

Anno 3 - Numero 5 - giugno 2015

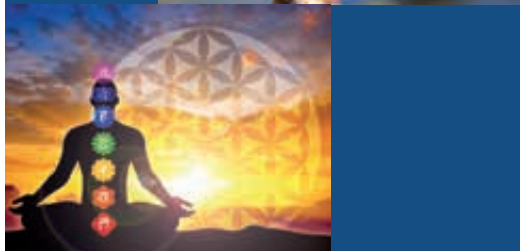
ASTRID NEWS

ONLUS ASSOCIAZIONE TRENTINA INVALIDI E DISABILI



*Dobbiamo diventare il cambiamento
che vogliamo vedere...*

Gandhi



As.Tr.I.D. NEWS

DIRETTORE EDITORIALE: Maria Carla Bonetta
 SEDE AS.TR.I.D. ONLUS: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento
 Telefono 388 8317542 – www.astrid-onlus.it – info@astrid-onlus.it
 TITOLARE trattamento dati D.L. 196/2003: Maria Carla Bonetta
 AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE: n. 7/2013 di data 17 maggio 2013
 GRAFICA: a cura di Artimedia sas - Trento
 STAMPA: Publistampa Arti Grafiche - Pergine Valsugana
 COPERTINA: © chrisberic - Fotolia
 CREDIT: Foto Fotolia.com: © Lifeinapixel, © FikMik, © michaeljung,
 © draghich, © Maksim Samasiuk, © armina, © motorradcbr,
 © mentona, © Andres Rodriguez, © Comugnero Silvana, © Gelpi,
 © Jeanette Dieltl, © ag visuell, © Zffoto, © Valua Vitaly,
 © expressiovisual, © Franny-Anne, © Maslov Dmitry, © by-studio,
 © Kzenon, © psdesign1, © Sergey Nivens, © fabiomax, © rafo,
 © vagabondo, © Orlando Bellini, © Christian Jung, © puckillustrations

Indice

Editoriale	3
Info As.Tr.I.D.	4
Conferenze	
Progetto scuola	
Paesi senza barriere	
Il nuovo direttivo	
Riflettori su	15
Sledge hockey, sport senza limiti	
La legge dalla nostra parte	16
Accertamento invalidità civile	
Unità Valutativa Disciplinare	
Fuori dal coro	20
Cibo per l'uomo e impatto globale	
La salute: consueta abitudine	24
Effetti della masticazione	
GuardiAMOci	26
Le costituzioni iridologiche	
La Medicina Tradizionale Cinese	
Rimedi per l'anima	28
Problematiche femminili e rimedi floreali	
Eventi	31
L'angolo della salute	32
Il colpo di calore	
Natrum Muriaticum	
Nutriamoci di olismo	34
LARCH - Larice	
Silicea	
Idrocolonerapia	
Filo diretto	37
Teniamoci per mano	38
REIKI: Energia Cosmica Universale	
Passeggiando in bicicletta	
I nostri consulenti	40
Consulenti e convenzioni	
Le nostre finalità	
Scheda ammissione socio	
Norme sulla Privacy	
Convenzioni e Sconti	45

Editoriale

Cari AsTrIDini, nel numero precedente di As.Tr.I.D. NEWS vi parlavo di momenti difficili, di profondo smarrimento generale e di come l'umanità si trovi evidentemente ad un bivio. Ci sentiamo spesso vittime impotenti di situazioni imposte, schiacciati da decisioni altrui e contestualmente desiderosi di cambiamento, di fare qualcosa per rendere il nostro domani migliore, sia per noi che per i nostri figli. Abbiamo perso il rispetto del pianeta su cui viviamo e per tutti i suoi abitanti? In pratica noi abusiamo, sfruttiamo, utilizziamo come contenitore d'immondizia questo mondo che ci ospita e non ci appartiene, senza ricordarci che l'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo, la terra che seminiamo, oggi corrotta e inquinata in ogni dove, è semplicemente il risultato della nostra inciviltà. Tutto questo ci porta a mancarci di rispetto vicendevolmente, a non considerare degna di attenzione e del nostro sostegno la persona bisognosa, a non tollerare il diverso, a non guardare l'altro come un fratello in difficoltà che ci tende la mano ma bensì come ad un ostacolo che ci intralcia. Ma domani potremmo essere noi a dover attendere una mano amica... pensiamo mai a quanto siamo distanti col nostro cuore e la nostra mente dal nostro prossimo e a cosa comporterà questa situazione, se non dovesse cambiare, per il futuro di tutti noi?

La povertà sta galoppando, specialmente fra i più deboli; anziani e disabili si ritrovano spesso a dover contare i centesimi per arrivare a fine mese, la mancanza di lavoro o di un sostegno economico adeguato toglie alle persone la dignità, l'impossibilità ad avere un "tetto" le fa sentire abbandonate da questa società e da coloro che sono preposti a salvaguardare la stabilità altrui.

Siamo tutti pronti a lamentarci o a recriminare. Ma cosa possiamo fare per cambiare questa situazione che riguarda tutti? Ognuno di noi ha la responsabilità di questo pianeta, ognuno di noi può fare qualcosa per l'altro e per attuare un cambiamento, ognuno di noi deve agire anziché rimanere

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente As.Tr.I.D. Onlus

*"Dis-Abilità
non significa inabilità.
Significa semplicemente
adattabilità"*
Chris Bradford

passivo e lamentarsi. Il "fare" muove energie e il movimento è vita, mentre la staticità ci fossilizza e non porta nulla di nuovo!

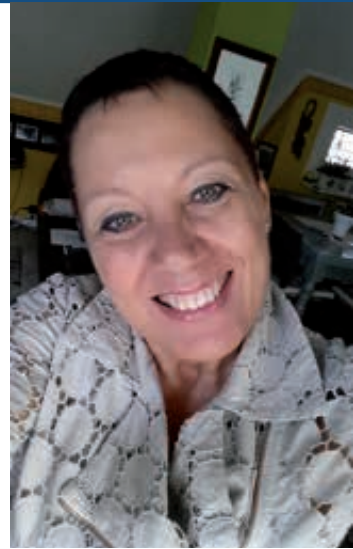
As.Tr.I.D. ha scelto "il fare" un piccolo passo verso quello che può

essere il nostro **cambiamento**. Per il secondo anno abbiamo proposto cicli di conferenze con temi fondamentali quali: la prevenzione, l'alimentazione naturale corretta, la salute psico-fisica, la medicina olistica, la medicina tradizionale cinese e l'inquinamento globale; temi che continueremo a trattare con professionisti di comprovata competenza e serietà, scopriremo anche nuovi interessanti temi e nuovi relatori preparati, perché la prevenzione e l'informazione sono fondamentali per una giusta consapevolezza. Ma As.Tr.I.D. crede anche nel **rinnovamento** come linfa vitale per crescere, per

confrontarsi, per progettare un domani migliore ed è su quest'onda che anche il nostro Direttivo si è rinnovato. Nuove persone sono entrate apportando nuove idee e nuovi spunti per il prossimo futuro, condividendo informazione di qualità e una maggiore attenzione al benessere psico-fisico. Tutto questo per noi significa... crescita! Il nostro obiettivo è anche avere sempre maggior unità e chiarezza con i nostri associati e simpatizzanti, ecco perché da questo numero, troverete maggiori informazioni su chi siamo e cosa facciamo, notizie sui traguardi raggiunti e i progetti futuri. Abbiamo illustrato i progressi del progetto "Paesi senza Barriere", il percorso effettuato con il progetto scuola ed i cicli di conferenze con "serate benESSE-RE". Sosteniamo e portiamo avanti con nuove energie il progetto "Sensibilizzazione all'Handicap", che contiamo di ampliare ulteriormente, perché per noi la dis-Abilità è solamente un'abilità diversa che ognuno di noi può mettere in campo superando i propri limiti.

Ora, non mi resta che augurarvi una buona lettura e, se desiderate sostenerci, potete farlo diventando nostri **associati** (€ 25,00 all'anno) oppure **abbonandovi a questa rivista** (€10,00 all'anno) – (IBAN IT 29 D 08304 01819 000021349458 – Cassa Rurale di Trento) – causale Nuovo Socio oppure abbonamento As.Tr.I.D. NEWS.

Ti aspettiamo per "camminare" insieme verso un futuro più rispettoso!



"Il mondo è un posto pericoloso, non a causa di quelli che fanno del male, ma a causa di coloro che guardano senza fare niente"

Albert Einstein

Conferenze

“serate benESSERE”: Comunicare, Informare, Educare

Continuano le iniziative e i progetti di As.Tr.I.D. per la diffusione condivisa

di **Maria Carla Bonetta**

delle tematiche per il benessere naturale. A nostro avviso, l'informazione corretta, professionale e di qualità, costituisce un valore imprescindibile e un irrinunciabile diritto di ognuno di noi. A questo scopo ci siamo impegnati a ricercare e selezionare gli argomenti che ritenevamo più interessanti e utili da inserire nelle nostre conferenze, gratuite e aperte a tutta la cittadinanza. Abbiamo introdotto nuovi argomenti, trattati da nuovi relatori che, oltre a portare nuova linfa alla già ricca scuderia di esperti e consulenti che collaborano con As.Tr.I.D., hanno sicuramente regalato importanti spunti di riflessione e di conoscenza al nostro pubblico, che ci ha sempre seguito con grande partecipazione.

Al momento possiamo annoverare ben **36 serate** da ottobre 2014 a giugno 2015. Le conferenze si sono tenute a Trento, Pergine Valsugana e sull'Altopiano della Vigolana. Comuni diversi ci hanno ospitato con grande apertura e disponibilità; il pubblico caloroso e partecipe ha seguito con attenzione le tematiche trattate dai nostri relatori, medici, naturopati, nutrizionisti ed esperti del variegato mondo delle medicine naturali e delle discipline bionaturali.



L'apertura del ciclo di conferenze si è svolta a **Trento il 3 ottobre 2014** con la presentazione dei relatori, delle tematiche in programma e infine allietata dal coro Voci igNote. I temi trattati nella sede trentina hanno sottolineato quanto sia importante e decisivo un “cambiamento”, tema introdotto da Corrado Ceschinelli che, successivamente, è stato approfondito da Mauro Fabbri attraverso l'alimentazione, lo shiatsu e la fisiognomica. Alessandra Capriani ha fatto capire quanto sia fondamentale

l'equilibrio acido-base nel nostro corpo e di come i Sali di Schüssler possano sostenerci in momenti di difficoltà energetica. La dottoressa Angela Trigilia ci ha fatto conoscere il mondo dell'omeopatia, mentre Gianni Ni-

colini ha affrontato il tema delle patologie invernali e dei rimedi naturali per prevenirle. Il tema della postura è stato molto apprezzato e la serata tenuta da Lucio Coccarelli ha visto una buona partecipazione di pubblico. Ha chiuso il ciclo Veronica Loperfido, portando sul palco un argomento molto importante che coinvolge il mondo femminile e che aiuta a conoscere le energie psichiche e fisiche che lo influenzano.

Dopo una breve pausa natalizia, abbiamo ripreso le conferenze nel Comune di **Pergine Valsugana**. Gli argomenti trattati hanno spaziato dall'alimentazione vitale e come forma di prevenzione primaria trattati da Mauro Fabbri, all'alimentazione e rimedi naturali per il bambino e Fiori di Bach per tutti a cura di Alessandra Capriani; Iridologia ed equilibrio intestinale sono stati i temi trattati da Gianni



Nicolini, mentre Lucio Coccarelli ha portato a conoscenza la postura e l'evoluzione del nordic walking (postural nordic). La serata con Teresa Fabbri ha riscontrato un notevole successo per il tema trattato “INCI e informazioni utili alla lettura delle etichette dei cosmetici”. Con queste tematiche si è concluso un percorso che ha visto una grande partecipazione di pubblico e che ha fatto capire quanto sia importante e fondamentale l'informazione e la prevenzione in ogni aspetto.

Non avevamo ancora concluso il percorso su Pergine Valsugana che già iniziavano le conferenze sull'**Altopiano della Vigolana!** Quest'anno la novità, oltre ai nuovi temi trattati e ai nuovi relatori, è stato il percorso suddiviso sui quattro Comuni: Vattaro, Bosentino, Vigolo Vattaro e Centa San Nicolò. In fase di progettazione, avevamo valutato la possibilità di effettuare un “fil rouge” che andasse a toccare ogni Comune e che fosse, per chi lo desiderava, un percorso di approfondimento sull'alimen-

tazione, la medicina olistica e la nostra parte emozionale. Settimanalmente sono state approfondite tematiche su: l'alimentazione con focus su etichette ed additivi e la valutazione del cibo dal punto di vista energetico-vibrazionale con Mauro Fabbri; Sali di Schüssler e l'alimentazione per il bambino dopo i 6 mesi con Alessandra Capriani, mentre gli argomenti trattati da Serena Pizzini hanno spaziato dall'onnivorismo e l'impatto globale delle nostre abitudini alimentari alle geopatie e campi elettromagnetici con i relativi potenziali danni alla nostra salute. La medicina omeopatica e i Mentali dei rimedi omeopatici hanno visto come relatrice Angela Trigilia mentre "Agopuntura, metodica terapeutica della Medicina Tradizionale Cinese" con Luca Chirizzi ha concluso la parte olistica. La sezione emozionale è stata aperta da Chiara Stefani con "Voce come impronta digitale" e Veronica Loperfido ha trattato il significato inconscio e archetipico delle fiabe e il tema del mondo femminile come viaggio simbolico per ritrovare la saggezza più antica dell'animo femminile.



La rassegna è terminata a Vattaro con una serata di musica e note tenuta dal coro Voci igNote. L'opportunità di coinvolgere un intero Altopiano è stata una grande ricchezza per la popolazione, ma soprattutto lo è stata per noi! Il nostro grazie va a tutti coloro che si sono prodigati per far sì che queste conferenze avessero uno spazio, un supporto economico e la giusta visibilità.

Ma non ci fermiamo qui... I nostri programmi prevedono un ciclo di conferenze estive a **Folgaria**, nota località turistica montana dell'Alpe Cimbra, che si svolgeranno ogni martedì dal **21 luglio al 18 agosto**, toccando argomenti come l'*alimentazione*: effetti sull'ambiente e sulla salute; l'*iridologia*, la *medicina tradizionale cinese*, la *kinesiologia* e i *campi magnetici naturali e artificiali* e i loro effetti sulla nostra salute. Calendario a pagina 31.

A **Povo** abbiamo già previsto per l'autunno, nel mese di **ottobre**, un'altra interessante programmazione con i temi più importanti: iridologia, cibo e impatto globale, geopatie e campi elettromagnetici, equilibrio intestinale e prevenzione e rimedi per i disturbi invernali. Calendario a pagina 31. □

PROPOSTA PER LE BIBLIOTECHE

As.Tr.I.D. Onlus si rivolge alle Biblioteche per proporre un percorso di "serate benESSERE" affinché vi possa essere la possibilità di portare all'attenzione della popolazione tematiche fondamentali come:

- l'alimentazione e la ripercussione sulla nostra salute
- impariamo a leggere le etichette alimentari e cosmetiche
- intestino come secondo cervello, impariamo a conoscerlo
- l'inquinamento ambientale con i campi elettromagnetici

Inoltre:

- la medicina olistica e le discipline bionaturali, con Omeopatia, Sali di Schüssler, Fiori di Bach, Fiori Californiani e Iridologia
- la Medicina Tradizionale Cinese, con la sua visione energetica globale, la Kinesiologia e l'Agopuntura;

Il mondo della dis-Abilità con:

- "Dalla difficoltà, alla risorsa" testimonianze di persone disabili che hanno saputo mettersi in gioco e trasformare la propria debolezza in resilienza
- "Il mondo dello sport e la dis-Abilità" testimonianza con atleti disabili
- "Femminilità e dis-Abilità"

La nostra componente emozionale, dove affronteremo argomenti fondamentali quali:

- la donna e il mondo femminile
- l'adolescenza e l'età adulta
- anziani come risorsa

... e molte altre tematiche che approfondiremo assieme a voi, sempre con l'entusiasmo che ci ha contraddistinto finora. Buone serate!

Maria Carla Bonetta

Tel. 388 8317542 – info@astrid-onlus.it

Progetto scuola

La *Sensibilizzazione all'Handicap* vista attraverso gli occhi dei bambini e dei ragazzi

Nel numero precedente di As.Tr.I.D. NEWS abbiamo introdotto la prima parte del progetto con questa frase: *“Si tratta di far sì che l'educazione aiuti gli individui, non solo a saper fare qualcosa, ma anche ad apprendere ad essere, a saper esistere, affinché acquistino la ricchezza interna, la felicità e siano al tempo stesso impegnati nei grandi problemi del mondo nel corso della loro vita quotidiana”* (Bogdan Suchoskj, studioso ed educatore polacco). In questa sede approfondiremo gli sviluppi che vi sono stati e il nostro progetto per il futuro.

Nato e partito dall'**Istituto Comprensivo di Vigolo Vataro** per volere della dirigente Sara Turrini che l'ha inglobato nel piano di offerta formativa denominato *“Otto anni per crescere insieme”* (vedi n. 4 di As.Tr.I.D. NEWS - pagina 6/7), il progetto **“Stessi giochi, stessi sorrisi”** ha visto lo svolgersi di diversi incontri con le classi 3^a, 4^a e 5^a elementari nei contesti didattici dell'educazione alla cittadinanza e dell'educazione stradale. I bambini, insieme ad Andrea Facchinelli, vicepresidente As.Tr.I.D., hanno potuto condividere, attraverso uscite sul territorio, le reali difficoltà che può avere una persona in carrozzina vissute nel quotidiano, l'importanza del rispetto degli spazi a loro riservati (parcheggi), l'attenzione agli infortuni e la necessità di tutelarsi con piccoli accorgimenti. Successivamente vi sono stati incontri in aula con slide, filmati e testimonianze a cui i bambini hanno risposto con grande complicità.

Per la scuola secondaria, in particolare per le classi di 2^a media, il progetto è stato modulato in modo diverso, tenendo presente la fase di cambiamento che i preadolescenti stanno attraversando.

Ha aperto gli incontri la dott.ssa Veronica Loperfido, psicologa ed esperta in lavoro di gruppo, che attraverso alcune slide ha presentato il *“Percorso dell'Eroe”*, portando a conoscenza la possibilità di affrontare le difficoltà quotidiane e il saperle accogliere senza subirle. Attra-



verso le testimonianze di Maria Carla Bonetta (portatrice di disabilità invisibile) e Andrea Facchinelli (disabile in carrozzina) vi è stato l'incontro sui diversi aspetti della disabilità e sulle diverse abilità che le persone mettono in gioco attraverso il vissuto e il quotidiano. All'incontro ha partecipato anche Marco Bianchini della Scuola MTB Vigolana, raccontando l'esperienza delle attività estive vissute a contatto con ragazzi disabili e di come possa esservi una crescita per entrambi. Ha chiuso il percorso la dott.ssa Veronica Loperfido, raccogliendo il *“sentire”* dei ragazzi, andando ad approfondire i loro ostacoli e facendo in modo che potessero vedere e vivere la difficoltà come momento di crescita personale.

Il progetto si è sviluppato anche con due incontri a tema *“Dalla difficoltà, alla risorsa”* aperti alla cittadinanza.

Il **1° incontro**, dopo il saluto della dirigente scolastica Sara Turrini, ha visto le testimonianze di:

- Maria Carla Bonetta con *“La dis-Abilità invisibile vissuta senza sconti”* raccontato attraverso un percorso di vita come disabile vissuto attraverso le rinunce, sin da bambina, per arrivare alla consapevolezza di una donna che affronta la vita con caparbità e determinazione;
- *“Non ero Pronto”* è stata la testimonianza del trauma, del vissuto, delle emozioni e del quotidiano della vita di Andrea Facchinelli; il suo racconto ha fatto vivere i momenti difficili e angoscianti di chi, in un attimo, ha subito una paraplegia che gli ha cambiato la vita;
- la dott.ssa Veronica Loperfido ha chiuso la serata parlando del perdono, dell'importanza di perdonarsi, di accettarsi, di vivere la propria consapevolezza con la forza di chi desidera *“Non Mollare Mai!”*

“L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni, e così noi vediamo magia e bellezza in loro: ma bellezza e magia, in realtà, sono in noi”

Khalil Gibran

Il 2° incontro ha visto numerosi ospiti che, dopo il saluto del vicesindaco Stefano Forti, sono saliti sul palco per portare la loro testimonianza:

- Marco Bianchini, che ha presentato il suo progetto PGZ;
- Fausto Sottopietra, che ha parlato della sua esperienza nel Club Ciclistico Senza Freni;
- Gianluigi Rosa e Gianluca Cavaliere, i quali hanno raccontato la loro partecipazione alla Nazionale Italiana Ice Sledge Hockey e le Paraolimpiadi di Sochi;
- Maurizio Cagol, che ha portato l'esperienza del basket e carling in carrozzina;
- Erik Fontanari, che ha condiviso la "Handbike e la maratona di Venezia";
- Andrea Facchinelli, che ha chiuso la serata raccontando la salita "Sullo Stromboli con la Joëlette", primo disabile ad esservi trasportato;
- Giorgio Torgler, Presidente Coni Trento.

