatturato sara' corrisposto uno stipendio mensile di euro 250,00 al quale saranno aggiunte le provvigioni, calcolate del 8% (oppure del 5% se con promozione "sconto benvenuto cliente carifi 1918 con le prime n°3 ordinazioni)"). N.B. Solo se validi, e seriamente interessati, contattare,

ed inviare c.v. a: info@confetticarifi1918.com

Cerco aiuto domestico

Piccola famiglia abitante in provincia di Napoli (Paesi Vesuviani) cerca giovane donna anche con poca conoscenza lingua italiana, non fumatrice, si offre vitto e alloggio in cambio di piccolo aiuto domestico e compagnia.

Tel: 3498298672

Cerco lavoro

Offro assistenza agli anziani e non. Zona penisola sorrentina.

Tel: 3714973490

AGENTI

Direttori vendite, capi area, agenti, grossisti/distributori di prodotti di qualità, coordinatori, creatori reti di wedding planner, wedding planner validi, seri, per rappresentanza raffinatissimi prodotti (confetti, ecc.) introdottissimi nei seguenti canali di vendita: a) bar, pasticcerie, gelaterie, specializzati, cremerie, enoteche, drogherie, torrefazioni, caffetterie, enogastronomie, ristoranti, sale da cerimonie (per confettate, ecc.), trattorie, fiorai/fioristi, ecc. b) bomboniere/oggettistica/liste nozze/regali, gioiellerie, oreficerie, ecc. c) tabaccherie, profumerie, giocattoli, casalinghi, cartolerie, ecc. d) anche nel canale di vendita: profumerie, boutique, articoli di lusso, ecc. (per vendita come regalistica).

N.B. solo con provvigioni, pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. N.B. Solo se validi, e seriamente interessati, contattare, ed inviare c.v. a: info@confetticarifi1918.com

Cerco lavoro

Cerco lavoro part time pulizie, massima serietà, no perditempo.

Tel: 3420747435

Cerco lavoro

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

Tel: 3393586823

WEBMASTER, E VENDITORI AMAZON, ECC.

Confetti CARIFI 1918 Ottaviano (NA) ricerca IN TUTTA ITALIA (assolutamente non perditempo):

A) persone valide, serie, per realizzazione siti internet

B) persone valide, serie, per vendita on line: amazon, ebay, ecc.

N.B. solo con provvigioni, pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. N.B. Solo se validi, e seriamente interessati, contattare, ed inviare c.v. a: info@confetticarifi1918.com

Agente Immobiliare

Cerchi lavoro a SORRENTO? Studio TECNORETE META, affilato Tecnoca-

Buone Feste

CAPBROS
- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

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





*Vieni a provare le nostre
dolci specialità natalizie*



OK SIGMA

MA.RO. MARKET



INGROSSO E DETTAGLIO CARNI ALIMENTARI IN GENERE

MACELLERIA - SALUMERIA - FRUTTA E VERDURA

ACCETTIAMO BUONI PASTO TUTTI I GIORNI
PER L'INTERO IMPORTO

Repas

Pellegrini
card

LUNCH
GM
buoni pasto

Ticket Restaurant Edened

DAY
GO LINE



Via Mortora, 56 - PIANO DI SORRENTO (NA)
Tel. 081 8786087 Cell. 339 1521025 - 338 6983756
366 539 3018

maromarket

Vetrina Annunci

sa/Tecnorete, ti offre un'opportunità di crescita personale ed economica. Entra anche tu a far parte del Gruppo Tecnocasa. Oggi hai la possibilità di prendere parte ai nostri progetti di sviluppo imprenditoriali. Ricerchiamo persone che 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 na2q2@tecnorete.it oppure contattaci al seguente recapito 081.19.66.60.68 Sede di lavoro: Meta Titolo di studio richiesto: diploma e/o laurea. Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi. Piazza Vittorio Veneto, 13

Tel: 08119666068

E-mail: na2q2@tecnorete.it

VENDITORI SERI DIRETTI

Confetti CARIFI 1918 Ottaviano (NA) ricerca IN TUTTA ITALIA (assolutamente non perditempo): Creatori coordinatori reti di venditori diretti, venditori diretti, validi, seri, per rappresentanza raffinatissimi prodotti (confetti, ecc.) direttamente al consumatore n.b. solo con provvigioni, pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. N.B. solo con provvigioni, pertanto assolutamente non stipendio mensile, ecc. N.B. Solo se validi, e seriamente interessati,

contattare, ed inviare c.v. a: info@confetticarifi1918.com

MOTORI

Vespa vecchia primavera

Cerco una vecchia vespa 125 et3 primavera con colore originale oppure altro modello 150 o 200 anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Vendo vespa

Vendo scooter Vespa px 125 arcobaleno immatricolata maggio 1988, colore bianco, d'epoca, con certificato ASI, quindi rc ridotta, esente bollo, buono stato, dono anche due caschi mod. jet, € 2400, tratt, no perditempo, no offerte ridicole. Chiamare ore pasti.

Tel: 3519408010

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 aggiuntivi, sedile lato guida e volante regolabili in altezza. Auto in buone condizioni tenuta in

garage vendesi per inutilizzo al prezzo di 1.150 euro. Con possibilità di effettuare impianto gpl a poco prezzo anche presso officina nella mia città, con incentivo sconto sul costo del passaggio di proprietà per i residenti in provincia di Salerno. Anche via sms ed anche per WhatsApp.

Prezzo: 1.150,00 €

Tel: 3881112160

Auto in regalo

Cerco auto di piccola cilindrata in regalo. Disponibile solo per passaggio di proprietà.

Tel: 3499456904

CORSI

Lezioni private

Laureata in ingegneria impartisce lezioni private per studenti di scuole elementari, medie e superiori, a domicilio oppure online. Massima serietà e prezzi modici.

Tel: 3312691835

Lezioni private

Insegnante madrelingua di inglese e tedesco impartisce lezioni private a studenti di qualsiasi livello scolastico. Prezzi modici, max serietà. Effettuo anche traduzioni. Per info inviare messaggio alla pagina Facebook "A lezioni di tedesco e inglese castellammare di stabia".

NUOVA COLLEZIONE



Cleopatra
JEWELS

disponibile solo presso



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

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

Lezioni private e doposcuola

Insegnante di matematica e scienze impartisce lezioni private a ragazzi di scuole medie e superiori in matematica, chimica, biologia, fisica e preparazione test d'ingresso di facoltà scientifiche. Prezzi modici e massima serietà.

E-mail: enr.gargiulo@gmail.com

Lezioni private

Per adulti e studenti di medie e istituti superiori impartisco lezioni private ed eseguo traduzioni di francese, inglese e spagnolo. Prezzi modici. Disponibile anche per domicilio altrui.

Tel: 3400539874

Lezioni private

Laureata in fisica v.o. abilitante all'insegnamento impartisce lezioni private di matematica, fisica e analisi matematica presso viale Straburgo a studenti scuole superiori e universitari: esami facoltà scienze

biologiche, ingegneria, medicina. Esperienza nell'insegnamento, per professionalità la retribuzione richiesta non è calcolata ad ore ma a lezione. Se interessati contattatemi.

Tel: 3925450481

ELETRONICA

Nintendo Switch Console

Nintendo Switch Console + Joy-Con Rosso e Blu Kit completo Nintendo Switch Console + Joy-Con Grigio Kit completo Spedizione gratis tracciabile E' Assicurato info: WhatsApp +17828260203 negozio - Apple Retail mobile shop - 1429SE 55th ave portland usa

Prezzo: 130,00 €

E-mail: tmsstockmobi@gmail.com

Ricambi per Iphone 7

Ricambi per iPhone 7 Testo annuncio: Vendo ricambi Iphone 7 - flat di carica (completo) - flat fotocamera

frontale (completo). Nuovi e mai utilizzati per Iphone 7, ricambi acquistati erroneamente. Possibilità di ritiro di persona. Spese di spedizione a parte.

Prezzo: 19,00 €

Tel: 3881112160

Vendo videocamera Canon

Vendo videocamera Canon Dvd camcorder dc 95, usata pochissime volte, ottimo stato, € 150 tratt.. Chiamare ore pasti.