Le serate sono state ospitate presso la sala del centro giovani di Orizzonti Comuni che ne ha curato anche la programmazione. Gli incontri sono stati particolarmente emozionanti ed hanno visto una buona partecipazione di pubblico. Il percorso intrapreso con l'Istituto Comprensivo di Vigolo Vattaro ci ha dato la possibilità di modulare e veicolare il progetto in diversi modi, andando così a toccare fasce di età diverse. Un grazie a tutti coloro che hanno collaborato per far sì che il progetto avesse successo.

Grande attenzione ha visto l'incontro presso l'Istituto Pavoniano Artigianelli che si è svolto il 13 aprile 2015. Il tema trattato "Condividiamo le nostre emozioni" ha dato modo a Maria Carla Bonetta di raccontare il suo percorso di donna disabile, dall'infanzia alla maturità. Attraverso slide, video, poesie e testimonianza di vita, i ragazzi della 4ª superiore hanno partecipato a questa conferenza con un susseguirsi variegato di emozioni.

Mettere a nudo la parte più fragile di noi stessi, raccontare le emozioni private attraverso momenti di vita vissuta non è facile per nessuno di noi, ma queste testimonianze sono e saranno importanti per far capire la ricchezza del mondo della disabilità e sottolineare il rispetto e l'attenzione che meritano. Rispetto per l'altro e accettazione di se stessi: dovrebbero sempre essere la base della convivenza civile e della vera fratellanza. Questo è quanto crediamo di poter comunicare attraverso il nostro vissuto, questo ciò che non ci stancheremo di testimoniare. □

Maria Carla Bonetta
Presidente As.Tr.I.D. Onlus
Tel. 388 8317542 – info@astrid-onlus.it

PROPOSTA PER LE SCUOLE

Alla luce di quanto vissuto negli incontri con le classi della scuola primaria, secondaria e superiore, desideriamo continuare a proporre e diffondere il nostro progetto scuola:

ELEMENTARI. I bambini delle prime classi non hanno ancora sovrastrutture mentali e si pongono nei confronti dei coetanei disabili considerandoli alla pari degli altri bambini, anzi, a volte diventano istintivamente protettivi e cercano di coinvolgerli maggiormente con più attenzione nelle attività comuni. Ecco perché abbiamo titolato questa sezione "Stessi giochi, stessi sorrisi", perché l'approccio con le classi elementari deve avvenire attraverso il gioco, attraverso il "toccare con mano", il vedere ed il provare. Successivamente, quando iniziano a prendere consapevolezza del loro ruolo e di loro stessi, ci si deve avvicinare in modo attento andando ad appassionarli e, attraverso la conoscenza, responsabilizzandoli ad una maggiore attenzione anche nei confronti della prevenzione degli infortuni.

MEDIE. La preadolescenza è la fase nella quale il bambino inizia ad avere importanti evoluzioni somatiche e psicologiche e quindi a perdere le caratteristiche dell'infanzia. Le prime difficoltà vissute con la sensazione di *non farcela*, le prime emozioni affettive vissute come un turbine fragoroso e la consapevolezza dei *primi cambiamenti fisici* sono temi importanti, che ci hanno indirizzato verso "La conoscenza di sé e dell'altro". Un tema vasto che abbiamo affrontato e affronteremo sempre affiancati da una psicologa esperta in dinamiche di gruppo e di problematiche adolescenziali. L'approccio nei confronti di un ragazzo deve essere di coinvolgimento e di grande attenzione nei confronti del "suo sentire", prendendo in considerazione quanto esprime e portando all'interno del gruppo il tema della disabilità come ricchezza e attenzione al dolore altrui.

SUPERIORI. L'adolescenza è il periodo dell'età evolutiva caratterizzato dal passaggio dallo stadio infantile a quello di individuo adulto. La fragilità somatica e psicologica di un adolescente è evidente e facilmente spiegabile se si tiene conto dell'importanza del lavoro che sta compiendo per consolidare questo importante cambiamento psico-fisico. "Condividiamo le nostre emozioni" è il titolo di questa parte del progetto, che vuole essere una condivisione di emozioni positive e negative, di un avvicinamento al mondo della disabilità con testimonianze dirette, ma soprattutto con la consapevolezza che dalle situazioni difficili si può uscire a testa alta oppure imparare a convivere senza esserne vittima. Il grande cambiamento che avviene nella fase adolescenziale, porta a volte i ragazzi ad isolarsi oppure a diventare dei "capi" a seconda che le emozioni siano represses oppure lasciate libere di esprimersi. In entrambe le situazioni è importante che i ragazzi possano prendere consapevolezza di chi sono e di cosa potranno diventare, se solo lo vorranno.

Paesi senza barriere

Monitoriamo le aree pubbliche per renderle più sicure – progetto di As.Tr.I.D. Onlus

Il progetto “Paesi senza Barriere” nasce nel 2013,

di **Andrea Facchinelli**

ideato da Andrea Facchinelli, vice-presidente di As.Tr.I.D. Onlus, per individuare nei comuni trentini le barriere architettoniche ancora presenti nelle aree pubbliche (marciapiedi, parcheggi, passaggi pedonali, accesso agli edifici). L'obiettivo è di poter “affiancare” gli Enti pubblici, e di contribuire a rendere la viabilità adeguata in funzione alle necessità e difficoltà delle persone in carrozzina e/o con limitate capacità motorie.

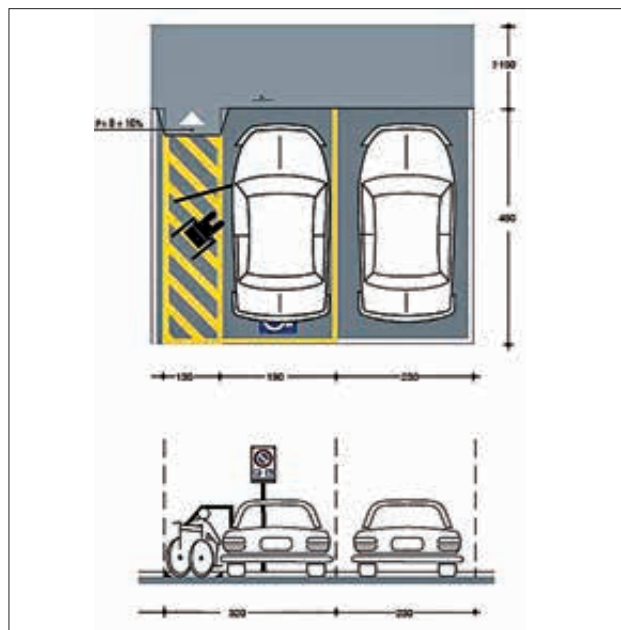
Il lavoro di mappatura delle criticità viene condotto facendo riferimento alle normative vigenti:

- Decreto del Presidente della Repubblica 24 luglio 1996, n. 503 “Regolamento recante norme per l'eliminazione delle barriere architettoniche negli edifici, spazi e servizi pubblici”.
- Decreto Ministeriale Ministero dei Lavori Pubblici 14 giugno 1989 n. 236 “Prescrizioni tecniche necessarie a garantire l'accessibilità, l'adattabilità e la visitabilità degli edifici privati e di edilizia residenziale pubblica sovvenzionata e agevolata, ai fini del superamento e dell'eliminazione delle barriere architettoniche”.
- Decreto del Presidente della Repubblica 30 luglio 2012, n. 151 “Regolamento recante modifiche al decreto del Presidente della Repubblica 16 dicembre 1992, n. 495, concernente il regolamento di esecuzione e attuazione del Nuovo codice della strada, in materia di strutture, contrassegno e segnaletica per facilitare la mobilità delle persone invalide”, che recita così:

Art. 3 - Disposizioni transitorie e finali

3. Entro **tre** anni dalla data di entrata in vigore del presente regolamento la segnaletica stradale oggetto degli adempimenti di cui all'articolo 2 deve essere adattata alle intervenute modifiche. In caso di sostituzione i nuovi segnali e il simbolo di accessibilità devono essere conformi alle norme del presente regolamento. Il presente decreto, munito del sigillo dello Stato, sarà inserito nella Raccolta ufficiale degli atti normativi della Repubblica italiana. È fatto obbligo a chiunque spetti di osservarlo e di farlo osservare.

Dato a Roma, addì **30 luglio 2012**.



Delimitazione degli stalli di sosta riservati agli invalidi (dimensioni in centimetri)

Caratteristiche e dimensioni minime di uno stallo di sosta riservato agli invalidi con uno spazio libero laterale (sinistro o destro) necessario alla completa apertura della portiera anteriore e alla manovra di entrata e di uscita della persona con limitazione di movimento.

P = pendenza.



Nuova segnaletica verticale



Nuova segnaletica orizzontale

PARCHEGGI



Trento, Via Bonelli



Vattaro: prima dell'intervento



Vattaro: dopo l'intervento

MARCIAPIEDI

I percorsi pedonali devono avere una larghezza minima di 90 cm per consentire il transito di una persona in carrozzina e di 150 cm per consentire l'incrocio di due persone.



Trento: via Menguzzato



Trento: via Pranzelores - IPERpoli



Trento: via Solteri



Trento: via Solteri

PENDENZE

La pendenza di una rampa va definita in rapporto alla capacità di una persona su sedia a ruote di superarla e di percorrerla senza affaticamento anche in relazione alla lunghezza della stessa. La pendenza longitudinale non deve superare di norma il 5%; ove ciò non sia possibile, sono ammesse pendenze superiori, purché realizzate in conformità a quanto previsto al punto 8.1.11. Per pendenze del 5% è necessario prevedere un ripiano orizzontale di sosta, di profondità di almeno 1,50 m, ogni 15 m di lunghezza del percorso; per pendenze superiori tale lunghezza deve proporzionalmente ridursi fino alla misura di 10 m per una pendenza dell'8%. La pendenza trasversale massima ammissibile è dell'1%. (D.M. 236).

Dopo la presentazione inaugurale del progetto presso il Comune di Vattaro, il 13 luglio 2013, prosegue l'attività di monitoraggio nei vari comuni del Trentino.

Nel corso dell'anno 2014 sono state inviate lettere di invito all'adeguamento di percorsi pedonali e parcheggi per disabili ad alcuni Comuni:

- **Bosentino**: individuazione nuovo parcheggio per disabili presso il parco urbano e verifica segnaletica orizzontale e verticale dei parcheggi esistenti.
- **Vigolo Vattaro**: verificata la segnaletica orizzontale e verticale dei parcheggi per disabili; segnalate criticità e pericoli di alcuni parcheggi. È stato fatto in seguito un incontro con l'assessore competente per illustrare il lavoro svolto.
- **Pergine Valsugana**, località Valcanover: segnalata la necessità di adeguamento del nuovo marciapiede presso Giro Pizza Vip; effettuato l'incontro con la direzione lavori della P.A.T.
- **Levico Terme**: verificata la presenza parcheggi per disabili nella zona lungo lago; inviata lettera per sollecitare un adeguamento secondo normativa.
- **Baselga di Pinè**: verifica segnaletica orizzontale e verticale dei parcheggi per disabili presso Ice Rink.
- **Civezzano**: verifica segnaletica orizzontale e verticale dei parcheggi per disabili delle scuole medie.

A **Trento** proseguono gli incontri semestrali con l'assessore all'Ambiente e Mobilità, Michelangelo Marchesi e l'assessore ai Lavori Pubblici, Italo Gilmozzi.

Nell'ultimo incontro del 18 dicembre 2014 As.Tr.I.D. Onlus ha consegnato una relazione con l'individuazione di **156 punti da sbarriare/adeguare** monitorati nella giornata del 29 novembre 2014.

Quel giorno, affiancato dal Consigliere As.Tr.I.D. geom. Armando Margoni, abbiamo effettuato dei sopralluoghi in alcune zone della città al fine di verificare la situazione dei marciapiedi, dei passaggi pedonali e dei parcheggi riservati ai disabili. I sopralluoghi sono stati eseguiti "a mac-



Trento: via Guardini



Trento: via Guardini



Trento: via Chiocchetti



Trento: via Chiocchetti



Trento: Lungadige Leopardi

chia di leopardo”, ci siamo soffermati in alcune zone di recente realizzazione (sottopasso ferroviario in Via Asiago – bretella da Via Roberto da Sanseverino transitante per Via Hubert Jedin fino a Via del Maso Smalz – rotonda Via Clorinda Menguzzato-Via Edmundo Mach-Via Conci) e zona nord della città dove vi è una grande concentrazione d’uffici pubblici e attività commerciali (partendo da Via Marconi fino a Via Giovanni Battista Trener).

CONSIDERAZIONI GENERALI

Alla luce di quanto evidenziato abbiamo redatto un documento che illustrava le seguenti considerazioni generali: *“vi è una vasta criticità nella maggior parte dei raccordi strada-marciapiede, in quanto gli attraversamenti pedonali non sono stati realizzati secondo le normative. In alcuni punti vi sono situazioni pericolose per diverse categorie di persone: coloro che transitano in carrozzina, coloro che hanno limitazioni nella deambulazione, persone anziane oppure mamme con passeggini. Durante il sopralluogo ho potuto constatare che io, in carrozzina, non ero in grado di superare autonomamente vari passaggi strada-marciapiede. Infatti dove vi sono accessi/passi carrai, la pendenza trasversale, la maggior parte delle volte, è molto superiore a quella massima ammissibile del 1%. Tale situazione rischia di creare situazioni di pericolo per le persone in carrozzina in quanto, non possono distribuire lo sforzo uniformemente su entrambe le braccia ma sono costretti a spingere la carrozzina con un solo braccio e con l’altro a mantenere la direzione per evitare di uscire dal marciapiede e finire in strada. Ciò comporta una notevole fatica fisica e un elevato rischio di caduta”.* □

PROPOSTA PER I COMUNI

As.Tr.I.D. Onlus si rivolge alle amministrazioni comunali del territorio Trentino per proporre il progetto “Paesi senza Barriere”, rendendosi disponibile a monitorare le aree pubbliche (marciapiedi, parcheggi disabili, passaggi pedonali e accessi agli edifici pubblici). L’attenzione a questi spazi è fondamentale in quanto, transitare su un marciapiede privo di barriere architettoniche è per una persona in carrozzina o con mobilità ridotta, un diritto alla sua incolumità. As.Tr.I.D. Onlus ha all’interno del proprio Direttivo due tecnici: il vicepresidente geom. Andrea Facchinelli (disabile in carrozzina) e il consigliere geom. Armando Margoni. La presenza di Andrea Facchinelli conferisce a questo progetto l’opportunità unica e preziosa di poter verificare direttamente, e in prima persona, le difficoltà che un disabile in carrozzina potrebbe riscontrare quotidianamente percorrendo i marciapiedi o passaggi pedonali dei nostri comuni. Andrea è un indiscutibile valore aggiunto allo sguardo attento e competente di tecnico.

Andrea Facchinelli
Vicepresidente As.Tr.I.D. Onlus
andrea@astrid-onlus.it



Trento: Ponte San Lorenzo



Trento: via Ghiaie



Trento: via Sanseverino



Vattaro: prima dell’intervento



Vattaro: dopo l’intervento

Il nuovo direttivo

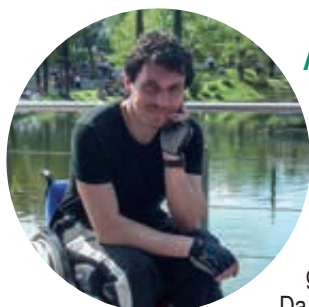
Ci presentiamo a voi affinché i nostri volti possano diventare un filo conduttore con quanto proponiamo



MARIA CARLA BONETTA presidente@astrid-onlus.it

Presidente, Direttore Editoriale, Referente "serate benESSERE", Co-referente progetto scuola elementare "Stessi giochi, stessi sorrisi", Referente progetto scuola media "La conoscenza di sé e dell'altro", Referente progetto scuola superiore "Condividiamo le nostre emozioni"

Sono nata nell'agosto del 1960 nelle Giudicarie. Sin da piccola la mia vita è stata un continuo saliscendi scandito dalla malattia, alla quale però non ho mai permesso di prendere il comando della mia vita. Non ho potuto effettuare gli studi che avrei desiderato e quando mi sono affacciata al mondo del lavoro ho dovuto affrontare un percorso lavorativo particolare perché, come spesso accade, chi è affetto da invalidità deve dimostrare continuamente quanto vale. La malattia ha segnato e segna costantemente la mia vita, ma il sorriso e il desiderio di essere utile ad altre persone che, come me, vivono una disabilità invisibile sono la mia forza ed il motore per guardare al futuro. Ho imparato a convivere ed accettare quanto mi accade come un dono che mi può essere utile per crescere e questo mi aiuta ad essere serena. Le mie esperienze personali, lavorative, affettive ed emotive, mi hanno "condotto" a fondare As.Tr.I.D. Onlus con il desiderio di "fare" per coloro che "non hanno voce" o non hanno la forza per gridare la loro sofferenza. Si può realmente "vedere" e amare una persona con disabilità invisibile se la si contempla con il cuore perché *"...non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi"* - Antoine de Saint-Exupery.

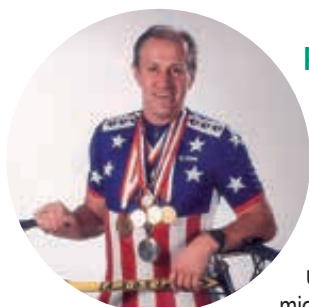


ANDREA FACCHINELLI andrea@astrid-onlus.it

Vicepresidente, Referente "Paesi senza Barriere", Referente progetto scuola elementare "Stessi giochi, stessi sorrisi"

Sono nato a Trento il 6 giugno 1972, coniugato con due figli, lavoro presso Trentino Network. Fino a maggio 2008 ho esercitato la libera professione di geometra-topografo e la mia vita era la famiglia, il lavoro e la corsa in montagna. Poi, il 24 maggio 2008, in seguito ad una caduta in bicicletta ho riportato una paraplegia. Da quel giorno la mia vita è cambiata, la disabilità ha bussato alla mia porta anche se *"Non ero pronto"*!

Da allora, ho dovuto ricominciare a vivere e ricominciare a scalare la "montagna", anche se la vetta era molto più difficile da raggiungere. Quando camminavo non facevo caso al gradino, ad una pendenza eccessiva, ad un marciapiede sconnesso... tutto era normale. Ora, tutto è diventato un ostacolo insuperabile! L'handicap vissuto in carrozzina non è solo "visibile", la difficoltà non è data solamente dal muoversi ma bensì anche da tutte le patologie correlate che quotidianamente ci portano a doverci confrontare con disagi di cui difficilmente parliamo. Ho deciso di mettermi in gioco per aiutare e sostenere coloro che vivono la mia stessa disabilità, ho deciso di diventare un socio fondatore di As.Tr.I.D. Onlus, per far sì che la mia disabilità sia una ricchezza per altri che come me vivono in carrozzina e per far capire che *"Ogni giorno è una battaglia, ogni sera è una conquista. Questa è la vita!"*.



PIERANGELO BELTRAMI pierangelo@astrid-onlus.it

Consigliere

Sono nato a Darzo di Storo il 17 febbraio 1950. All'età spensierata di diciannove anni, quando ci si sente invulnerabili e un po' incoscienti, ho avuto un incidente in moto, con varie complicazioni, che mi hanno portato all'amputazione della gamba destra sopra il ginocchio. Potevo scegliere di restarmene a casa e vivere una vita serena con l'assistenza dei miei genitori e le mie affettuose sorelle, invece decisi che la perdita di un arto non avrebbe deviato il mio desiderio di contribuire alla società e di vivere una vita normale. Ritornai al mio lavoro a Milano e conseguentemente accettai un'opportunità che mi veniva offerta di fare del volontariato in

America. Dopo sei mesi di esperienze incredibili girovagando gli USA in lungo e largo, ho iniziato a lavorare in alcune agenzie pubblicitarie prima di stabilire il mio studio di marketing e comunicazione a New York. Mi sono sposato con la figlia di uno dei classici cow-boy del Far West, e insieme abbiamo creato una famiglia con tre figli maschi e una principessa. Come atleta disabile ho partecipato a tre Paraolimpiadi vincendo due medaglie con il Team Ciclistico USA per le gare su strada. Con la mia esperienza di lavoro, di volontariato e di sport con gli atleti disabili in America, ho voluto contribuire alla fondazione di As.Tr.I.D. Onlus perché *"Dis-Abilità non significa inabilità. Significa semplicemente adattabilità"* - Chris Bradford.


ARMANDO MARGONI armando@astrid-onlus.it

Consigliere, Referente Eventi Sportivi e Culturali, Co-referente "Paesi senza Barriere"


ATTILIA DE BASTIANI segreteria@astrid-onlus.it

Consigliere, Referente segreteria

Sono nata a Trento il 18 giugno 1958, coniugata con cinque figli, lavoro presso il Comune di Pomarolo. La mia vita è sempre andata ai 1000 all'ora. Una figlia biologica e quattro adozioni in Brasile. Insomma la mia vita era lavoro, famiglia, sci, moto, viaggi. Il 20 giugno 2008, in seguito ad un incidente in moto, mio marito Franco rimane tetraplegico. Da quel giorno la mia vita, la nostra vita è cambiata! La disabilità di mio marito mi ha fatto aprire gli occhi e vedere un mondo sommerso. Fino a quel giorno non ho mai notato uno scalino un po' più alto o una strada in pendenza. Ora, che devo spingere mio marito, mi sono accorta che qualche volta anche 2 centimetri possono fare la differenza. Mi ritengo comunque fortunata. Franco ha sempre dimostrato una grande forza e di conseguenza, tutta la famiglia, non ha potuto mollare. I disagi ci sono eccome! I figli e la famiglia sono sempre stati fantastici e hanno dato un aiuto importante anche e soprattutto in una situazione difficile. Certo, anche per loro non è stato immediato capire che Franco non avrebbe più fatto le cose di prima. La mia partecipazione ad As.Tr.I.D. Onlus è motivata dal poter essere d'aiuto a persone che vivono una disabilità in famiglia, che vivono situazione di "caregiver" difficili e incomprese. *"La vera disabilità è quella dell'anima che non comprende, quella dell'occhio che non vede i sentimenti, quella dell'orecchio che non sente le richieste..." - Gladys Rovini.*


NICOLA MERLER nicola@astrid-onlus.it

Consigliere, Referente Eventi Musicali e Culturali, Membro Comitato di Redazione

Ho 33 anni, sono coniugato con una figlia arrivata da poco in famiglia e esercito insieme a mia moglie la libera professione di naturopata iridologo presso il nostro studio di naturopatia e kinesiologia. Sono amante della natura e della montagna, amo fare diversi sport e gravito da diversi anni nel mondo musicale locale come cantante in alcune rock band. Da molti anni mi dedico al mondo del volontariato partecipando attivamente in diverse ONLUS trentine; il mio ingresso in As.Tr.I.D. è motivato dalla volontà di aiutare persone che vivono quotidianamente una disabilità, portando a loro anche il mio supporto professionale attraverso la medicina naturale. *"Il segreto della salute fisica e mentale non sta nel lamentarsi del passato, né del preoccuparsi del futuro, ma nel vivere il momento presente con saggezza e serietà. La vita può avere luogo solo nel momento presente. Se lo perdiamo, perdiamo la vita. L'amore nel passato è solo memoria. Quello nel futuro è fantasia. Solo qui e ora possiamo amare veramente. Quando ti prendi cura di questo momento, ti prendi cura di tutto il tempo" - Buddha Siddhārtha Gautama.*


SERENA PIZZINI serena@astrid-onlus.it

Consigliere, Co-referente "serate benESSERE", Membro Comitato di Redazione

Sono nata a Verona il 27 maggio 1972. Sono consulente in Naturopatia e Iridologia e Maestra del Metodo Reiki R.A.U. Ho conosciuto As.Tr.I.D. grazie alla sua dedizione e al suo impegno nella divulgazione nel campo della salute naturale, condotto con serietà e grande qualità. Ho deciso di collaborare attivamente, mettendo a disposizione le mie competenze e il mio tempo per condividere la mission dell'associazione. Credo che l'equilibrio tra gli esseri umani e tra noi e il nostro mondo vada creato e rinforzato partendo in primis dalle componenti più fragili e più sensibili, che spesso sanno vedere e sentire oltre l'apparente "normalità". Qui ho trovato la sensibilità che cercavo, vero terreno fertile, unita ad una fragilità che si è trasformata in forza di volontà, grazie alla quale realizzare, con amore, progetti importanti per tutti. *"In una società migliore, formata da persone più comprensive, nessuno vorrà cambiarti. Tutti ti aiuteranno ad essere te stesso perché essere te stesso è la cosa più preziosa al mondo" - Osho Rajeneesh.*

Sledge hockey, sport senza limiti

Rialzarsi per vincere: cronaca di vita vissuta

In un sabato pomeriggio d'agosto di dieci anni fa, rientrando da un giro in

di Gianluigi Rosa

moto con gli amici sulla strada che porta da Fai della Paganella a Mezzolombardo, il freno anteriore della mia moto iniziò a frenare sempre meno tanto che, in una curva, uscii di strada. La moto finì tra gli alberi, mentre io, fortunatamente, colpendo un paletto con il ginocchio venni sbalzato a terra procurandomi numerose fratture a schiena, gamba e braccio destro. Dopo 20 giorni in rianimazione, dove i medici cercarono di salvare la gamba, subentrò un'infezione che li costrinse ad amputarla a livello della coscia.

I successivi mesi li passai nel letto per sistemare la schiena, che presentava una vertebra scoppiata e altre due fratturate. Subito dopo iniziai la riabilitazione, che si concluse con l'addestramento all'uso della protesi a quasi sei mesi dall'incidente.

Passando i primi mesi diviso fra ospedale e letto di casa, non mi resi subito conto di quanto fosse cambiata la mia vita. Sapevo ovviamente quello che avevo perso nell'incidente, ma solo tornando a scuola ed alla solita routine capii come la mia vita non fosse più quella di un qualsiasi altro diciassettenne.

Giravo in carrozzina, con il busto per la schiena ed un tutore al braccio. La cosa più difficile da accettare era il fatto di guardarmi allo specchio e non vedermi più integro: non ero più come gli altri adolescenti, che magari sono indecisi su come vestirsi per apparire. Semplicemente avevo ben poco da mostrare, perché mi mancava una gamba.



Una volta fatta la protesi, la mia vita è cambiata, sono tornato a camminare, a sentirmi e vedermi completo e a fare la maggior parte delle cose che facevo prima – magari in modo diverso – ma in pratica mi sono ripreso la mia vita.

La prima conquista è stato tornare in bicicletta, poi a sciare, poi prendere la patente della macchina. L'unica cosa che mi è mancata è stata il calcio.

Non potendo giocare, ho provato per un anno a fare il dirigente dell'U.S. Lavis, squadra che mi ha visto crescere dai 6 anni in su, ma guardare gli altri giocare era una terribile sofferenza.

Colsi così al volo l'offerta di Gianluca Cavaliere, mio attuale compagno di squadra, di provare lo **Sledge hockey**, l'hockey su ghiaccio adattato per disabili.



Tornai a fare l'atleta in uno sport di squadra, cosa che mi mancava tantissimo, e scoprii così lo sport per disabili, un mondo a me ancora sconosciuto.

Avevo anch'io inizialmente i classici pregiudizi, considerando queste forme di pratica sportiva quasi come un'attività sociale. Ma quando sono sceso la prima volta sul ghiaccio, con ragazzi con disabilità ben peggiori della mia... nonostante mi considerassi giovane e in forma, vedevo tutti sfrecciare a velocità assurde e fare cose che non credevo possibili! Impiegai quasi un anno per raggiungere risultati soddisfacenti ed avvicinarmi al livello degli altri. Uno sport duro e faticoso, ma per questo ricco di soddisfazioni e stimoli.

Sul ghiaccio conobbi Florian Planker e Michael Stampler, atleti dello sci alpino che erano reduci dalla paraolimpiade di Torino 2006. Grazie a loro, provai a dedicarmi agonisticamente allo sci alpino per disabili nelle file del Gruppo Sportivo Disabili dell'Alto Adige.

Dopo due anni, nel 2009, entrai insieme ad un'altra trentina, Melania Corradini, nella Nazionale A, qualificandomi per la Coppa del Mondo ed i Mondiali in Korea e guadagnandomi la qualificazione per la paraolimpiade di Vancouver 2010 in Discesa libera a Super-G. Nello stesso anno entrai anche nella nazionale di Sledge hockey, con la quale conquistammo quasi a sorpresa la qualificazione per la paraolimpiade battendo ai rigori la Germania nel mondiale di Ostrava (CZ) nel maggio 2009.

Dopo una lunga estate di meditazione presi la decisione di andare a Vancouver con lo sledge hockey.

Giocare la prima partita del torneo in Canada, patria dell'hockey, contro i padroni di casa e fondatori di questa disciplina, credo sia stata una delle emozioni più grandi che abbia mai provato, specialmente, perché eravamo per la prima volta in uno stadio con ben 9mila spettatori. Un'esperienza veramente da brividi!

Da Vancouver tornammo a casa con un onesto 7° posto, vincendo la finale contro la Svezia.

La grande sorpresa fu l'anno successivo quando conquistammo il titolo di Campioni nell'Europeo di Solleftea (SWE) 2011, battendo le più forti squadre europee che si erano piazzate davanti a noi l'anno prima alla paraolimpiade. La qualificazione alla Paraolimpiade di Sochi arrivò con il secondo posto nel torneo di qualificazione



disputato a Torino nel novembre 2013, dove ad ogni nostra partita il palazzetto era colmo di ragazzi delle scuole torinesi che tifavano Italia.

Purtroppo siamo tornati a casa solo con un 6° posto che ci sta molto stretto, ma ci consola il fatto di esserci comunque difesi degnamente in un torneo dove la maggior parte delle squadre sono ormai composte da atleti professionisti.

In Italia è ancora difficile pensare di poter praticare queste discipline per disabili a livello professionale. Come componenti di una squadra nazionale, noi siamo fra i pochi che devono lavorare a tempo pieno e che sono costretti a sacrificare ferie e famiglia per allenarsi ed arrivare pronti a eventi come questi.

La creazione di categorie di atleti professionisti anche nel mondo della disabilità sarebbe la realizzazione di un diritto di parità e di un sogno giusto e più che legittimo, per coloro che si vogliono impegnare con dedizione, sacrificio e amore alle discipline sportive per disabili. Questa voglia di cimentarsi con i propri limiti rappresenta un esempio importante del coraggio di rimettersi in gioco e di capire che con la volontà, l'impegno e la passione, tutto è possibile. □

Chi fosse interessato a provare lo sledge hockey, può scrivere a: info@astrid-onlus.it

"La vita è sempre degna di essere vissuta e lo sport dà possibilità incredibili per migliorare il proprio quotidiano e ritrovare motivazioni."

Alex Zanardi

Accertamento Invalidità Civile

NORMA DI RIFERIMENTO - Legge provinciale 15 giugno 1998, n. 7

ACCERTAMENTO DELL'INVALIDITÀ CIVILE AI FINI DELL'EROGAZIONE DELL'INDENNITÀ DI ACCOMPAGNAMENTO E DEGLI ALTRI BENEFICI PREVISTI DALLA L.P. 7/89

Chi può chiedere il riconoscimento dello stato di invalidità civile?

Tutti i cittadini residenti sul territorio della Provincia di Trento affetti da patologie invalidanti, purché le stesse non siano già state riconosciute dipendenti da causa di lavoro, da causa di servizio, da causa di guerra o per le quali non siano state riconosciute le provvidenze economiche previste a favore dei ciechi civili e dei sordomuti.

Dove deve essere presentata la domanda?

La domanda deve essere presentata all'Unità Operativa di Medicina Legale dell'Azienda provinciale per i Servizi Sanitari di Trento con le seguenti modalità: presso l'Ufficio amministrativo dedicato (orario dal lunedì al venerdì - 8.30-12:00); per posta; attraverso i patronati; agli sportelli periferici della Provincia Autonoma di Trento.

Come deve essere compilata la domanda?

Dovrà essere compilata su un apposito modulo reperibile presso l'Unità Operativa di Medicina Legale o presso gli Istituti di Patronato e gli Sportelli periferici della Provincia Autonoma di Trento. La persona interessata dovrà riportare i propri dati anagrafici, il codice fiscale, il telefono, le motivazioni dell'istanza (invalidità civile e/o collocamento mirato al lavoro ex L. n. 68/98), fornire le dichiarazioni previste e allegare:

- certificato medico in originale redatto in data non antecedente a sei mesi in cui siano attestate le principali patologie invalidanti di cui la persona è affetta. Il certificato medico potrà evidenziare, nel caso di imminente pericolo per la vita della persona, la necessità di anticipare la visita medica e, nel solo caso di in trasportabilità della persona anche a mezzo ambulanza, la necessità di effettuare la visita medica al domicilio;
- i cittadini non appartenenti alla Comunità Europea dovranno allegare anche la copia autentica della carta di soggiorno o del permesso di soggiorno di durata non inferiore ad 1 anno;
- i cittadini con cittadinanza non italiana, ma appartenenti alla Comunità Europea, dovranno inoltre allegare la dichiarazione sostitutiva dell'atto di notorietà attestante che la persona ha svolto o svolge attività la-

vorativa autonoma o subordinata, in Italia o in uno degli Stati membri della Comunità Europea, o attestante che la persona è a carico di un familiare che svolge o ha svolto attività lavorativa autonoma o subordinata in Italia o in uno degli Stati membri della Comunità Europea.

Quali sono i benefici di legge previsti?

Variano in funzione dell'età e del grado di invalidità riconosciuto. Tali benefici possono essere:

di natura economica:

- diritto a un'indennità mensile di frequenza in favore dei soggetti tra 0 e 18 anni per i quali sono riconosciute difficoltà persistenti a svolgere i compiti e le funzioni proprie dell'età;
- diritto ad un assegno per i soggetti di età compresa tra 18 e i 65 anni per i quali è riconosciuta un'invalidità sia pari o superiore al 74%;
- diritto ad una pensione di inabilità e assegno integrativo per gli invalidi civili assoluti di età compresa tra i 18 e i 65 anni;
- diritto a un'indennità di accompagnamento (prevista per tutte le fasce di età), per i soggetti che necessitano di assistenza continua, non essendo in grado di svolgere gli atti quotidiani della vita, e/o che siano impossibilitati a deambulare autonomamente senza l'aiuto permanente di un accompagnatore;

di natura socio-assistenziale:

- assistenza protesica, prevista per i minori, per i soggetti tra i 18 e i 65 anni con grado di invalidità superiore al 33% e per tutti i soggetti ultra65enni che hanno bisogno di protesi o ausili;
- collocamento mirato per i soggetti collocabili al lavoro (qualora il grado di invalidità sia pari o superiore al 46% e la persona sia in possesso di potenzialità lavorative);
- esenzione dalla compartecipazione alla spesa sanitaria (ticket) prevista per i minori invalidi, per gli adulti con grado di invalidità pari o superiore al 67% e per i soggetti ultra65enni riconosciuti invalidi con difficoltà persistenti a svolgere i compiti e le funzioni proprie dell'età con o senza diritto all'indennità di accompagnamento.

Cosa succede dopo la presentazione della domanda?

La persona viene convocata a visita, entro 180 giorni dalla presentazione della domanda (delibera Giunta pro-



vinciale di Trento n. 17724 del 29.12.1988). Nel caso in cui la persona richiedente si trovi in imminente pericolo di vita, viene data la priorità alla visita medica, derogando dal criterio cronologico di presentazione della domanda (delibera della Giunta provinciale di Trento n. 386 del 21.02.2003).

Gli accertamenti sanitari

L'accertamento sanitario in 1^a istanza dell'invalidità civile viene effettuato da un medico specialista, assegnato alle strutture dell'Azienda provinciale per i Servizi Sanitari di Trento che erogano prestazioni di natura medico-legale. Contro il giudizio formulato in questa prima istanza, il cittadino può presentare domanda di ricorso entro 60 giorni dal recepimento dell'esito della decisione da indirizzare all'Unità Operativa di Medicina Legale, in carta semplice, con le modalità di inoltro della domanda e presso le sedi sopra riportate.

L'accertamento sanitario dell'invalidità civile di ricorso (in 2^a istanza) è effettuato da un'apposita Commissione Sanitaria e la relativa visita medica è effettuata a Trento, nella sede dell'Unità Operativa di Medicina legale. Nel caso in cui il parere medico-legale formulato dalla Commissione Sanitaria in 2^a istanza non sia ulteriormente condiviso dall'interessato, lo stesso potrà ricorrere a sue spese al magistrato, presso il Tribunale territorialmente competente (Sezione Lavoro).

Cosa accade in caso di decesso della persona prima della visita medica?

In tale evenienza i legittimi eredi possono chiedere, in carta semplice, l'accertamento sanitario "post-mortem"

dell'invalidità civile, producendo la dichiarazione di morte rilasciata dal Comune territorialmente competente e tutta la documentazione clinica rilasciata da strutture pubbliche o convenzionate, in data antecedente al decesso.

Cosa accade dopo la visita medica per l'accertamento dell'invalidità civile?

Successivamente alla visita medica il verbale di accertamento sanitario viene trasmesso con apposita lettera di accompagnamento ai seguenti soggetti: alla persona che ha richiesto la visita medica finalizzata all'accertamento dell'invalidità civile; agli Istituti di Patronato, qualora l'interessato abbia delegato agli stessi la gestione della pratica; all'Agenzia del Lavoro della Provincia Autonoma di Trento, qualora il grado percentuale di invalidità civile sia risultato pari o superiore al 46% (nel caso il cui il cittadino abbia espressamente richiesto di essere valutato ai fini del collocamento mirato al lavoro ai sensi della Legge n. 68/99); all'Agenzia provinciale per l'Assistenza e la Previdenza Integrativa della Provincia Autonoma di Trento, nel caso in cui sia stato accertato il diritto ad eventuali benefici economici.

Cosa deve fare il cittadino dopo aver ricevuto a casa il verbale di accertamento dell'invalidità civile?

Gli adempimenti variano in funzione del grado e della tipologia di invalidità riconosciuto.

Nulla se, per qualsiasi fascia di età, l'interessato è stato dichiarato non invalido (fatta salva la possibilità di ricorrere avverso il giudizio espresso).

Se è interessato al collocamento mirato al lavoro (Legge n. 68/1999), il cittadino dovrà recarsi al Centro per l'Impiego territorialmente competente presentando il verbale per l'iscrizione alle liste del collocamento lavorativo.

Se ha diritto a benefici economici, l'interessato, secondo le indicazioni fornite nella lettera di trasmissione del verbale di invalidità civile, dovrà contattare telefonicamente o presentarsi direttamente all'Agenzia provinciale per l'assistenza e la previdenza integrativa della Provincia autonoma di Trento per i successivi adempimenti finalizzati all'erogazione di tali benefici;

Se presenta i requisiti per ottenere i presidi protesici e gli ausili, egli dovrà recarsi al Distretto Sanitario di Trento (Ufficio assistenza invalidi), presentando il verbale di accertamento dell'invalidità civile; per alcuni ausili, (ad esempio pannoloni per incontinenti) è sufficiente recarsi al competente Ufficio del Distretto Sanitario di residenza; anche per l'accesso all'esenzione dalla quota di partecipazione alla spesa sanitaria (ticket) l'avente diritto dovrà recarsi al Distretto Sanitario di appartenenza. □

Testo tratto da www.apss.tn.it



GIESSE

RISARCIMENTO DANNI



**INCIDENTI STRADALI
INFORTUNI SUL LAVORO
RESPONSABILITA' PROFESSIONALE
INDENNIZZO DA POLIZZE**

*consulenza
gratuita*

TRENTO

via Sighele, 3
0461/391446

www.giesse.info

BOLZANO

via Maso della Pieve 4/C
0471/053711



Giesse è la società leader in Italia nel **risarcimento del danno**, presente da 20 anni in tutto il territorio nazionale con 39 uffici dedicati alla **tutela delle persone** che hanno subito lesioni lievi, gravi o gravissime e di coloro che hanno perso un congiunto. Attraverso l'analisi approfondita e realistica del singolo caso, garantisce una **consulenza specializzata, personalizzata e del tutto gratuita**

RISARCIMENTO INTEGRALE

Giesse **tutela i diritti del cittadino** sotto ogni profilo, al fine di ottenere l'**integrale risarcimento dei danni patiti**.