Tel: 3519408010

★ VARIE

Antine per cucina

Antine per cucina in muratura marca Patriarca ideali per cucine in muratura, finta muratura o, sostituzioni. Interamente (telaio e bugna) in legno di pino PREZZO euro 75,00 cadauna LIVING di Larecchiuta

Tel: 3280126255 - 0934 1934185



CASEIFICIO VALESTRA

Auguri di buone feste

PRODUZIONE PROPRIA GIORNALIERA LATTICINI E FORMAGGI

Via Luigi Bozzaotra 13/15 - Massa Lubrense (NA)

Tel e Fax 081 878 01 19 - email caseificiovalestra2016@gmail.com



**MACCHINA
DA CAFFÈ**
Smarty
€ 49,99

Vieni a visitare il nostro showroom
per la tua idea regalo

Rivenditore Autorizzato **Caffè Toscano** SANT'AGNELLO
Corso Italia, 133 Tel. 08119507613 www.coffee-co.it

Seguici su



DEGA


 MOTOR

 **Dega Motor**

Nuovo e usato
plurimarche
KMØ - aziendale
assicurazioni

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

NUOVA FIAT 500

da
€ 99

al mese

con finanziamento **GO EASY**

Grazie agli incentivi statali,
anche senza usato da rottamare.

TAN 5,95% - TAEG 8,19%



NUOVA RENAULT TWINGO ELECTRIC

da
€ 89

al mese

GRAZIE A OLTRE

10.000 € DI VANTAGGI

in caso di rottamazione e incentivi statali.



NUOVA FORD PUMA TITANIUM ECOBOOST HYBRID

Anticipo Zero e
€ 295 al mese

Tan 5,99% Taeg 7,40%

Fino a € 4.400 di Vantaggi



Vetrina Annunci

Faemina caffè vecchia

Cerco vecchie macchine da caffè da casa di nome faemina anni 50 tutta in acciaio anche non funzionante.

Tel: 3474679291

Affettatrice Berkel rossa

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

Tel: 3474679291

Macchina caffè vecchia

Cerco una vecchia macchina da caffè di osteria anni 50 tutta in acciaio con leve grandi che funzionava anche a gas, anche rotta.

Tel: 3474679291

Francobolli antichi e tasse regno siracusana etc

Stamps Nazionali ed internazionali, varie epoche, Tasse di Regno di Ita-

lia, 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

Benessere

Vendo prodotti x il benessere

Tel: 3284629500

Macchina Saimac

Vendesi macchina per maglieria SAIMAC usata pochissimo come nuova.

Prezzo: 800,00 €

Tel: 3333170813

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 zarista, regno olandese antico ecc...ottimo valore catalogo, collezionista privato vende solo contrassegno. Informazioni e foto whatsapp.

Prezzo: 45,00 €

Tel: 3384125401

Orologi pubblicitari caffè

Cerco vecchi orologi pubblicitari da bar anni 50 con scritto caffè oppure Recoaro bibite o altre pubblicità erano rotondi o rettangolari funzionavano a batteria oppure corrente elettrica anche non funzionanti.

Tel: 3474679291

Scudetto a bandiera

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

Prezzo: € 25,00

Tel. 3494721600

Oziocreativo

SU MISURA CAPSULE COLLECTION

AGGIUSTI SARTORIALI

SELEZIONE VINTAGE

Augura buone feste

Via 1° Trav. San Michele, 14 - Piano di Sorrento

Tel. 338 288 14 90

 OZIOcreativo

 Oziocreativo_

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

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

Prodotti TUPPERWARE

Vendo prodotti linea tupperware.

E-mail: srh1981@hotmail.com

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 FOLLETO 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

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

Tel. 081929434



Fortuna
Intimo e Biancheria

Riscalda il tuo Natale
da Fortuna intimo
numerosi pile di ottima qualità
Vi aspetto con tanti altri articoli
e vi auguro un Santo Natale

Corso Italia, 152 Meta (NA)
Tel. 081.534.23.09



MACELLERIA Bruno Vicedomini

solo da noi trovi

*Scottona
di prima scelta*



CONSEGNA A DOMICILIO
Tel. 0818772087

Viale Nizza, 18 - SORRENTO (NA) - e-mail: macelleriabruno@hotmail.it



**AUTOVETTURE - MOTOCICLI - AUTO CARRI - CARAVAN - CICLOMOTORI
VEICOLI SPECIALI - DISBRIGO PRATICHE AUTO - ASSISTENZA**

**SANIFICAZIONE GRATUITA DEL VEICOLO
CONVENZIONE PER GRANDI FLOTTE**

Via San Renato, 15 (Parcheggio Terminal)

80067 Sorrento (Na)

Tel. e Fax: +39 081 807 46 31 - email: centrorevisionisorrento@gmail.com

Servizio gratuito di ritiro a domicilio su prenotazione.