Pur consapevole che, soprattutto nei casi più gravi, una somma di denaro "compensa" solo in parte i danni subiti, Giesse ottiene per il proprio assistito:

- il **massimo risarcimento possibile**
- non fa esporre ad **alcun rischio economico**
- richiede un compenso **solo in caso di buon esito del caso**, cioè solo a risarcimento ottenuto

PROGETTI BIMBINGAMBA E LIBERAMONDO

Giesse sostiene:

- il progetto **Bimbingamba di Alex Zanardi**, un aiuto concreto a tutti i bambini che hanno perso uno o più arti a causa di malattie, incidenti o guerre
- il progetto **Liberamondo di Laura Rampini**, prima e unica **paracadutista disabile** al mondo, per portare nelle Unità Spinali italiane un messaggio forte e chiaro: «**Nulla è impossibile... La vita va vissuta a 360 gradi, anche su una carrozzina...**!»

GIESSE E MACROLESIONI

Grazie alla **professionalità** e all'**alta esperienza** che da sempre contraddistingue il nostro lavoro, i più importanti **Centri Ospedalieri** e **Istituti di Riabilitazione** italiani hanno attivato con Giesse una convenzione per far ottenere ai propri pazienti la **migliore assistenza gratuita**

LA NOSTRA ESPERIENZA

In 20 anni di attività Giesse ha risarcito con successo **più di 40.000 danni**, tra i quali noti casi di cronaca nazionale e internazionale



Unità Valutativa Multidisciplinare per l'accesso alla rete dei servizi

A CHI SI RIVOLGE?

Ai cittadini iscritti al SSP che evidenziano compresenza di bisogni sanitari e sociali.

COSA FA?

Valutazione multidimensionale del bisogno sociosanitario al fine di indirizzare l'utenza verso la risposta/piano assistenziale maggiormente adeguato.

L'Unità Valutativa Multidisciplinare è uno strumento operativo per la valutazione di bisogni sociosanitari di tipo complesso (compresenza del bisogno sanitario e sociale) finalizzato all'individuazione, nell'ambito delle risorse disponibili, degli interventi che meglio rispondono alle effettive esigenze della persona. L'accesso alle Residenze Sanitarie Assistenziali del territorio distrettuale ed alla forma di assistenza domiciliare, di carattere sociosanitario, denominata A.D.I. (Assistenza Domiciliare Integrata) è subordinato alla valutazione dell'Unità Valutativa Multidisciplinare.

COME SI ACCEDE AL SERVIZIO?

Per accedere al procedimento di valutazione dell'Unità Valutativa Multidisciplinare è necessario che un "attivatore di tipo istituzionale" (medico di base, servizio sociale, specialista ospedaliero in caso di persona ricoverata) inoltri specifica ISTANZA di valutazione all'Unità Valutativa Multidisciplinare (moduli a disposizione presso il distretto sanitario) completa del relativo CONSENSO INFORMATO. Il Procedimento di valutazione avviene entro 15 giorni dalla richiesta completa e protocollata ovvero entro 7 giorni se il proponente è uno specialista ospedaliero (caso in cui il valutato sia ricoverato nel relativo reparto).

HA UN COSTO?

La valutazione non comporta alcun costo/ticket a carico dell'assistito.

SEDI DELL'UNITÀ VALUTATIVA MULTIDISCIPLINARE

- **Fiemme e Fassa**
Cavalese, Via Dossi, 17 – Tel. 0462 242212
- **Primiero**
Tonadico, Via Roma, 1 – Tel. 0439 762060
- **Valsugana e Tesino**
Borgo Valsugana, Corso Vicenza, 9 – Tel. 0461 755267



- **Alta Valsugana**
Pergine Valsugana, Via S. Pietro, 2 – Tel. 0461 515167
- **Trento e Valle dei Laghi - Rotaliana - Paganella e Valle di Cembra**
Trento, Viale Verona, 190/8 – Tel. 0461 902484
- **Vallagarina**
Rovereto, Via S. Giovanni Bosco, 6 – Tel. 0464 403668
- **Valle di Non**
Cles, Via Degasperis, 31 – Tel. 0463 660101
- **Valle di Sole**
Malè, Via IV Novembre, 8 – Tel. 0463 909442
- **Giudicarie e Rendena**
Tione, Via Presanella, 16 – Tel. 0465 321000
- **Alto Garda e Ledro**
Riva del Garda, Via Rosmini, 5/b – Tel. 0464 582667

Testo tratto da www.apss.tn.it

Cibo per l'uomo e impatto globale

Come le nostre scelte alimentari influenzano la nostra salute e quella del Pianeta

Ogni essere vivente riconosce per istinto il proprio cibo naturale e sa bene come procurarselo e come consumarlo. Ma qual è il cibo specifico per la specie umana? Non siamo obiettivamente in grado di usare il nostro intuito per orientarci nell'alimentazione, prova ne è il susseguirsi incessante di teorie contraddittorie, dogmi alimentari, preconetti e diete-tipo preconfezionate. L'interrogativo su come alimentarci correttamente rimane sempre sospeso, mentre ricerchiamo certezze e linee guida, arrancando tra una mole gigantesca di informazioni scorrette e opportunistiche da parte dell'industria alimentare – che ha il solo fine di renderci consumatori e non certo di tutelare la nostra salute e quella dell'ambiente – e tra condizionamenti culturali, sociali, affettivi ed economici. Allora, come possiamo orientarci senza lasciarci influenzare da questi fattori inquinanti? Proviamo a rispondere ad alcune importanti questioni, in un excursus tra raziocinio ed evidenze scientifiche, tra buon senso e coscienza.

di **Serena Pizzini**
Naturopata, Iridologa
e consulente in alimentazione naturale

Quale cibo ci suggerisce la nostra anatomia-fisiologia? Anatomia comparata.

L'anatomia comparata ha lo scopo di comprendere l'origine e la funzione delle diverse strutture anatomiche, comparandole all'interno dei diversi gruppi di vertebrati. Studiando la meccanica e la fisiologia del nostro sistema digestivo, si deduce che l'uomo dovrebbe avere un'alimentazione simile ai mammiferi **erbivori e frugivori** e non di tipo onnivoro o carnivoro. Ecco alcuni dati importanti:

- abbiamo un'apertura della bocca piccola e una mandibola con buon movimento laterale ed antero-posteriore (masticazione tipica dei vegetariani);
- dentatura da erbivoro/frugivoro (incisivi sviluppati, molari piatti, canini piccoli);
- masticazione e digestione prolungata (carnivori e onnivori hanno transito più veloce);
- saliva alcalina con enzimi per digerire i carboidrati (carnivori-onnivori: saliva acida e senza enzima);
- pH gastrico di 4-5 a stomaco pieno (i carnivori hanno pH 1-2);
- intestino molto lungo, ossia 9-11 volte il tronco (carnivori-onnivori: 2-3 volte);
- necessitiamo di fibre per la peristalsi intestinale (carnivori e onnivori no!);

- non produciamo l'enzima uricasi (al contrario dei carnivori) per metabolizzare le purine (abbondanti nei cibi animali) e possiamo avere per questo motivo eccessi di acido urico e gotta;
- il colesterolo animale introdotto con la dieta ci è superfluo e dannoso.

Inoltre sottolineiamo che di fatto noi siamo inadatti a cacciare e uccidere altri animali (niente artigli né zanne...). Il cibo vegetale è il più fisiologico per l'uomo.

Quale cibo conserva la nostra salute?

Nel nostro sistema di vita e di alimentazione occidentale e industrializzata abbiamo sviluppato una serie tipica di problematiche di salute, definite ormai come "malattie del benessere". Queste le principali in ordine di frequenza e spessissimo in presenza simultanea:

1. malattia coronarica, infarto cardiaco e ictus cerebrale
2. ipertensione, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia
3. obesità
4. diabete
5. cancro del seno, colon, prostata, polmone, sangue (leucemia), cervello.

Le **cardiopatie** sono la prima causa di morte (uccidono 1 persona ogni 30 secondi solo negli USA), seguite da **cancro** e **cause iatrogene** (medici e farmaci). La sindrome metabolica – così classificata quando sono presenti almeno 3 di questi fattori: circonferenza addominale > 85-100 cm; ipertensione; iperglicemia; trigliceridi alti; colesterolo alto – interessa ormai quasi **il 30% degli italiani** tra i 50 e i 70 anni. In genere evolve verso patologie gravi come diabete, cancro, Alzheimer, malattie cardiovascolari. Ma cosa ci fa ammalare così?

Le più recenti ricerche scientifiche indipendenti dimostrano questa relazione: il colesterolo degli alimenti, i grassi saturi, l'eccesso di proteine animali (tutti presenti solo nei cibi di origine animale) possono causare e aggravare le patologie sopra elencate.

Vitalità degli alimenti: secondo André Simoneton, ingegnere che misurò e studiò negli anni '30 e '40 le radiazioni emesse dagli alimenti, il cibo con vibrazioni più elevate, in grado perciò di preservare e aumentare la

"Chi non conosce il cibo non può conoscere le malattie dell'uomo"

Ippocrate di Coo

nostra energia vitale, è costituito da frutta e verdura fresca, noci e semi, cereali integrali. Basse o assenti risultano invece le frequenze vitali di carne, pesce, formaggi e latte conservato. Il cibo vegetale, fresco e integrale, ha la più alta energia vitale.

Quali alimenti contengono i nutrienti indispensabili?

Per rimanere in salute noi dobbiamo introdurre con la dieta **antiossidanti, vitamine e carboidrati complessi**, che sono contenuti nei cibi vegetali e sono assenti nei cibi animali. È dimostrato che tutte le "patologie del benessere" migliorano o regrediscono completamente con una dieta sana a base vegetale-integrale. Inoltre la presenza di fibre negli alimenti è indispensabile per la nostra peristalsi intestinale, diminuisce l'assorbimento di sostanze tossiche nell'intestino e ne favorisce l'espulsione. È ben documentata l'azione preventiva delle fibre sul cancro del colon. I cibi animali sono totalmente privi di fibre. Il cibo vegetale è ricco di fibre e di nutrienti essenziali.

Da quale cibo prenderò le proteine migliori? Il mito delle proteine nobili

Le proteine contenute nei cibi possono essere dannose? Quelle di origine animale, pare proprio di sì: gli studi e le esperienze cliniche che lo dimostrano sono in continuo aumento. Un alto tasso di proteine animali (circa il 20%

"...la questione della fame nel mondo non è un problema di produzione e distribuzione, ma un problema di priorità personali"

Campbell Colin

delle calorie totali) tra gli altri effetti, aumenta i fattori di crescita IGF-1, responsabili di patologie tumorali e cardio-vascolari, diabete, sovrappeso e obesità. Le proteine vegetali non hanno invece dimostrato questa correlazione (fonte: "The China Study"; Studio europeo "Epic"; Studio americano "Mazzafarian"). La dieta tipica occidentale contiene in media il 16% (spesso anche il 20%; fino al 50% nelle diete iperproteiche) di proteine, mentre l'OMS e la letteratura scientifica più recente raccomandano di non eccedere oltre l'8%. Ci hanno indotti erroneamente a considerare che le proteine siano il nostro principale obiettivo nutrizionale e soprattutto che: proteine=carne e derivati animali. Niente di più sbagliato. Gli aminoacidi, che compongono i diversi tipi di proteine, si trovano in qualsiasi alimento, non solo in carne-uova-latticini, ma anche in frutta, semi, cereali e verdure. Per non parlare dei legumi che ne sono particolarmente ricchi. Noi siamo delle vere e proprie "fabbriche di proteine", usiamo gli aminoacidi che ricaviamo dagli alimenti (insieme a quelli che sintetizziamo autonomamente) per produrre ogni



"... è certo che i grandi mangiatori di carne sono in generale più feroci e più crudeli degli altri uomini: questa osservazione è di tutti i luoghi e di tutti i tempi"

Jean-Jacques Rousseau

"Il nostro prossimo è tutto ciò che vive"

M. Gandhi

giorno le proteine di cui necessitiamo. Una dieta variata anche su pochi tipi differenti di prodotti vegetali ci assicura tutto ciò che ci serve per confezionare proteine perfette e nuove di zecca. Inoltre, il nostro fabbisogno di proteine è molto più contenuto di quanto pensiamo, tanto che le carenze proteiche sono possibili solo in situazioni di denutrizione o restrizione calorica prolungata. Pensiamo solo che il latte materno, che permette al bambino una crescita enorme nel giro di pochi mesi, contiene soltanto l'1-2% di proteine, mediamente quanto frutta e verdura.

Dove trovo il ferro?

Il ferro animale, o ferro-eme (cioè contenuto nell'emoglobina del sangue), si è dimostrato potentemente ossidante e quindi cancerogeno quando assunto in elevate quantità. Il ferro è contenuto abbondantemente anche in molti vegetali (ferro non-eme) e soprattutto vi si trova in una forma innocua, non soggetta ad accumulo eccessivo e in sinergia con l'indispensabile acido folico e vitamina C, necessari al suo assorbimento corretto.

Il cibo vegetale contiene tutti i nutrienti indispensabili, equilibrati in qualità e quantità.

Quale cibo è meno inquinato e adulterato?

Assieme al cibo animale derivato dagli allevamenti, noi introduciamo anche residui di farmaci quali: stimolatori dell'appetito (gli animali non hanno fame in condizioni di stress elevato), promotori della crescita, antibiotici (favorevoli alla micidiale antibiotico-resistenza), ormoni e antiparassitari. Sono sostanze che dovremmo evitare totalmente. I pesticidi, gli anticrittogamici e i concimi chimici derivati da foraggi, mangimi e suolo inquinato, si concentrano nell'animale fino a 16 volte di più rispetto al vegetale. Inoltre, per quanto riguarda il latte vaccino, oggi si consuma anche latte di bovine gravide, contenente quindi anche grandi quantità di estrogeni. Il cibo vegetale non contiene ormoni e non concentra residui di farmaci e pesticidi quanto quello animale.

Quali alimenti favoriscono il benessere psico-emotivo?

Secondo una ricerca condotta al San Raffaele di Milano, Istituto di Neurologia Sperimentale, i vegetariani provano una maggiore empatia verso la sofferenza umana ed animale rispetto ad individui onnivori (differenti aree di attivazione encefalica in risonanza magnetica funzionale). Esperienze cliniche hanno inoltre evidenziato il colle-

gamento tra consumo di carne e ansia (soprattutto nelle donne), irritabilità e aggressività. Ricordiamo che la carne contiene l'adrenalina dell'animale ucciso – sostanza che aumenta con stress, paura e tensione e che stimola la reazione "attacca o fuggi" nelle situazioni di emergenza. Inoltre, il consumo frequente di carni abbassa i livelli di serotonina nel cervello, sostanza antidepressiva naturale che stimola il rilassamento, il comportamento pacifico, la tolleranza e la socievolezza.

Il cibo vegetale favorisce l'empatia verso gli esseri viventi e l'equilibrio emotivo.

Quale regime alimentare è etico e moralmente giusto?

Crudeltà e sopraffazione. L'impatto verso gli animali allevati per la produzione di carne e latte è devastante. Causiamo senza sosta dolore, schiavitù, paura, orrore, morte violenta a creature senzienti, docili ed indifese. Un solo dato per tutti: ogni anno vengono uccisi circa 60 miliardi di animali per il nostro "consumo".

Fame e povertà. Proviamo a documentarci un po' sull'argomento: potrebbe bastare sapere che 1/3 della produzione mondiale di cereali costituisce foraggio per allevamenti animali (più di 2/3 in USA), anziché cibo per l'uomo. Eppure, nel Mondo, 842 milioni di esseri umani sono denutriti (dati FAO, 2013), mentre negli USA si gettano in media per ogni persona 1520 Kcal di cibo al giorno (1840 Kcal sono il fabbisogno giornaliero minimo pro capite).

Risorse sprecate. Per produrre 5 kg di carne bovina si impiega il fabbisogno totale di **acqua** per 1 anno di una famiglia americana di 4 persone (ca. 100mila litri). Ma il risparmio delle risorse idriche non era un'emergenza mondiale di priorità assoluta? Ancora: per produrre 1 caloria di carne impieghiamo le stesse risorse necessarie a produrre 30 calorie di alimento vegetale; 1 ettaro coltivato a riso può sfamare per un anno 19 persone, mentre 1 ettaro destinato alla produzione di manzo basta per 1 sola persona. In poche parole: le risorse impiegate per nutrire 1 carnivoro potrebbero nutrire comodamente 10 vegetariani. Infatti, il 90% dell'energia dei cereali viene dissipata dall'animale per il proprio accrescimento: se la coltivazione fosse dedicata a sostentamento diretto dell'uomo, sfameremmo facilmente più di 12 miliardi di persone.

Terra rubata. Per produrre 1 kg di proteine animali servono 6 kg di proteine vegetali e da 6 a 17 volte più terra coltivabile. In Paesi come Argentina, Paraguay, Brasile e molti altri, le terre che servirebbero all'agricoltura di sussistenza e alla conservazione delle colture locali tipiche, vengono tolte ai contadini ad opera delle multinazionali per essere adibite a coltivazione intensiva di foraggi (es.



soia e mais transgenici) in un vero e proprio processo di colonizzazione forzata e di distruzione della biodiversità. Il cibo vegetale è etico, non prevede crudeltà verso esseri senzienti, è disponibile per tutti. È economicamente vantaggioso.

Quale stile alimentare salvaguarda la biosfera e l'intero Pianeta?

Deforestazione. Dal 70 all'80% della distruzione delle foreste, dall'Amazzonia al Costa Rica, all'Indonesia, sono imputabili all'allevamento e alle pratiche correlate. I terreni della foresta pluviale impiegano 500 anni per formare 2 cm di humus fertile, mentre lo sfruttamento intensivo di questi terreni da parte dell'uomo li rende sterili e desertificati nel giro di pochi anni.

Inquinamento. Secondo la FAO, "il settore dell'allevamento è la più importante fonte di inquinanti delle acque, principalmente deiezioni animali, antibiotici, ormoni, sostanze chimiche delle concerie, fertilizzanti e fitofarma-

ci usati per le colture foraggere e sedimenti dai pascoli erosi". Si stima che l'allevamento sia responsabile del 51% del riscaldamento globale totale, superando la quota dell'intero settore dei trasporti (produce 1/5 del metallo mondiale, un potente gas serra).

Gli Oceani. Più del 40% della superficie degli oceani è gravemente colpita dalle attività umane e la depredazione con la pesca indiscriminata ha creato gravi danni ecologici. Circa il 70% del pesce pescato viene rigettato in mare perché di dimensioni o di specie non commerciabili. Il pesce allevato invece proviene sempre più da allevamento intensivo, nutrito con pesce pescato in proporzione 2-3 volte maggiore (!) o con mangimi addizionati di farmaci e coloranti. Il cibo vegetale salvaguarda l'ambiente e la biodiversità, è ecologico e sostenibile.

Ci stiamo mangiando il Pianeta. Il cibo animale ha un costo umanitario e ambientale totalmente insostenibile. Smettendo di allevare animali per cibarcene, potremmo disporre acqua e cibo nutriente per tutti, mantenerci in salute ottimale e conservare l'equilibrio del Pianeta. Potremmo permetterci un'agricoltura biologica e sostenibile per tutta l'umanità! Le nostre scelte alimentari possono cambiare la nostra vita, assieme a quella di tutto il nostro Pianeta: scegliendo consapevolmente, noi possiamo fare la differenza. ☐

"Niente aumenterà le probabilità di sopravvivenza sulla Terra quanto l'evoluzione verso un'alimentazione vegetariana"

Albert Einstein

serena@astrid-onlus.it

Effetti della masticazione

Non è immediato pensare che una masticazione frettolosa possa comportare degli effetti anche gravi per l'organismo. Il tempo dedicato alla masticazione è, per la maggior parte delle persone, molto limitato. Per vari motivi, quasi sempre a causa di cattive abitudini, siamo portati a far rimanere il cibo per pochissimo tempo in bocca non dando la giusta importanza alla necessità di iniziare una corretta digestione (amilasi salivare) con la masticazione e l'insalivazione. Paradossalmente riteniamo meritevole di lode la persona che dimostra un buon appetito facendo onore alla tavola ingurgitando ogni cosa senza ritegno.

La scarsa masticazione è sicuramente un condizionamento negativo che si acquisisce il più delle volte in età molto giovane, quando il bambino viene spesso invitato a sbrigarsi a finire ciò che ha nel piatto, come se il pasto fosse una formalità da espletare rapidamente. Oltretutto, i primi pasti forniti al bambino sono costituiti da cibo morbido e facile da ingerire, questo perché si cerca, ovviamente, di fornire alimenti adatti ad un apparato masticatorio in formazione e ad un sistema digestivo ancora non completo.

Ma allora, quando i denti sono ormai tutti formati e le ghiandole digestive sono efficienti, perché si continua a mangiare pasta bianca e pane bianco, riso raffinato, merendine, marmellate o creme spalmabili? Tutto ciò che è croccante è costituito al massimo da una sottile crosticina esterna con un ripieno morbido. Raramente i bambini vengono spinti a mangiare frutta e verdura, alimenti che rappresenterebbero un vero esercizio di masticazione, essendo costituiti anche da cellulose che non si sciolgono velocemente e che necessitano di essere parzialmente frantumate per poter essere degluite. La velocità con cui vengono introdotti e inghiottiti i cibi impedisce l'esercizio del gusto, cosa che obbliga i produttori di cibo a proporre gusti spiccatamente forti, particolarmente dolci o salati, appiattendosi decisamen-

di Mauro Fabbri

MAURO FABBRI

Iridologo, Naturopata, Heilpraktiker
e Operatore Shiatsu

PERCORSO FORMATIVO

Accademia di Scienze Igienistiche Galileo Galilei;
Scuola di Lavaggio Energetico Nader Butto;
Scuola Shiatsu metodo Nimà (Masunaga);
Istruttore posturale di Yoga & Pilates
Breath-Worker e facilitatore nella Respirazione
Consapevole

mf.inspiration@yahoo.it

te il sapore e favorendo la necessità di ingerire grandi quantità di cibo alla ricerca di prolungare il più possibile il piacere di mangiare. Ben presto il bambino capisce che il cibo non rappresenta un nutrimento ma serve per soddisfare la gola e condiziona lo stimolo della sazietà all'esagerato riempimento dello stomaco.

Cosa si può dire oltre per spiegare i disturbi digestivi dell'età adulta?

Cosa potremmo dire a chi soffre di acidità gastrica, di reflusso gastro-esofageo, di distensione gastrica, di reflusso biliare, di tempi digestivi prolungati, di gastralgie, di meteorismo, di sonnolenza post-prandiale, ecc.? Rispondere con la verità sembra troppo semplicistico, eppure la maggior parte di questi disturbi potrebbe essere ridotta o risolta da una corretta masticazione. Purtroppo appare più logico e facile assumere antispastici, procinetici, antiacidi, antibiotici, inibitori della pompa protonica e chi più ne ha più ne metta.

Quali sono i vantaggi di una buona masticazione?

Innanzitutto la frantumazione del cibo, fino a ridurre il boccone ad una poltiglia, avvantaggia una corretta digestione dei nutrienti, dal momento che questi una volta

“Lo si schiaccia dolcemente tra lingua e palato; lentamente fresco e delizioso, comincia a fondersi: bagna il palato molle, sfiora le tonsille, penetra nell'esofago accogliente e infine si depona nello stomaco che ride di folle contentezza”

Gustave Flaubert

sminuzzati sono più facilmente esposti all'azione degli enzimi presenti nella saliva e nei succhi digestivi del canale digestivo. Attivare la salivazione significa permettere agli enzimi digestivi di scomporre in maniera ideale amidi, lipidi e proteine. Ciò permette di ridurre i tempi di permanenza del cibo nello stomaco e favorisce il tamponamento naturale dell'acidità gastrica essendo la saliva piuttosto basica. L'aumento della salivazione mediante la masticazione mantiene sani i denti e i tessuti peridontali. A questo proposito, negli USA la parodontite è un vero flagello ed è causata proprio dall'uso di cibi raffinati, bevande dolci, ecc. naturalmente ingurgitati velocemente. Inoltre il mescolamento del cibo con la saliva permette al boccone di scivolare facilmente lungo l'esofago evitando le disfagie dovute a fattori ansiogeni.

Il condizionamento positivo verso una corretta masticazione è difficilissimo per una serie di fattori:

1. Non c'è tempo a sufficienza. Quando i pasti sono inseriti in pause pranzo risicate, consumati in mense tristi e rumorose o si riducono a veloci brunch al bar, non c'è abbastanza tempo per masticare correttamente. L'abitudine poi ci induce ad imitare gli stessi tempi anche quando la cena avviene in casa con tutte le comodità e il tempo necessario a disposizione.
2. È difficile giustificare ad un altro la nostra lentezza. In un pranzo di lavoro la digestione è in secondo piano rispetto agli importanti argomenti che si trattano.
3. C'è sempre qualcosa di più importante da fare, come badare agli articoli del giornale che stiamo leggendo, alle notizie del TG che stiamo ascoltando, alla pianificazione del lavoro che ci aspetta dopo il pasto. Sono tutti motivi più che sufficienti per distrarci dalla nostra importantissima prima digestione.

Una volta realizzato che qualcuno degli atavici problemi digestivi, apparentemente senza soluzione, potrebbe migliorare se fossimo più attenti alla masticazione, non resta che prendersi l'impegno di cambiare.

Utile è avere di riferimento un commensale più lento di noi a mangiare. Se ingaggiamo una sorta di gara silenziosa a chi finisce dopo potremmo riuscire nel nostro intento.

Proviamo ad evitare i luoghi ru-

"Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene..."

Virginia Woolf

morosi per consumare il nostro pasto, quelli che invitano a fuggire prima possibile. Evitiamo di parlare di lavoro, riservando al momento del pasto argomenti più leggeri e socializzanti. Assolutamente vietato mangiare frettolosamente in piedi.

Possiamo contribuire all'organizzazione del pasto, per non costringere un nostro familiare ad occuparsi di tutto, trascurando proprio il piacere di stare a tavola con i propri cari.

Evitiamo di distrarci con la Tv o i giornali. Ormai si possono reperire le notizie ovunque in qualsiasi altro momento della giornata.

Assaporare il cibo masticando bene, ci permette di percepire meglio se un cibo ci sta facendo del bene o del male e affina il nostro controllo sulla quantità di cibo ingerito.

Insomma, ci sono molti più motivi per mangiare lentamente che scuse per essere superficiali e frettolosi, non vi pare?



Le costituzioni iridologiche

In questa rubrica prenderemo in considerazione le costituzioni iridologiche ovvero le caratteristiche che contraddistinguono le diverse colorazioni dell'iride; ognuna di esse racchiude in sé tendenze e predisposizioni diverse tra loro.

Di seguito approfondiremo l'iride azzurra, la sua origine, i problemi comuni che la caratterizzano e i rimedi che la medicina naturale offre per riequilibrarla.

di **Nicola Merler**
Naturopata,
Iridologo Heilpraktiker

L'iride azzurra (costituzione linfatica)

Un occhio azzurro non possiede una vera e propria pigmentazione, infatti il suo colore è dato dal riflesso blu scuro dello stroma irideo (la parte più profonda dell'iride). Le fibre dell'iride appaiono tendenzialmente biancastre o grigie. Se sono diradate, gli spazi tra loro risultano più scuri e più azzurri, mentre se dense e compatte, rivelano un aspetto azzurro chiaro dato dal riflesso della luce esterna. Se avete occhi completamente azzurri, chiedetevi se non avete mai sofferto di raffreddore, mal di gola frequenti, tonsilliti, cistiti, eczemi, febbre e dolori reumatici o artrici. La parola che può rappresentare meglio quest'iride è reattività. Infatti questi disturbi insorgono in seguito ad una forte risposta da parte del sistema immunitario; se qualcosa irrita i tessuti l'organismo tenterà di opporsi attivando prontamente il sistema di difesa. Un esempio può essere dato dal raffreddore: l'infiammazione che ne risulta è il tentativo del nostro organismo di combattere il virus, che viene vissuto come agente irritante. Il termine tecnico "linfatico" è riferito al sistema che si occupa del riciclo dei liquidi organici (linfa); mantenendo efficiente tale sistema i tessuti del corpo risultano puliti e liberi da scorie e tossine. La linfa, ovvero il liquido che circola nel sistema linfatico, la possiamo definire come un plasma trasparente che diversamente dal sangue, contiene solo globuli bianchi, il cui compito è quello di espellere le scorie, identificare ed uccidere qualunque elemento possa costituire disturbo per il nostro organismo. La linfa ricopre anche un ruolo attivo nel sistema immunitario.

Origine della costituzione linfatica

Il tipo "occhi azzurri" trova la propria evoluzione in un clima freddo, laddove, produrre e conservare calore costituiva un bisogno primario di fondamentale importanza. Questo meccanismo tuttavia implica anche la creazione e la ritenzione dei prodotti di scarto, ritenuti causa di irri-



tazione e infiammazione. Le grosse quantità di grassi e di carboidrati che tendenzialmente le persone con iridi azzurre devono ingerire per produrre calore, hanno come risultato un'abbondante produzione di scorie. Inoltre la cute e la circolazione periferica devono "chiudersi" in presenza di freddo allo scopo di conservare il calore.

La pelle traspirando e "respirando" continuamente, costituisce un'importante organo di eliminazione, rilasciando acido urico, anidride carbonica e altre scorie metaboliche. Se la capacità di sudorazione è scarsa, essa perde inevitabilmente parte delle sue capacità eliminatorie. Per questi motivi i soggetti con iridi linfatiche hanno maggiore necessità che il corpo reagisca in modo che gli agenti irritanti vengano identificati.

Problemi comuni

Chi possiede un'iride linfatica presenta solitamente una tendenza a infiammazioni e infezioni focali. I bambini con gli occhi azzurri soffrono frequentemente di mal di gola, otiti, riniti, tonsilliti ed eczemi. Il colon irritabile si verifica con maggiore frequenza nei soggetti aventi iridi di colore azzurro, per la tendenza di questi ad una maggiore reattività. Anche se spesso associato a stress e intolleranze alimentari, il colon irritabile può essere provocato dall'organismo nel suo tentativo di trovare un equilibrio; infatti attraverso l'infiammazione e l'eliminazione il sistema reagisce tentando di liberarsi da pericolosi accumuli di scorie e agenti inquinanti. È importante consultare sempre un professionista per individuare correttamente il tipo di trattamento mirato per la risoluzione del nostro disequilibrio. Nella prossima uscita prenderemo in considerazione l'**iride marrone**, approfondendo caratteristiche, mali comuni e rimedi associati a questa tipologia iridea. □

lalberodellavita.trento@gmail.com

La Medicina Tradizionale Cinese

Tutto è energia, ad un livello diverso di manifestazione

Apparteniamo ad un Universo che possiede nell'energia interna dei suoi costituenti il mezzo

di **Nicola Merler**
Naturopata,
Iridologo Heilpraktiker

per rinascere continuamente a se stesso, secondo un ritmo, una grandiosa alternanza la cui durata va oltre la nostra capacità di comprendere. È precisamente quanto ci insegna la scuola dello Yin-Yang. Essi sono due emblemi che contengono tutte le nozioni immaginabili di alternanza, di complementarità e che presiedono a tutte le manifestazioni dell'energia.

Molti occidentali hanno idee curiose riguardo alla medicina cinese; alcuni la considerano superstizione, un pensiero primitivo o magico.

Se una persona viene guarita tramite l'utilizzo di erbe o dell'agopuntura, prendono in considerazione solo due spiegazioni: o si è trattato di una cura psicosomatica o di un caso, effetto fortunato di un processo casuale di punture con degli aghi. Queste persone ritengono che solo la scienza e la medicina occidentale detengono la chiave della Verità: tutto il resto è solamente superstizione.

È curioso pensare come la teoria medica cinese non contenga il concetto di sistema nervoso ma, si è dimostrato comunque, che la medicina cinese può essere usata per curare le malattie nervose. Non riconosce *Streptococcus pneumoniae* come agente patogeno causante la polmonite, ma spesso è in grado di curare la polmonite. Vi è da sottolineare che la terminologia utilizzata nella medicina cinese suona alquanto strana alle orecchie degli occidentali; i cinesi infatti attribuiscono certe malattie all'Umidità e di fatto la medicina non riconosce nulla di simile all'Umidità nonostante sia in grado di curare ciò che i cinesi descrivono come "Umidità nella Milza". Da qui si evince che due diversi mondi sono riflessi nelle percezioni delle due tradizioni, eppure entrambe sono in grado di curare lo stesso corpo. Tuttavia la differenza tra le due medicine risulta essere più grande di quella che separa i loro linguaggi descrittivi. La differenza più importante è di struttura logica, ed ha spinto le due medicine in due direzioni diverse: la medicina occidentale si occupa di categorie o agenti patologici da prendere di mira, isolare e cercare di trasformare o distruggere, mentre la medicina orientale prende il sintomo come

punto di partenza per ricercare una causa precisa per una malattia specifica. La logica del medico occidentale è analitica mentre il medico cinese rivolge la propria attenzione alla totalità dell'individuo, fisiologico e psicologico, il cui scopo è portare l'individuo in una situazione armonica. I cinesi pensano che ogni essere umano è come un piccolo cosmo in miniatura. Ogni persona manifesta gli stessi equilibri e processi che sono presenti in un dipinto o nell'intero universo. In ogni persona, come in ogni paesaggio, ci sono tratti che, nel loro equilibrio, definiscono la salute o la bellezza; perciò, il medico cinese, guarda il paziente come un pittore guarda un paesaggio. I segni del corpo come: il colore del viso, l'espressione delle emozioni, il senso di agio o la presenza del dolore, esprimono l'essenza del "paesaggio" corporeo. La medicina cinese è da considerarsi una tradizione prescientifica sopravvissuta nell'era moderna; essa si fonda su una

coscienziosa osservazione dei fenomeni, guidata da un processo di pensiero razionale, logicamente coerente e comunicabile. Possiede conoscenze e standard di misurazione tali da poter consentire al medico cinese di descrivere, diagnosticare e curare sistematicamente le malattie. Al giorno d'oggi, grazie alle continue ricerche, è appurato che la medicina cinese costituisce una metodologia terapeutica efficace. È stato riscontrato che in alcuni casi la medicina tradizionale cinese

è in grado di alleviare o guarire malattie definite incurabili per la medicina occidentale moderna; vi è da precisare che in altri casi è vero l'opposto, ovvero nei casi in cui è richiesto un intervento chirurgico o l'utilizzo di apparecchiature speciali.

La tradizione cinese, pur essendo basata su testi antichi ha continuato a riscoprirsi. Nonostante tutto, oggi siamo molto abituati alla terapia medicamentosa che abbiamo dimenticato l'importanza e la necessità di rafforzare i poteri di difesa del nostro organismo.

Se conduciamo una vita sana, secondo natura, il medico non è necessario, salvo in casi di emergenza.

Purtroppo, la medicina moderna non riconosce i fenomeni che non si possono spiegare con la logica scientifica, per cui questa verità viene ignorata. Poiché il suo grado di efficacia non può essere analizzato o misurato scientificamente, è considerata "*roba da ciarlatani*", anche se sul piano pratico fornisce evidenti risultati. □



Problematiche femminili e rimedi floreali

Il ruolo che oggi la donna riveste nella società moderna, è senz'altro fondamentale. Da un punto di vista lavorativo, nell'ultimo mezzo secolo, sono stati fatti passi da gigante. Le donne hanno raggiunto posti prestigiosi. È ancora difficile l'affermazione, in particolar modo in ambienti ancora succubi del vecchio concetto di donna relegata all'unico ruolo di "conduttrice familiare". Molte donne ricoprono oggi alte e prestigiose cariche politiche, pubbliche, gestionali. Talenti della ricerca scientifica hanno contribuito a migliorare il mondo con le proprie scoperte. Persino in televisione abbiamo visto cambiare il ruolo femminile che ora è quasi predominante. Seppur la strada per la vera parificazione sarà probabilmente ancora lunga, dobbiamo riconoscere la possibilità di espressione data alla donna da questa società e l'importante modificazione avvenuta. C'è un importante quid che si aggiunge alla realizzazione professionale: la donna è anche molto spesso madre e moglie. Alla giornata lavorativa, va quindi aggiunta quella della gestione familiare. Se ne deduce che la richiesta di energie e prestazioni sia decisamente molto elevata. Diventa prioritario per la donna essere sempre in forma per poter espletare tutto quanto le viene richiesto!

di Paola Reani

PAOLA REANI

Naturopata, Musicoterapeuta in approcci non farmacologici ed artistico-espressivi

PERCORSO FORMATIVO

Esperta in Floriterapia; Project leader per Associazione Alzheimer Italia -Verona; Collabora a progetti di ricerca con Enti e Università e con riviste a tema; Coordina laboratori per la memoria e centri per il mantenimento delle abilità residue in soggetti anziani e con demenza

reani.paola@gmail.com

LA SINDROME DELLA WONDER WOMAN

Le donna, madre per natura, compagna e lavoratrice, trova una forza innata che la porta ad essere efficiente in tutto ciò che fa. Meccanicamente svolge ogni giorno una quantità di azioni stupefacenti, riuscendo persino a sviluppare la capacità di compierne svariate allo stesso tempo. Questa forza vitale, spinta dall'amore per la propria famiglia, la porta spesso a scordarsi di se stessa. Si crea così uno squilibrio con il proprio mondo interiore che non viene più ascoltato, in quanto completamente assorbita dai compiti da svolgere. Ed è così che le nostre superdonne, divise tra i ruoli di madre, moglie e donne in carriera, vivono momenti di profondo conflitto nei vari ruoli che ricoprono. Vediamo insieme alcune frequenti situazioni di stress abbinate a rimedi floreali che potrebbero supportare le fasi di difficoltà.

La carriera

La donna possiede potenti forze creative che vengono utilizzate per la maternità biologica e per prendersi cura della famiglia. Questo fenomeno, insito nell'umano, è facilmente osservabile anche in natura, in particolare nel mondo animale. Queste forze possono essere ampliate ed utilizzate anche per l'affermazione nel sociale. Quando la donna tenta di bilanciarle (forza interna ed esterna), avviene in lei una crisi che le porta difficoltà nella scelta di quale favorire. Un esempio tipico potrebbe essere rappresentato dai sensi di colpa che invadono le madri lavoratrici. Emerge un conflitto tra la parte di donna in carriera e quella di famiglia. La confusione riduce la forza creativa e la lucidità nelle scelte (ad es: mamme che rinunciano a posti prestigiosi e poco dopo



si pentono della scelta fatta, donne in carriera che non riescono ad avere figli). Lo squilibrio energetico che si crea può arrivare ad essere talmente profondo da colpire gli organi sessuali. In questi casi, per ritrovare l'equilibrio, un rimedio floreale californiano utile potrebbe essere **Pomegranate**. Aiuta a favorire la creatività in generale, la procreazione, l'intuizione. Utile nella sindrome premestruale.

La stanchezza

Una delle peculiarità della donna di questo secolo è l'utilizzo eccessivo di energie. Non si rende conto di superare il limite, attingendo continuamente alle energie di riserva. **Olive** è il fiore di Bach in grado di far recuperare forze laddove vi sia una profonda stanchezza.

La sessualità

Un altro aspetto che caratterizza la donna moderna sembrerebbe essere il ridotto desiderio sessuale. Molto impegnata nell'organizzazione quotidiana, in cui concentra quasi tutte le energie mentali, la superdonna crea uno squilibrio che va a togliere energia ai chakra di base (primo e secondo) con conseguente frigidità o anorgasmia. I ritmi frenetici, la routine, la quotidianità, tolgono spazio e tempo ai momenti di intimità e riducono le reciproche attenzioni nella coppia. Si riduce nella donna la predisposizione all'accoglienza, con conseguente chiusura in un guscio che con l'andar del tempo diventa sempre più difficile da rompere. Un rimedio floreale californiano utile in questi casi potrebbe essere **Hibiscus**. Indicato per aumentare la libido. Consigliato anche nei casi in cui il problema fosse legato all'avanzamento dell'età o in conseguenza ad un lutto. Indicato in tutti i casi in cui sia necessaria una rivitalizzazione. Conferisce calorosità fluente in tutto il corpo e nell'animo.

La frigidità

Le fatiche quotidiane e l'ambizione a voler essere brave in tutto ciò che si fa, può portare molta rigidità: mentale, emotiva e fisica. Il rimedio che può allentare questa struttura mentale è **Rock Rose**, fiore di Bach che aiuta a lasciarsi andare. Dona inoltre forza e coraggio.