Vetrina Annunci

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

TManifesti vecchi

Cerco vecchi manifesti pubblicitari grandi anni 40 di cinema, località turistiche di villeggiatura montagne o mare, olimpiadi invernali, pubblicità varia ecc solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291

Tettuccio

Vendo tettuccio rigido per MG F Spi-

der del 1999.

Prezzo: 500,00 €

Tel. 3494721600

Vendo Pneumatici

Vendo 4 pneumatici Michelin semi-nuovi, 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

Vendo letto Ikea

Vendo letto Ikea con due comodini celeste polvere.

Tel: 3318515402

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

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 divano

Vendo divano due posti letto e divano 3 posti.

Tel: 3318515402

**Pitturazioni
CACACE**
di Cacace Antonio

Buone Feste

LAVORI DI PITTURAZIONE
INTERNI ED ESTERNI
PARATI
CORNICI DI GESSO
CONTROSOFFITTURE

Per info e preventivi: 339 3324 718

Via discesa Monte di Torca, 9 - 80061 Massa Lubrense (BA)

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

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

Il primo libro di Poesie scritto da Domenico Pio La Forgia in collaborazio-

ne con Antonio La Forgia e Apollonia Tomaiuolo. varie tematiche trattate ...l'Amore, l'amore uomo-donna, la natura... Disponibile sul sito della bookspintedizioni.

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 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 appendigiubbino

Vendo appendigiubbino con appoggio per cappelli e specchio per entra-

ta 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 prodotti per il benessere

Vendo prodotti per il benessere. chiamare.

Tel: 3284629500

Converto filmati

CONVERTO FILMATI da VHS, VHS-C, Video 8mm, mini DV, bobine 8mm e SUPER 8mm a DIGITALE: PEN DRIVE, DVD, MEMORY CARD I TUOI RICORDI VIDEO, FOTO SONO IN PERICOLO! NON LASCIARE CHE IL TEMPO LI CANCELLI Converto nel formato digitale (USB , MEMORY CARD ,

BARBIERE
da **MASSIMINO**

Buone Feste

Massimo Manco Instagram massimino.barbershop61
Per info e prenotazioni 3209205035
Piazza Cota, 61 - 80063 Piano di Sorrento (NA)

ACQUA & SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*



Buone Feste

**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



TRATTORIA E PIZZERIA



Betania

*Non è stato un anno facile ma tutti insieme
ne usciremo più forti di prima.*

*Sarà un Natale ben diverso da quello che avevamo immaginato.
Nonostante ciò non mancheranno l'allegria e l'affetto di tutti noi.*

**Buon Natale dallo staff
pizzeria Betania e pizzeria Pizza Express**



**Consegne a
Domicilio**

segui su



Vico Mortora, 81 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 3147610 - Cell. 331 41 14 799

Via Cavone, 27 - Piano di Sorrento (Na)

Tel. 081 5341054 - 081 3504386 - Cell. 331 4114799

Vetrina Annunci

DVD), i filmati realizzati su supporto magnetico dei tuoi ricordi più cari: matrimonio, battesimi, compleanni, nascite, viaggi, vacanze Non lasciare nel cassetto i video anche se non li rivedi si stanno danneggiando, le immagini perdono colore e dettaglio. In alcuni casi il danno può essere irreparabile. Costo di € 3 euro per un ora di registrazione € 5 per due ore. Maggiorazioni di € 2 per durate maggiori di 120 min. Per bobine prezzo da concordare. Nel caso di quantità importanti si applica un poco di sconto. SI GARANTISCE MASSIMA SERIETA' E RISERVATEZZA.