La fertilità

Un altro problema in aumento è la difficoltà ad avere figli. Le motivazioni correlate a questo aspetto possono essere molte. Una delle più ricorrenti è senz'altro legata all'età biologica della futura madre. La realizzazione professionale, che sopraggiunge normalmente in età matura e comunque non dopo aver terminato gli studi e le difficoltà a trovare lavoro, allungano i tempi notevolmente. Inoltre l'utilizzo di contraccettivi per lunghi



Pomegranate, fiore californiano.

periodi è pratica molto in uso. L'età biologica dei futuri genitori sicuramente non aiuta. L'apparato riproduttivo frequentemente non è più molto efficiente. Gli stili di vita, stress ed alimentazione errata, favoriscono la riduzione della vitalità. Sempre più spesso si ricorre così a terapie di potenziamento ormonale o, in extremis, alla fecondazione assistita. In realtà molte delle donne che si sottopongono agli esami di laboratorio, scoprono di avere "tutto a posto", ma l'ambito pargolo non arriva!

Un dato interessante riguarda la sterilità psicogena, cioè legata a fattori psicologici: rappresenta oggi circa un quinto dei casi di sterilità femminile. I pensieri maggiormente responsabili dell'infertilità sembrano essere l'idea di non essere all'altezza ed il conflitto con la carriera. Esistono due fiori che potrebbero essere utili in questi casi. Il primo è **Pasteque**, fiore francese, che agisce rinforzando l'armonia della coppia che desidera avere un figlio. Utile per sviluppare una corretta attitudine prima, durante e dopo il concepimento. È in grado di eliminare lo stress emotivo correlato alla gravidanza. Il secondo è **Corette**, che può assistere la donna in gravidanza riequilibrando le emozioni ed eliminando le tensioni psichiche. Può stimolare ed accrescere la creatività trasformando frustrazione e collera. Armonizza l'irritabilità. Un fiore australiano molto importante per riequilibrare i disturbi dell'apparato genitale femminile è **She Oak**. Può migliorare e regolare la produzione di ormoni riproduttivi nella donna. Calma l'irritazione durante il ciclo mestruale e giova nei casi in cui si renderebbe necessaria una terapia ormonale sostitutiva. Utile a rallentare la formazione dell'osteoporosi in quanto può mantenere attiva la produzione di ormoni.



La gravidanza

Aspettare un bambino è sempre una grande gioia. Tuttavia una gravidanza porta un notevole subbuglio, sia alla mamma che agli altri membri della famiglia. **Alpine Lily** è il rimedio californiano che riduce le difficoltà ad accettare la modificazione degli aspetti corporei. Aiuta a riscoprire il senso dell'identità femminile. Una delle caratteristiche delle donne nate in questa epoca è il bisogno ossessivo di essere informate riguardo ogni possibile aspetto legato alla gravidanza. La facilità a reperire informazioni sui motori di ricerca, spesso non filtrate, acuisce molte ansie, specialmente legate a possibili patologie. Il timore delle malattie interferisce molto sulla situazione psicologica già fragile delle future mamme. **Mimulus**, fiore di Bach legato alle paure per eccellenza, aiuta a ridurre paure e timori. Durante il parto ed il travaglio risulta molto utile assumere **Rescue Remedy**, rimedio floreale indicato per tutti i casi di emergenza. Aiuta a calmare la partoriente, alza la soglia del dolore e rende più collaborative. Diluibile anche in acqua e sorseggiabile. Facilita la distensione psicofisica. Per il superamento di tutti gli eventuali traumi che potrebbero presentarsi, e comunque per affrontare al meglio il momento della nascita, **Star of Bethlehem** è il rimedio ideale. Può anche essere diluito nell'acqua del bagno in cui si possono immergere mamma e nascituro.

La menopausa

Una delle paure che colpisce maggiormente l'attuale società occidentale è legata all'invecchiamento. Nei paesi meno industrializzati la donna con l'avanzare dell'età acquisisce valore, rappresenta maturità e saggezza. Tutti ne hanno profondo rispetto. In Occidente le cose purtroppo non stanno così. La donna con l'avanzare degli anni diventa "vecchia" e sembra perdere valore qualità e considerazione. L'evento che segnala il passaggio da una fase all'altra viene identificato con l'arrivo della menopausa. Ne consegue che vengono utilizzate strategie, normalmente metodi chimici, al fine di posticipare

l'arrivo. La donna in questa fase di passaggio, ha difficoltà a sentirsi ancora affascinante, teme di perdere le attenzioni in particolare del compagno, non accetta le modificazioni che il tempo porta con sé inesorabilmente. Quando non è più possibile posticipare questo naturale evento, si giunge alla rassegnazione che sopraggiunge con amarezza. In tal caso porterà con sé tutti i sintomi correlati ad uno stato che non viene accettato.

Mulla Mulla è il fiore australiano indicato per le vampate di calore. È un rimedio utile per tutti gli stati correlati al calore: scottature, ustioni, infiammazioni, febbre. Aiuta a sopportare il calore. Indicato in estate per chi fatica a sopportare il caldo ed i raggi solari. È molto importante imparare a relazionarsi in un modo nuovo, soprattutto con il partner. Diventa necessario riscoprire una nuova modalità di approccio affettivo e fisico. Può essere utile **Pink Monkeyflower**, un rimedio californiano che aiuta a ritrovare l'intimità. Favorisce il contatto fisico. E se davvero non sarà possibile accettare l'arrivo della menopausa, **Honeysuckle** sarà il rimedio che aiuterà a non avere rimpianti per una giovinezza che non può tornare!

VIVA LE DONNE!

Ogni donna è un essere speciale, con meravigliose risorse. La richiesta da parte di questa società è sicuramente elevata, ma con la nostra capacità creativa e pratica, sappiamo sempre trovare una soluzione! Il primo passo essenziale però, quello da cui dobbiamo sempre partire, deve essere l'accettazione. Accettarci per come siamo, valorizzando le nostre risorse, accettando la vita con tutte le sue fasi ed i cambiamenti che inesorabilmente arrivano, anche nel nostro corpo. La donna è per natura un essere forte, procreatore. Ci può capitare di trovarci in una situazione di difficoltà, di iniziale smarrimento, ma alla fine troveremo sempre la strada... se sapremo ascoltarci! E se servisse un pizzico di aiuto a sopportare tutti questi cambiamenti, qualche goccia del fiore di Bach **Walnut** saprà farvi sorridere nuovamente! □

FOLGARIA

As.Tr.I.D. in collaborazione con la Biblioteca comunale di Folgaria, propone un ciclo di conferenze

MARTEDÌ 21 LUGLIO 2015

Cibo e impatto globale

con *Serena Pizzini*

L'uomo è davvero onnivoro?
Scelte alimentari e impatto sulla salute umana e planetaria



MARTEDÌ 28 LUGLIO 2015

La Tossiemia

con *Nicola Merler*

Le cause dell'intossicazione
ed i rimedi per la depurazione



MARTEDÌ 04 AGOSTO 2015

Il rimedio dell'iride

con *Serena Pizzini*

L'iridologia è un metodo di indagine personalizzato per comprendere meglio le vere cause dei disturbi e individuare i rimedi naturali più efficaci a ritrovare l'equilibrio e la salute globale



MARTEDÌ 11 AGOSTO 2015

Medicina Tradizionale Cinese

con *Nicola Merler*

Il più antico sistema medico conosciuto, i cinesi considerano il corpo un Universo in miniatura ed è allo stesso tempo, uno specchio dell'ordine sociale. La forma di Yin&Yang e dei 5 elementi



MARTEDÌ 18 AGOSTO 2015

Attenti all'onda!

con *Serena Pizzini*

Geopatie e C.E.M., influssi del magnetismo naturale e dei campi magnetici artificiali sulla salute



POVO

As.Tr.I.D. in collaborazione con AVIS di Povo propone un ciclo di conferenze

GIOVEDÌ 1 OTTOBRE 2015

Cibo e impatto globale

con *Serena Pizzini*

Vegetale o animale? Crudo o cotto?
Integrale o raffinato? Quali sono i vantaggi e gli svantaggi per la salute delle nostre scelte alimentari?



GIOVEDÌ 8 OTTOBRE 2015

Intestino: secondo cervello

con *Alessandra Capriani*

La buona salute dell'intestino determina la buona salute globale dell'individuo. Le relazioni tra intestino e sistema immunitario, l'alimentazione, la P.N.E.I. e l'idrocolonterapia, saranno le tematiche di questa serata



GIOVEDÌ 15 OTTOBRE 2015

Le costituzioni iridologiche

con *Nicola Merler*

Il colore dell'iride come strumento per la conoscenza e la comprensione di sé stessi



GIOVEDÌ 22 OTTOBRE 2015

Prevenzione e rimedi per i disturbi invernali

con *Angela Trigilia*
e *Alessandra Capriani*

Come prevenire e come curare i disturbi invernali con l'omeopatia e i rimedi naturali per tutta la famiglia, saranno gli argomenti trattati in questa serata



GIOVEDÌ 29 OTTOBRE 2015

Geopatie e campi elettromagnetici

con *Serena Pizzini*

Riceviamo continuamente frequenze invisibili, naturali e artificiali, da parte dell'ambiente in cui viviamo. Proviamo a conoscerle per proteggere la nostra salute



Il colpo di calore

Ipertermia: causa ed effetti

Il colpo di calore è causato da un forte aumento della temperatura corporea ed

di **Angela Trigilia**
Medico chirurgo, Omeopata

è definito dal termine medico "ipertermia". A differenza della febbre, che compare indipendentemente dalla temperatura esterna, l'ipertermia è determinata da particolari condizioni climatiche esterne caldo umide, quali una prolungata esposizione al sole, da improvviso innalzamento della temperatura in ambiente chiuso (come quella di una automobile ferma in pieno sole) o da condizioni di lavoro come la cucina di un albergo, operai di altiforni, ecc... È più facile che compaia in estate ed è caratterizzata da sintomi clinici quali malessere generale, stanchezza, sete intensa, febbre molto elevata, vertigini, nausea, vomito fino a provocare allucinazioni, convulsioni, perdita di coscienza e nei casi più gravi anche la morte, specie nei bambini. Il colpo di calore è legato alla difficoltà dell'organismo di disperdere il calore corporeo attraverso la traspirazione a causa dell'alta temperatura dell'ambiente esterno o dell'umidità eccessiva. La temperatura interna del corpo aumenta. La perdita di liquidi e il conseguente deficit di acqua e sali, causano la disidratazione. Un primo intervento, nei casi di emergenza consiste nel porre il malato in un luogo fresco con gli arti inferiori sollevati, senza che vi sia un passaggio troppo brusco da una temperatura elevata ad una bassa. Si consiglia di slacciare i vestiti, coprire il corpo con panni bagnati in acqua fredda, applicando una borsa del ghiaccio sulla testa. Se non c'è perdita di coscienza far bere il malato, dandogli acqua fresca zuccherata con aggiunta di mezzo cucchiaino di sale per impedire la disidratazione. Assolutamente da evitare caffè e alcoolici a causa della loro azione sui vasi sanguigni. Se la temperatura corporea si mantiene elevata o tende ad aumentare ulteriormente è opportuno chiamare il 118.

Inutile dire che l'omeopatia può essere in questi casi una grande alleata meglio se chi la somministra è un medico omeopata. I rimedi utili in questi frangenti sono:

Aconitum: colpo di calore improvviso con cute bruciante secca e asciutta con assenza di sudorazione, il malato è agitato e angosciato perché teme di stare per morire.

Apis: colpo di calore con gonfiore del viso e del cuoio capelluto, stato stuporoso, confusione mentale, mal di testa congestione al volto, assenza totale di sete pur essendoci sudorazione profusa.

Belladonna: colpo di calore da insolazione per lunga esposizione diretta al calore del sole; il viso è rosso,

congesto, madido di sudore, testa molto calda, dolore al capo pulsante, pupille dilatate, confusione e delirio allucinatorio.

Bryonia: mal di testa frontale o alle tempie aggravata dal minimo movimento, sudorazione oleosa e grande sete di acqua fresca.

Camphora: sofferenza e collasso cardiocircolatorio, polso filiforme, perdita di coscienza; freddezza ghiacciata in tutto il corpo, avversione a coprirsi pur in presenza di brividi.

Gelsenium: dolore alla testa al collo e alle spalle, prostrazione, espressione inebetita, assenza di sete, gli arti superiori se sporti in avanti tremano.

Glonoinum: cefalea da esposizione al sole molto violenta da congestione sanguigna, pulsazioni violente, vampate di calore, volto paonazzo, occhi arrossati e turbe visive.

I medicinali omeopatici possono essere somministrati in granuli dalla 9 CH e alla 30 CH tre granuli alla volta.

La somministrazione deve essere ripetuta e ravvicinata a distanza di 5/10 minuti per 4 volte poi ogni ora in base alla remissione dei sintomi. □

angela.trigilia@gmail.com



Natrum Muriaticum

I Mentali dell'omeopatia

Chi si affida alla medicina omeopatica classica sa che i rimedi in uso vengono chiamati "unitari" (se ne utilizza uno solo per volta) detti anche "costituzionali" perché migliorano il paziente nell'insieme dei suoi sintomi sia fisici che mentali. Ogni rimedio unitario quindi ha delle caratteristiche sue proprie, che ogni omeopata deve conoscere e che corrispondono ad un habitus tipico. Qui di seguito descriveremo uno di questi rimedi: **NATRUM MURIATICUM**.

di **Angela Trigilia**
Medico chirurgo, Omeopata

Il principio attivo di *Natrum muriaticum* è il cloruro di sodio, il comune sale da cucina, la cui fonte è la salgemma (halite), derivata dall'evaporazione dei bacini di acqua salata. Da qui si ricava il rimedio omeopatico.

Il ruolo biologico del cloruro di sodio è di regolazione generale, poiché i tessuti e i fluidi del corpo mantengono l'equilibrio se contengono sale in concentrazione fisiologica (0,9 %). In Omeopatia questo rimedio ha moltissimi usi: raffreddori con scolo liquido e abbondante simile ad albume crudo, con tosse secca e insistente; cefalea, anche in età scolare, con dolore martellante e sensazione che la testa scoppi; può associarsi a disturbi della vista come scotomi scintillanti prima del mal di testa. Molto utile nella cura dell'herpes labiale, nell'herpes zoster e nelle afte della mucosa della bocca. È indicato nelle rachialgie che migliorano se il paziente si sdraia su una superficie dura. Può dare beneficio nelle patologie della tiroide e nelle costituzioni allergiche. Caratteristica del rimedio è la propensione al salato e la grande sete.

Natrum muriaticum è il rimedio principe, assieme a *Ignatia*, nei sintomi fisici e mentali che insorgono a seguito di un forte dispiacere, un lutto, un'umiliazione o una delusione d'amore; è infatti il rimedio delle persone più sensibili emotivamente e più vulnerabili nel campo affettivo. Tali persone soffrono di depressione, tendono a essere tristi e facilmente scoraggiate. La consolazione li aggrava anziché dare loro sollievo e anzi, li esaspera. Sono persone serie e rette nel comportamento, molto affidabili con un alto livello di responsabilità, caratteristica che è propria anche dei bambini Natrum. Il rapporto con gli altri è suggellato dalla massima: "Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te stesso". Sono persone molto attente alle esigenze affettive degli altri. Sono mentalmente forti e non sfuggono alle difficoltà, ma si offendono facilmente e si sentono feriti dal minimo commento



o atto che possa in qualche modo oltraggiarli o dar loro l'impressione di essere respinti. Questo rimedio non vuole offendere ma contemporaneamente non vuole essere offeso. Questo comporta che si fidi solo di pochissime e fidatissime persone, quelle di cui ha la massima fiducia perché sa che saranno riservatissime.

Natrum è un soggetto chiuso, inavvicinabile, riservato. Sopporta male il conflitto sul piano personale. Ha bisogno di calore e affetto ma è frenato dalla difesa della sua vulnerabilità. Se lo si delude non perdona e i rapporti interpersonali non verranno mai più ricuciti. Vi escluderà dalla sua vita senza dirvi niente, meditando pensieri di vendetta che non attuerà perché non vuole fare del male. Rimarrà amarezza, una terribile collera, irritabilità, odio profondo. Tende a sopprimere la rabbia, a stare zitto e, anche se arrabbiato, non esprime i propri sentimenti. Non riesce a dimenticare le offese. Non elabora e non supera e rivive il dispiacere come fosse appena accaduto. Rimugina a lungo su vecchie esperienze spiacevoli. Nella rabbia è metodico, si chiude in una stanza e piange da solo. Nasconde le proprie lacrime. Paradossalmente si compiace della propria sofferenza e si fa consolare solo da chi è oggetto della sua completa fiducia. Prova profondo affetto e grande attaccamento emotivo nel rapporto di coppia ma non lo dimostra e non lo dà a vedere. È contento dopo il rapporto sessuale che rappresenta la fusione profonda che cerca in un rapporto. Desidera avere figli in grande misura o, al contrario, non vuole avere figli "perché il mondo è così brutto!". La donna può soffrire di cistite durante le mestruazioni proprio perché non è rimasta incinta. Per il timore di essere ferito agisce con cautela, si rifugia nell'introversione per salvaguardarsi emotivamente in attività come ascoltare musica – con la quale ha un rapporto profondo che lo porta a immergersi nei ricordi – o leggere un libro. Diventa avverso alla compagnia, rifugge la gente costruendo una sorta di isolamento in cui si sente "autosufficiente" e in grado di non chiedere niente a nessuno. Non permette ad altri di aiutarlo e vuole cavarsela da solo. Alza un muro di inavvicinabilità anche se esternamente sembra allegro. □

angela.trigilia@gmail.com

LARCH – Larice

Il fiore per l'autostima

Larch è il Larice (*Larix Decidua*), un albero particolare: è l'unica conifera dalle foglie caduche. È

di **Alessandra Capriani**
Biologa, Nutrizionista,
Naturopata

presente in Europa al di sopra dei 1000 m.s.l. e la sua altezza raggiunge circa 30 mt. Il **larice** possiede aghi che diventano visibili a ciuffi e che cadono in inverno, mentre in primavera fiorisce con fiori sia maschili che femminili. Il fiore di Bach corrispondente si prepara per bollitura dei rami fioriti.

La parola chiave di **Larch** è **“l'insicuro”**, ossia una persona che ha una **mancanza profonda di fiducia in se stesso**, che non osa mai, che non crede nelle proprie capacità e che normalmente non pensa proprio di potercela fare in qualsiasi situazione della vita, perciò **rinuncia ancora prima di provare** e si sente tremendamente inferiore, temendo spesso le brutte figure.

Questo fiore aiuta coloro che in sostanza evitano ogni situazione in cui si devono mettere in gioco e che generalmente affermano: *“mi piacerebbe fare questa cosa... ma non riesco...”*.

Il dott. **Edward Bach** descrive le persone *Larch* in questo modo: *“...coloro che si considerano inferiori alle persone che li circondano, e meno capaci di loro. Si aspettano di fallire e sentono che non raggiungeranno mai un successo. Quindi non rischiano né si sforzano abbastanza per riuscire nella vita...”*

I benefici che porta *Larch* sono quasi magici, infatti, **ridona la fiducia nelle proprie capacità, crea autostima e riattiva l'iniziativa**. Permette di accettare i rischi e di non temerne i risvolti, siano essi positivi oppure negativi. Inoltre, questo rimedio porta ad avere un sano spirito autocritico, agendo così senza alcuna preoccupazione per l'esito. Dunque, *Larch* trasforma le proprie capacità critiche che sono usate in modo saggio e costruttivo.

Emozioni iniziali-inibite (prima di assumere il fiore): non sufficiente fiducia né sicurezza in se stessi, **complesso di inferiorità**, impotenza.

Emozioni evolutive-sciolte (dopo l'assunzione del fiore): **audacia, autostima e fiducia**, ripristino dell'iniziativa.

Larch è indicato a coloro che sono eccessivamente **preoccupati per la loro salute**, che si ritengono in-



competenti e hanno atteggiamenti depressivi, perché si credono semplicemente non idonei. Una persona *Larch* può essere anche una *Mimulus*.

Le due tipologie non vanno confuse; sono caratteri nei quali convive contemporaneamente sia la paura che la carenza di fiducia.

Larch è prezioso per coloro che non vogliono più rimanere nell'anonimato, che si sentono **“...al di sotto di...”** e che hanno il **costante pensiero del fallimento**.

Questo fiore è particolarmente adatto per quei bimbi così sensibili che si sentono facilmente svalutati e umiliati dai genitori e/o dai parenti. Il fiore può essere usato anche per coloro che tendono sempre ad ammalarsi per non affrontare le situazioni.

Vi sono esempi anche di soggetti che soffrono di **tachicardia ed aritmia**, causata da sfiducia in loro stessi: in questi casi *Larch* è un toccasana.

Infine, si rilevano anche casi in cui la somministrazione di *Larch* abbia aiutato coloro che hanno **disturbi sessuali**, dubitando delle proprie forze, come ansia da prestazione, pericolo di fallimento. □

smeabiomed@gmail.com

Silicea

Sale di Schüssler n. 11

L'acido di Silicio si trova in tutte le cellule ed in particolare nel tessuto connettivo, nella pelle, nei capelli, nelle unghie, nei polmoni, nei linfonodi e nei reni. Per la biochimica di Schüssler è la sostanza del ringiovanimento cellulare. Nei tessuti giovani c'è infatti molto più acido di silicio rispetto ai tessuti vecchi.

La Silicea conferisce durezza, sostegno, stabilità ed elasticità ai tessuti connettivi, stimola il rinnovamento cellulare, sostituendo i tessuti vecchi ed erosi dal tempo con altri nuovi e più vitali.

Se vi è la carenza di Silicea la cute perde di elasticità e stabilità meccanica, la cute sarà malsana, sottile, raggrinzita, con molte rughe sul volto, palpebre abbassate e doppio mento. È un ottimo rimedio per la fragilità e la deformazione delle unghie, per l'alopecia e per i capelli fragili con tendenza a spezzarsi.

Schüssler consiglia questo sale ai bambini 'tipo Silicea' ovvero bimbi che sembrano vecchi con colorito chiaro, grigiastro con gambe e braccia estremamente magre. Ottimo per le persone anziane con pelle atrofica, sottile e raggrinzita.

Silicea regola la sudorazione promuovendo l'eliminazione delle tossine attraverso la pelle.

La carenza di acido di silicio si evidenzia bene con l'eccessiva sudorazione a mani e piedi; anche il prurito a mani e piedi può indicare una carenza di questo sale.

Insieme al *Calcium sulfuricum* è il preparato più importante per le malattie croniche con fenomeni suppurativi. Silicea elimina attraverso il sistema linfatico il pus di molte patologie infettive a lenta risoluzione come tonsilliti

di **Alessandra Capriani**
Biologa, Nutrizionista,
Naturopata

croniche, bronchiti, mal di gola con pus, sinusiti. Un organismo che suppure spesso denota carenza di acido silicico.

A **livello psichico** la carenza di questo sale si manifesta con nervosismo, irritabilità, astenia, cefalea.

Iridologia

Un'iride con una costituzione linfatica, magari con diatesi essudativa, indica un maggiore fabbisogno di questo sale. All'individuo con un'iride connettivale debole e magari con diatesi urica, è sicuramente opportuno consigliare l'utilizzo di Silicea a cicli, per migliorare la struttura del connettivo e rafforzare i legamenti.

Semeiotica del volto

La carenza di Silicea conferisce al volto un colorito bianco, lucido come se fosse di vetro la cui lucentezza si nota soprattutto sulla punta del naso e sulle guance. Se la carenza è di vecchia data si possono notare tempie infossate, in particolare tra la palpebra superiore e la fronte. La pelle cede e forma delle rughe a "zampa di gallina" soprattutto nella parte esterna dell'occhio.

Carattere

Silicea è timida, insicura; spesso si arrabbia per questi tratti del suo carattere che non le piacciono. L'individuo in disequilibrio di Silice è amorfo, tende a farsi influenzare da chi gli è vicino. A livello psichico questo rimedio, nelle persone che ne hanno bisogno, infonde sicurezza, forza, fiducia in se stessi. □

smeabiomed@gmail.com



Idrocolonerapia

L'idrocolonerapia è un metodo delicato ed efficace di lavaggio intestinale, una tecnica dolce ed indolore che pulisce e depura in profondità il colon, la parte più importante del nostro intestino. Tossine, parassiti, residui fecali e rifiuti cellulari legate a stress, alimentazione, inquinamento, terapie farmacologiche, 'incrostano' il nostro colon che perde parte della sua funzionalità e sottopone cronicamente l'organismo ad una sorta di "autointossicazione". Tale meccanismo predispone, purtroppo, a molte malattie croniche, autoimmuni, degenerative e neoplastiche. La depurazione del colon ha una importante valenza preventiva e curativa per molti disturbi legati all'intestino direttamente (stipsi, alitosi, sofferenza epatica o renale, colite, colon irritabile, celiachia, disturbi immunitari, allergie e intolleranze) o indirettamente (cefalea, sonnolenza, stanchezza cronica, problematiche delle vie respiratorie, della pelle e del sistema nervoso, candidosi, cistiti ricorrenti, ecc.). Il trattamento di idrocolonerapia potrebbe essere presentato come l'evoluzione tecnologica di pratiche di igiene personale tradizionali come il clistere o l'enteroclima. Lo svolgimento della seduta di idrocolon è semplice e pratico: si rimane comodamente adagiati su un lettino mentre un'apparecchiatura idraulica, l'idrocolon, effettua il lavaggio e quindi la depurazione. Il collegamento all'apparecchiatura avviene tramite una sottile cannula rettale che comprende il tubicino di entrata dell'acqua pulita, abbinato ad uno più grosso per lo scarico dell'acqua reflua dal lavaggio intestinale e carica di scorie.

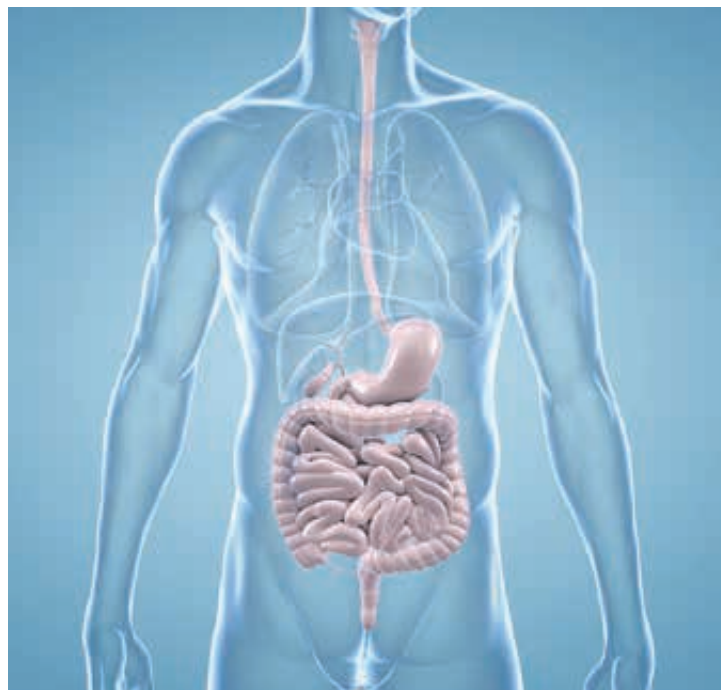
di **Luca Chirizzi**
Medico Chirurgo, Agopuntore
e Omeopata

Il flusso dell'acqua

Durante il trattamento l'operatore regola tramite i comandi dell'apparecchiatura il flusso dell'acqua in ingresso, accompagnandone l'entrata nell'intestino con un leggero massaggio addominale. Mentre entra acqua pulita, depurata e filtrata, il massaggio intestinale permette di individuare eventuali dilatazioni o restringimenti del tubo intestinale e favorisce la disgregazione e l'espulsione di blocchi e ristagni.

Lo scarico e la depurazione

La semplice acqua impiegata, introdotta con pressione controllata nel colon, effettua un vero e proprio massaggio interno, ripristinando un'ottimale perfusione e ossigenazione della mucosa intestinale, stimolando



gradualmente e naturalmente la peristalsi, il meccanismo intestinale di evacuazione. Dopo l'inserimento della cannulina, l'acqua risale dal retto lungo il colon, dilata lievemente le pareti dell'intestino e attiva lo stimolo peristaltico. La persona avverte un naturale stimolo ad evacuare, e a questo punto il flusso di entrata dell'acqua viene interrotto. La spinta dell'intestino fa defluire le scorie attraverso il tubo di uscita dell'idrocolon che va direttamente nello scarico. Queste azioni determinano una depurazione profonda da scorie, residui, fecalomi, tossine fermentative e putrefattive. Quest'evacuazione liberatoria avviene spontaneamente, senza bisogno di pompe o di sistemi di aspirazione. L'ambiente dove si svolge la seduta rimane asettico, pulito, senza odore o fuoriuscite di acque sporche, e il trattamento non provoca alcun disagio né imbarazzo. La sensazione finale è piacevole perché porta a una depurazione totale e un senso di freschezza e leggerezza mai provato prima.

L'idrocolonerapia è dolorosa?

L'idrocolon è indolore nella maggior parte dei casi. L'acqua pulita entra dolcemente e poi esce, spinta naturalmente dall'intestino, senza nessun dolore salvo avvertire una leggera tensione addominale o un lieve mal di pancia, come nel caso di una evacuazione urgente.

Con questa pratica il colon ritrova il suo ottimale funzionamento, favorendo la naturale immunità e riequilibrando i processi di assimilazione ed eliminazione, con un beneficio importante sulla nostra salute. □

smeabiomed@gmail.com

Filo diretto

Rispondono i nostri consulenti

Come posso aiutare la circolazione delle gambe in modo naturale, ora che con la stagione calda inizia a peggiorare? Ringrazio sin da ora per quanto potrete consigliarmi.
Maria – Arco

Risponde Serena Pizzini – Naturopata, Iridologa, consulente Alimentazione Naturale e Master Reiki R.A.U.

Gentile signora Maria,

La miglior medicina sarà sempre l'alimentazione sana, basata su cibi freschi, "leggeri", naturali e integrali, ricca di frutta e verdura. Lo stato delle vene delle gambe è correlato alla funzionalità del fegato e della vena porta: attenti a grassi animali ed eccessi di proteine. Possiamo poi aiutarci in molti altri modi:

- camminare almeno mezz'ora al giorno, nelle ore più fresche;
- fare docce fredde alle gambe, dal basso verso l'alto;
- Gemmoterapia: **Ippocastano** (aiuta vene, capillari, fegato e vena porta); **Castanea vesca** (vasi linfatici e gonfiori). Ottimi in sinergia, 40 gocce di ciascuno 2 volte al giorno;
- Fitoterapia: **Amamelide** (varici, insufficienza venosa, emorroidi); **Rusco** (tonico venoso e antinfiammatorio per varici); **Centella** (tonico venoso e stimolante del collagene - aiuta il ritorno venoso quanto le calze elastiche). Somministrazione in tintura, 50 gocce in acqua 2 volte al giorno; se abbinati, 20 gocce di ciascun rimedio 2-3 volte al giorno.



C'è qualche rimedio naturale che mi aiuti a sopportare meglio lo stress nervoso, che sento soprattutto a livello dello stomaco, con bruciori, crampi e difficoltà digestive?

Augusto – Cles

Risponde Serena Pizzini – Naturopata, Iridologa, consulente Alimentazione Naturale e Master Reiki R.A.U.

Egregio signor Augusto,

un rimedio principe per il benessere dello stomaco, che aiuta proprio a non somatizzare le scariche nervose, utilissimo nei piccoli fastidi tanto quanto nelle vere e proprie gastriti, è il **Ficus carica**. L'estratto dalle gemme del fico è un rimedio che dovremmo sempre tenere in casa in quanto utile anche in caso di tensione nervosa, nausea, vomito, indigestione, colite. Si prendono in media circa **50 gocce** diluite in acqua **due-tre volte al di prima dei pasti** (dose massima consigliata: 1 goccia per chilo di peso corporeo 3-4 volte al dì). Se vi è reflusso, infiammazione e/o presenza di ulcere si può abbinare **Ficus carica** ad **Alnus glutinosa** gemme, assumendo in tal caso **30-40 gocce di ciascuno 2-3 volte al giorno**. **Ficus carica** ha un effetto antistress notevole, per cui è ottimo per gli studenti sotto esame. Ho notato personalmente frequenti miglioramenti anche delle sindromi ansiose e dei disturbi del sonno con questo solo rimedio. I gemmoterapici, ricordiamo, sono indicati anche per bambini e anziani e ben tollerati in gravidanza con pochissime eccezioni.

In questi ultimi casi le dosi andranno ridotte (lattanti: 10-30 gocce al dì, cioè 1/5 della dose adulto; bambini fino a 12 anni: 1/2 dose adulti; adolescenti: 2/3 dose adulti; anziani e donne gravide: 2/3 dose adulti). Indispensabile raccomandazione per aiutare uno stomaco delicato è quella di bere acqua a sufficienza sempre lontano dai pasti e di usare meno sale possibile nell'alimentazione. In caso di emergenza (dolore, indigestione, iperacidità, bruciore) sappiate che l'assunzione del succo di un limone fresco con aggiunta di acqua calda può avere un effetto rapido e miracoloso, ma soprattutto è un rimedio di facile reperibilità anche quando ci si trova fuori casa.

Diverse persone mi hanno consigliato l'utilizzo del succo di limone per prevenire gli stati infiammatori. È realmente efficace? Esistono metodi particolari per la corretta assunzione?
Matteo – Mori

Risponde Nicola Merler, Naturopata Iridologo Heilpraktiker

Il succo di limone ha molte proprietà riconosciute ormai da tempo; è ricco di vitamina C (acido ascorbico) ed inoltre contiene molte sostanze utili tra cui l'acido citrico, il calcio, il magnesio, i bioflavonoidi, la pectina e il limonene, le quali stimolano il nostro sistema immunitario e combattono le infezioni. Il nostro sangue deve essere sempre leggermente alcalino (pH 7,4) e il succo di limone è uno degli alimenti più alcalinizzanti per il nostro corpo. L'acido citrico e l'acido ascorbico infatti sono acidi deboli, che vengono facilmente metabolizzati e trasformati in composti basici o alcalini. Solitamente le reazioni infiammatorie, come molte altre condizioni morbose, si innescano quando il pH del corpo tende all'acidità; bere con regolarità il succo di mezzo limone filtrato e diluito in mezzo bicchiere di acqua tiepida al mattino a digiuno può aiutare ad eliminare l'acidità accumulata nell'organismo e a prevenire l'insorgenza dei relativi stati infiammatori.

REIKI: Energia Cosmica Universale

Reiki R.A.U. collabora con As.Tr.I.D. Onlus



Reiki R.A.U. è un metodo naturale di riequilibrio energetico e di auto-guarigione, tra i più semplici ed efficaci a disposizione. Il termine REI-KI sta a significare come l'Energia Cosmica Universale (=REI) si unifici con l'energia personale dell'individuo (=KI). Nasce da una tradizione antica per giungere fino a noi, rinnovato e adattato alle esigenze dell'Era attuale. Si basa sulla trasmissione di Energia equilibrata. Ma non accontentiamoci solo di ricevere trattamenti da operatori Reiki... Attiviamoci!

di Serena Pizzini

La vera opportunità interessante è quella di partecipare ad un **corso di Primo Livello Reiki R.A.U.**, in cui si ricevono le *attivazioni energetiche*, base del Metodo, che ci permettono di canalizzare Energia Cosmica in modo costante, con l'effetto di un miglioramento duraturo e progressivo della nostra salute psico-fisica e della forza vitale. Impareremo anche a trattare noi stessi o chiunque desideriamo aiutare con il semplice contatto delle nostre mani. Gestiremo efficacemente i più svariati disturbi, riportando equilibrio e armonia in ogni piano del nostro essere. Le attivazioni energetiche e l'apprendimento del metodo Reiki R.A.U. sono accessibili a chiunque, senza limiti di età o capacità, costituendo un utile strumento di benessere per adulti, bambini, anziani, soggetti con disabilità e in qualsiasi condizione psico-fisica.

REIKI R.A.U.

L'Associazione R.A.U. - Reiki Amore Universale - è un ente NO PROFIT nato nel 1989, che ha come mission la tutela e la diffusione del Metodo Reiki. Con As.Tr.I.D. Onlus è stato attivato un progetto per offrire l'opportunità di ricevere il Primo Livello Reiki in forma gratuita e convenzionata.

I benefici del metodo:

- stimola la vitalità e migliora il benessere globale
- potenzia e regolarizza la circolazione energetica in tutte le aree del corpo
- stimola le risorse di auto-guarigione
- allevia il dolore acuto e cronico
- favorisce il rilassamento e la gestione dello stress ad ogni livello
- porta riequilibrio in ogni aspetto personale (fisico, mentale, emotivo ed energetico)

Il 2° Livello Reiki agisce sul piano mentale, incrementando le possibilità di utilizzo del Metodo: sarà possibile trattare le situazioni, aiutare le persone a distanza e potenziare i trattamenti manuali. ☐



“Passeggiando in bicicletta...”

L’A.S.D. Senza Freni collabora con As.Tr.I.D. Onlus

Dove eravamo rimasti...
Ah sì, sul precedente numero di As.Tr.I.D. NEWS vi avevamo raccontato del-

la “bicicletta” d’inizio ottobre trascorsa lungo la ciclabile che da Dro porta a Torbole, sulle rive del Lago di Garda. Per proseguire la reciproca collaborazione con l’A.S.D. Senza Freni di Bosentino, anche quest’anno abbiamo organizzato una pedalata con gli amici “AsTrIDini”, questa volta lungo la vicina ciclabile della Valsugana. “Passeggiando in bicicletta accanto a te... pedalare senza fretta la domenica mattina...” Ricordate queste parole di una celebre canzone di qualche anno fa? Riassumono questa bellissima giornata di fine primavera!

Al ritrovo di Caldonazzo eravamo un bel gruppetto: Andrea (Vicepresidente As.Tr.I.D.) e la sua famiglia, alcuni componenti del gruppo Senza Freni e altri amici e conoscenti che hanno deciso di unirsi all’allegra e colorata combriccola. Percorriamo la pista ciclabile fino a Borgo Valsugana seguendo il corso del fiume Brenta, oggi frequentatissima dagli appassionati delle due ruote, in antichità importante via di comunicazione dalle montagne verso il Mare Adriatico, anche nota come Via Claudia Augusta. In men che non si dica raggiungiamo Borgo Valsugana, attraversiamo il bellissimo centro storico con i suoi scorci da cartolina e facciamo una meritata sosta nella piazza principale. Dopo un caffè ristoratore ripartiamo puntando le nostre ruote nuovamente verso casa. Andrea è entusiasta della modifica recentemente apportata alla sua handbike, ora dotata di un potente

di **Armando Margoni**
Consigliere A.S.D. Senza Freni
e As.Tr.I.D. Onlus

motore elettrico in grado di rendere più agevole l’utilizzo della bici quando la pendenza si fa impegnativa. È circa mezzogiorno, abbiamo pedalato per circa 50 km, usciamo dalla ciclabile, attraversiamo il centro di Caldonazzo, siamo ormai a poche centinaia di metri dal parcheggio, pronti ormai a salutarci e rientrare a casa per pranzo. Mi sorgerebbe spontaneo girare a sinistra, come faccio spesso con gli amici Senza Freni durante le nostre uscite in mountain-bike, per imboccare la famosa strada delle Piatele, che permette di arrivare all’abitato di Campeggeri transitando per l’antica Torre dei Sicconi. Andrea l’ha sentita nominare spesso e ci lancia la proposta “Chi sale dalle Piatele con me?”. Non ce lo facciamo ripetere due volte e alcuni di noi decidono di accompagnarlo molto volentieri. È una strada forestale, ma con fondo compatto che sale per circa 3 km e 300 m di dislivello verso l’Altopiano della Vigolana, l’ideale per un bel test del nuovo mezzo. In alcuni tratti la pendenza si fa sentire, Andrea sale con andatura regolare, senza soste, incitato da noi e dal figlio Gabriele come al passaggio della maglia rosa al Giro d’Italia! Arrivati in cima ci complimentiamo col nostro campione, è stata una vera e propria sfida con se stesso, non aveva mai affrontato una salita di quell’entità, ma è venuto fuori il “carattere della persona” e la “grinta dell’atleta”. Un vero esempio per tutti! L’importante è porsi un obiettivo, testa bassa sui pedali, sguardo in avanti e... mai voltarsi indietro! □

Associazione Sportiva Dilettantistica Senza Freni
www.ccsenzafreni.it – senzafreni@hotmail.it



Consulenti e convenzioni

As.Tr.I.D. Onlus ha stipulato convenzioni con medici, relatori e consulenti di comprovata esperienza. Potrai usufruire dello sconto presentando la tessera valida, prima del saldo.