Tel: 3313793963

Vendo bicicletta

Vendo bicicletta con cambio al manubrio funzionante e perfetta in tutto, tenuta sempre in garage come da foto.

Tel: 3499723010

Restauro legno

Restauro con metodi antichi il legno (mobili, oggetti, infissi e portoni); faccio dorature, decori e uso anche tecniche shabby chic per cambiare e rinnovare mobili in disuso dando loro nuova bellezza e dignità. Laccature e lucidature. Uso antitarlo non invasi-

vo e non nocivo per esseri umani ed animali. Molteplici sono state le mie collaborazioni per privati, strutture alberghiere ed enti e luoghi religiosi. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Professionalità trentennale. Piano di Sorrento.

Tel: 3338612028

Quadro intagliato in legno

Quadro molto vecchio ('900?) intagliato a mano con immagine sacra.

E-mail: papaolopi@gmail.com

Milan - 30 monete celebrative Champions 2002-2003

Una straordinaria collezione editoriale della Gazzetta dello Sport per celebrare la storia di una grande squadra nel momento del suo trionfo nella Champions League 2002 - 2003. 30 monete celebrative bagnate in oro o argento, 30 schede commemorative, 1 scatola di lusso per contenere la collezione. Tutte le monete sono come nuove ed ancora sigillate nella loro confezione originale. Un'opera imperdibile per ricordare l'ultima (la 7a) Coppa dei Campioni vinta dalla squadra rossonera contro la Juventus in una finale tutta italiana. Inoltre 8 pagine della Gazzetta dello Sport (Milanissimo)

per ricordare l'impresa. Descrizione completa delle singole monete tramite e-mail o contatto telefonico: natyjs@libero.it - 3922192279

Tel: 3922192279

E-mail: natyjs@libero.it

Vendo letto

Vendo letto nuovo ancora nel deposito del negozio per annullamento convivenza, come da fattura il costo è di 2252€ completo di materasso cuscini in lattice e montaggio e consegna. Ottima qualità affare per questo prezzo direttamente dal negozio. Ho ricevuta e arancia da esibire.

Tel: 3280965737

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

Vendo damigiane

Vendo damigiane di 54 litri per euro 10,00 caduna, 5 e 10 litri per euro 5,00 caduna.

Tel: 3387722616

Cerco macchina selz

Cerco una vecchia macchina da Selz di osteria tutta in acciaio a forma cilindrica rotonda che andava appoggiata sopra il banco bar, anche rotta.

Tel: 3474679291

LEGGIMI *Gratis*

anno 17 - numero 10

In Copertina: Dolci che Passioni

Contatto Pubblicitario:
08119171216 - 3803067686

Contatto Annunci Gratuiti:
08119915355 - 3803067686

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

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

ACQUA &



acquaesapone.it

Idee regalo baby



DISNEY
FROZEN II
EDT 100 ml
+ LIP GLOSS
+ ZAINO 3D

€14,90



LOL
SURPRISE EDT 50 ml
+ BAGNO SCHIUMA 100 ml
+ CERCHIETTO CAPELLI

€9,90



DISNEY
FROZEN
BAGNO SCHIUMA 250 ml
+ GLITTER CORPO 75 ml
+ SET ACCESSORI CAPELLI

€9,90



SPIDERMAN
EDT 50 ml
+ PORTA CHIAVI
+ MARSUPIO 3D

€14,90



GORMITI
DOCCIA SHAMPOO 250 ml
+ SAPONE LIQUIDO 250 ml
+ MINI FIGURE 3D

€9,90



APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO - ORARIO CONTINUATO

SAPONE®

*Oltre la
Convenienza*

OFFERTE VALIDE
DAL 24 NOVEMBRE
2020
AL 6 GENNAIO
2021

Profumi per lui



€58,90



€44,90



€52,90



€36,90



€26,90

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



AMINTA

Una foto non stampata è un ricordo che non c'è !

OFFERTE STAMPE FORMATO 10X15

50 FOTO €14,50

100 FOTO €25,00

300 FOTO €55,00



MERRY Christmas

DRONE DJI MINI 2

€459,00



€185,90



STUFA QLIMA GH-8034



WWW.IGLM.STORE