ALESSANDRA CAPRIANI Biologa Nutrizionista, Iridologa, Floriterapeuta e Naturopata

Percorso formativo

Laurea in Scienze Biologiche; Accademia di Scienze Igienistiche Naturali Galileo Galilei – Scuola di Iridologia «Luigi Costacurta» di Trento; Docente di Sali di Schüssler; Specializzata nel Massaggio di Breus; Corsi di nutrizione pediatrica; Corsi «Bach Center» sui fiori di Bach

CONVENZIONE

– consulenza Iridologica, Naturopatica e Floriterapeutica:

1^a visita (senza dieta) + controllo € 100,00 – soci As.Tr.I.D. € 90,00

controlli successivi € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 54,00

1^a visita (con dieta) + controllo € 120,00 – soci As.Tr.I.D. € 105,00

controlli successivi € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 54,00

– massaggi Breuss per il benessere della schiena:

3 massaggi € 210,00 – soci As.Tr.I.D. € 190,00 / successivi € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 54,00

smeabiomed@gmail.com

LUCA CHIRIZZI Medico Chirurgo, Agopuntore e Omeopata

Percorso formativo

Laurea in Medicina e Chirurgia all'Università di Padova; Internato in Chirurgia Sperimentale presso Unità di Gastroenterologia; Medico di base presso ambulatorio di Bolzano; Scuola di Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese presso Istituto "Prosa" di Spinea; Scuola e Master di Omeopatia a Verona; Scuola di Omeopatia del Salento Corso di specializzazione di Neuroalltherapie; Ha lavorato presso l'Istituto PioX II di Misurina occupandosi di Allergie in Pediatria

CONVENZIONE

– Idrocolonerapia:

1^a seduta € 120,00 – soci As.Tr.I.D. € 105,00

successive € 90,00 – soci As.Tr.I.D. € 80,00



Tel. 377 3102724 – smeabiomed@gmail.com



VERONICA LOPERFIDO Psicologa e esperta in conduzione di gruppi

Percorso formativo

Liceo psico-pedagogico; Laurea in Psicologia Clinica e di Comunità ad orientamento dinamico; Specializzazione in "Esperto in Conduzione di Gruppo"

CONVENZIONE

– 1^a seduta € 70,00 – soci As.Tr.I.D. € 63,00

velop80@yahoo.it

SERENA PIZZINI Naturopata, Iridologa, consulente alimentazione naturale**Percorso formativo**

Naturopata presso Scuola di Naturopatia Kairòs di Bolzano; specializzazione in Iridologia costituzionale secondo la Scuola Tedesca; Master Reiki R.A.U. e insegnante abilitata del Metodo, iscritta al registro degli operatori bionaturali (Regione Lombardia); Autrice dei testi "Il rimedio dall'iride - analisi e trattamento naturale dei disturbi nervosi" e "Riflessologia fisiognomica del piede"; Giornalista Free Lance International Press; Collabora con riviste di discipline bionaturali

CONVENZIONE

- consulenza Iridologica, Naturopatica e Floriterapeutica: € 80,00 – soci As.Tr.I.D. € 70,00 – bambini € 60,00
- trattamenti di riequilibrio energetico (Reiki, riflessologia plantare, massaggio olistico, cristalloterapia): € 45,00 – soci As.Tr.I.D. € 40,00



serena.pizzini@gmail.com

Corso di 1° livello Reiki R.A.U.

- disabili, bambini fino a 10 anni, persone over 70: gratis
- soci As.Tr.I.D.: tesseramento convenzionato e corso: € 30,00
- non soci: € 50,00 (solo tessera)



lalberodellavita.trento@gmail.com

NICOLA MERLER Naturopata, Iridologo Heilpraktiker**Percorso formativo**

Accademia di Scienze Igienistiche Naturali Galileo Galilei – Scuola di Iridologia «Luigi Costacurta» di Trento; Agrotecnico e Esperto Ambientale Forestale - Istituto Agrario di San Michele all'Adige; Facoltà di Giurisprudenza di Trento

CONVENZIONE

- consulenza Iridologica, Naturopatica e Floriterapeutica: 1° incontro + controllo € 65,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00
controlli successivi € 55,00 – soci As.Tr.I.D. € 50,00
- seduta Kinesiologica: € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 50,00

ANGELA TRIGILIA Medico chirurgo**Percorso formativo**

Laurea in Medicina e Chirurgia all'Università di Verona; Specializzazione in Anestesia e Rianimazione; Corso quadriennale di Omeopatia e terapie integrate all'Accademia per la Ricerca e le Terapie integrate (A.R.T.I.) Di Napoli; Diploma presso il Centro di Omeopatia Classica di Milano (C.D.O.) del corso di formazione triennale; Medico Omeopatico Unicista Hannemaniano

CONVENZIONE

- omeopatia: 1ª visita € 100,00 – soci As.Tr.I.D. € 90,00
Visita di controllo € 55,00 – soci As.Tr.I.D. € 50,00



angela.trigilia@gmail.com



Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

Le nostre finalità

Dal desiderio di persone "dis-Abili" che, confrontandosi attraverso le proprie esperienze quotidiane, hanno riscontrato un disagio sempre più evidente nell'accettazione di colui che viene classificato "diverso", nasce **As.Tr.I.D. Onlus**. L'Associazione non ha scopo di lucro, persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale, di auto-mutuo aiuto, nonché di informazione sociale, sanitaria e scientifica; è aperta a tutti coloro che essendo maggiori di età ne condividano lo spirito e gli scopi sociali. Oggi ci presentiamo a te, nella speranza che anche tu possa appassionarti ed abbracciare la nostra causa per continuare insieme a sostenere coloro che si trovano in situazioni di disagio e non hanno la forza per difendersi oppure non hanno voce per farlo.

Il nostro intento è di realizzare i seguenti progetti e perseguire le nostre finalità di base:

- attivare uno sportello informazioni con apertura al pubblico;
- attivare collaborazioni al fine di costruire sinergie utili e realizzare una "rete" sul territorio;
- effettuare, in collaborazione con medici e specialisti, serate informative;
- indire assemblee di valle per informare e raccogliere testimonianze utili allo sviluppo di nuovi progetti;
- diffondere il concetto di "Handicap come Opportunità";
- promuovere il progetto "Sensibilizzazione all'Handicap" nelle scuole e sui territori dei Comuni trentini per far sì che il portatore di handicap, che ancora oggi viene visto come un "diverso" (e "diverso" assume qui una connotazione negativa) e con il quale, per pregiudizi e non-conoscenza non si sa come rapportarsi, possa trovare la giusta connotazione nella quotidianità;
- coordinare e favorire i contatti tra invalidi, disabili e loro congiunti in situazioni similari;
- diffondere informazioni ed aggiornamenti di carattere medico, scientifico e sociale mediante strumenti informatici ed editoriali;
- favorire il contatto e il dialogo tra le varie strutture sanitarie, scolastiche, sociali e i rispettivi operatori coinvolti;
- promuovere ed organizzare iniziative varie a carattere di beneficenza i cui proventi saranno utilizzati per finanziare progetti senza fini di lucro dell'associazione;
- effettuare un lavoro di rete e collaborazione con altre associazioni (sia del territorio che a livello nazionale e internazionale);
- offrire servizi (alternativi al SSN/sociale/medicina alternativa) a prezzi contenuti per l'utente;
- offrire spazio alle piccole associazioni;
- organizzare corsi di sensibilizzazione dell'opinione pubblica, aggiornamenti culturali, ricreativi e di crescita personale;
- stabilire rapporti di collaborazione, collegamento, convenzioni ed accreditamento con gli enti pubblici e privati nonché associazioni e strutture di servizi aventi analoghe finalità;
- stabilire rapporti di collaborazione e di federazione con associazioni italiane e straniere di cui si condividano pienamente gli obiettivi.

Consapevoli che questo percorso non sarà facile, lo abbracciamo perché desideriamo diventi di stimolo per migliorarci ed essere così per i nostri associati, e non solo, un punto di riferimento. Condividi con noi questo meraviglioso mondo ricco di emozioni, vita vissuta e battaglie quotidiane che potranno arricchire anche te di sensazioni difficili da provare, se non si è provato a stare dall'altra parte della barricata.

Sede Legale: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento - Telefono 388 8317542

www.astrid-onlus.it – mail: info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it



IBAN: IT 29 D 08304 01819 000021349458 - Cassa Rurale di Trento

Dona il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229



Associazione Trentina
per Invalidi e Disabili Onlus

RICHIESTA AMMISSIONE A SOCIO

Cognome		Nome	
Via/Piazza			Numero
CAP	Città/Località		Provincia
Luogo di nascita		Data di nascita	
Codice Fiscale		Telefono	
e-mail			

Socio Ordinario (quota sociale annuale € 25,00) **Socio Sostenitore** (quota sociale annuale € 50,00)

Versamento della quota:

data _____ FIRMA X _____

Rispetto delle norme statutarie e delle disposizioni degli organi sociali:

Il/la sottoscritto/a _____ s'impegna incondizionatamente a rispettare le norme statutarie vigenti e le deliberazioni degli organi sociali validamente costituiti. Dichiaro, inoltre, di aver ricevuto l'informativa prevista dall'articolo 13 del D. Lgs. n. 196/2003 in materia di protezione dei dati personali e manifesta, ai sensi dell'art. 23 del citato decreto, il consenso al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi statuari.

data _____ FIRMA X _____

Spedisci la scheda all'indirizzo:

As.Tr.I.D. Onlus (Via Mario Cavalieri, 9 - 38122 Trento) oppure via mail a: info@astrid-onlus.it

Allega copia del bonifico intestato a: **As.Tr.I.D. Onlus** - causale: tesseramento 2013 - Socio Ordinario o Sostenitore
IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458** - Cassa Rurale di Trento

Parte riservata all'Associazione As.Tr.I.D. Onlus:

Ammesso

Non Ammesso

Delibera del consiglio direttivo n. _____ del _____

Iscritto nel libro dei soci il _____ al n. _____

Sede Legale: Via Mario Cavalieri, 9 - 38122 Trento

Telefono 388 8317542

www.astrid-onlus.it

e-mail: info@astrid-onlus.it - astrid@pec-mail.it



Seguici su
Facebook

IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458** - Cassa Rurale di Trento

Dona il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229

Scheda Ammissione Socio





Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

Gentile Signora, Egregio Signore,

desideriamo informarla che il D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali", prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti. Ai sensi dell'articolo 13 del D.lgs. n.196/2003, pertanto, Le forniamo le seguenti informazioni:

1. I dati da Lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità: **invio giornalino informativo, invio comunicazioni postali, invio materiale informativo riguardante i servizi offerti da As.Tr.I.D. Onlus.**
2. Il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità: **manuale, informatizzato.**
3. Il conferimento dei dati è obbligatorio per il **rilascio della tessera e per accedere ai servizi offerti da As.Tr.I.D. Onlus.** L'eventuale rifiuto a fornire tali dati vincola al rilascio della stessa e conseguentemente al mancato proseguimento del rapporto.
4. I dati potranno essere comunicati ad altri soggetti per la sola spedizione di: materiale informativo riguardante l'Associazione e/o per il giornalino dell'Associazione.

Titolare del trattamento è il **Presidente di As.Tr.I.D. Onlus** con domicilio presso la sede legale della stessa.

In qualsiasi momento, Lei potrà esercitare i Suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi dell'art.7 del D.lgs.196/2003, inviando Raccomandata AR, intestata al titolare del trattamento presso la sede legale di **As.Tr.I.D. Onlus.**

Riportiamo integralmente l'Art. 7 - Diritto di accesso ai dati personali ed altri diritti del D.leg. n.196/2003:

1. L'interessato ha diritto di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo riguardano, anche se non ancora registrati, e la loro comunicazione in forma intelligibile.
2. L'interessato ha diritto di ottenere l'indicazione:
 - a) dell'origine dei dati personali;
 - b) delle finalità e modalità del trattamento;
 - c) della logica applicata in caso di trattamento effettuato con l'ausilio di strumenti elettronici;
 - d) degli estremi identificativi del titolare, dei responsabili e del rappresentante designato ai sensi dell'articolo 5, comma 2;
 - e) dei soggetti o delle categorie di soggetti ai quali i dati personali possono essere comunicati o che possono venirne a conoscenza in qualità di rappresentante designato nel territorio dello Stato, di responsabili o incaricati.
3. L'interessato ha diritto di ottenere:
 - a) l'aggiornamento, la rettificazione ovvero, quando vi ha interesse, l'integrazione dei dati;
 - b) la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati;
 - c) l'attestazione che le operazioni di cui alle lettere a) e b) sono state portate a conoscenza, anche per quanto riguarda il loro contenuto, di coloro ai quali i dati sono stati comunicati o diffusi, eccettuato il caso in cui tale adempimento si rivela impossibile o comporta un impiego di mezzi manifestamente sproporzionato rispetto al diritto tutelato.
4. L'interessato ha diritto di opporsi, in tutto o in parte:
 - a) per motivi legittimi al trattamento dei dati personali che lo riguardano, ancorché pertinenti allo scopo della raccolta;
 - b) al trattamento di dati personali che lo riguardano a fini di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta o per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale.

Informativa sulla Privacy e gestione dei tuoi dati personali da parte di As.Tr.I.D. Onlus

Sede Legale: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento - C.F. 96094340229

Telefono 388 8317542 - www.astrid-onlus.it – mail: info@astrid-onlus.it - astrid@pec-mail.it



IBAN: IT 29 D 08304 01819 000021349458 - Cassa Rurale di Trento



MUSEI

S.A.S.S. SPAZIO ARCHEOLOGICO SOTTERRANEO DEL SAS

Trento Piazza Cesare Battisti – Tel. 0461 230171



a 300 mt



parzialmente
accessibile
(gradini+ascensore)



ingresso Soci: € 1,50 disabili e accompagnatore: **gratis**

ORARIO: 1 ottobre-31 maggio: 9.00-13.00 e 14.00-17.30

1 giugno-30 settembre: 9.30-13.00 e 14.00-18.00

CHIUSO: lunedì (escluso festivi) 1° Novembre, 25 Dicembre e 1° Gennaio

MUSEO RETICO

Sanzeno Località Casalini – Tel. 0463 434125



ingresso Soci: € 2,50 disabili e accompagnatore: **gratis**

ORARIO: 20 giugno-10 settembre 10.00-13.00 e 14.00-18.00

1 marzo-19 giugno e 11-settembre-31 ottobre: sabato, domenica e festivi 14.00-18.00

CHIUSO: lunedì (escluso festivi)

MUSEO DELLE PALAFITTE

Fiavè Via 3 Novembre, 53 – Tel. 0465 735019



ingresso Soci: € 2,50 disabili e accompagnatore: **gratis**

ORARIO: 20 giugno-10 settembre 10.00-13.00 e 14.00-18.00

1 marzo-19 giugno e 11-settembre-31 ottobre: sabato, domenica e festivi 14.00-18.00

CHIUSO: lunedì (escluso festivi)

MUSE - Museo delle Scienze

Trento Corso del Lavoro e della Scienza, 3

Tel. 0461 270311 – biglietteria on line: prenotazioni@muse.it – www.muse.it



disabili e accompagnatore: **gratis**

ORARIO: martedì-venerdì: 10.00-18.00 - sabato, domenica e festivi: 10.00-19.00

CHIUSO: lunedì (non festivi) – Natale e Capodanno

CASTELLO DEL BUONCONSIGLIO

Trento Via Bernardo Clesio, 5

Tel. 0461 233770 – www.buonconsiglio.it



fronte Castello



gradini



al bar
del Castello

disabili e accompagnatore: **gratis**

ORARIO: 13 maggio-9 novembre: orario 10.00 – 18.00 / 10 novembre-12 maggio: orario 9.30 - 17.00

CHIUSO: lunedì non festivi accesso

Il castello presenta barriere architettoniche

MART - Museo d'arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto

Rovereto Corso Angelo Bettini, 43

Tel. 0464 438887 – Numero Verde 800 397760 – www.mart.trento.it



disabili e accompagnatore: **gratis**

ORARIO: martedì-domenica 10.00-18.00 - venerdì 10.00 - 21.00

CHIUSO: lunedì



Le convenzioni saranno rispettate se:
presenti la tessera, valida per l'anno in corso, con documento di identità prima del saldo.

ABBIGLIAMENTO

INSIEME



TRENTO

Via Calepina, 73 – Tel. e Fax 0461 233083

sconto 20% su acquisti superiori a € 100,00
(Marche: Seventy, 19:70, Liu Jo, Toy G, Adele Fado, ecc...)

CHIUSO: lunedì mattina

ORARIO: 10.00-12.00 e 13.00-19.00



Fermata fronte negozio



1 gradino

CALZATURE



VIGOLO VATTARO

Via Vittoria, 18 – Tel. 0461 848885

sconto 10% su tutti gli articoli
escluse promozioni in corso

CHIUSO: lunedì

ORARIO: 9.00-12.00 / sabato 9.00-12.00 e 15.00-19.00



Fronte negozio



2 gradino

CALDONAZZO

Viale Trento, 4 – Tel. 0461 724714

sconto 10% su tutti gli articoli
escluse promozioni in corso

CHIUSO: lunedì

ORARIO: martedì/sabato 8.30-12.00 e 15.00-19.00



Fronte negozio



CALZATURE E ABBIGLIAMENTO SPORTIVO



CIVEZZANO

Via Roma, 18 – Tel. 0461 858543

www.molinarisport.it

Calzature, abbigliamento e accessori per tutta la famiglia.
Specializzati: outdoor, trekking, jogging, running, trail running, nordic walking, pattinaggio, ciaspole, ginnastica, danza, ballo, piscina, etc.

sconto 10% su tutti gli articoli
escluse promozioni in corso

CHIUSO: domenica

ORARIO: 8.30-12.00 e 15.00-19.30



Fronte negozio



1 gradino

MOTOCICLI



TRENTINA MOTO CICLI

PERGINE VALSUGANA

Via Dossetti, 12 – Tel. e Fax 0461 510219

sconto 10% su tutte le marche di biciclette

sconto 15% su ricambi e accessori

sconto 15% su abbigliamento ciclistico e calzature

CHIUSO: mercoledì pomeriggio

ORARIO: 8.00-12.00 e 15.00-19.00

mercoledì mattina 8.00-12.00



Fronte negozio



"Vivere bene" per noi significa praticare l'ospitalità mettendo in primo piano le esigenze delle persone, garantendo vacanze a **contatto con la natura** e stupendi panorami delle Dolomiti; offrendo una **gastronomia** genuina, curata ed espressione della nostra terra; invitando i nostri ospiti a trascorrere ore di piacevole relax negli **spazi benessere** dei nostri alberghi. Le **famiglie con bambini** sono le benvenute e avranno a disposizione tutto ciò che necessitano per trascorrere una vacanza serena. **SCONTO SOCI AS.TR.I.D. 15% SUI PREZZI PUBBLICATI (ALLA PRENOTAZIONE).**

HOTEL BELLAVISTA****

CAVALESE

Via Pizzegoda, 5

Tel. 0462 230228

Fax 0462 239119

info@hotelbellavista.biz

www.hotelbellavista.biz

stanze sbarriate:

101 - 108 - 218 - 225



- accesso alle aree comuni sbarriato
- centro benessere
- servizi sbarriati: cabina massaggi, zona relax e spogliatoi
- servizi accessibili: idromassaggio, percorso saune, bagno turco, percorso Kneipp (accesso 5 gradini)



HOTEL LOS ANDES***s

CASTELLO DI FIEMME

Via Dolomiti, 5

Tel. 0462 340098

Fax 0462 342230

info@los-andes.it

www.los-andes.it



- accesso alle aree comuni sbarriato
- piscina coperta
- sauna e piccola zona fitness
- vasca idromassaggio in giardino per l'estate



HOTEL ALLA ROCCA***

VARENA

Via Alpini, 10

Tel. 0462 340321

Fax 0462 340275

info@hotelallarocca.biz

www.hotelallarocca.biz



- ideale per escursioni
- la struttura non è sbarriata



gradini



FARMACIA



FARMACIA "BOLGHERA"

TRENTO

Largo Medaglie d'Oro, 8 (fronte Ospedale Santa Chiara)
Tel. 0461 910060

Sconto 15% su prodotti parafarmaceutici e ortopedici (integratori, cosmesi, igiene e linea homecare) possibilità di prenotare la SPESA SENZA GLUTINE online con ritiro in farmacia oppure consegna a domicilio

ORARIO: lunedì/sabato 8.00-19.30 (orario continuato)
domenica 8.30/12.30

CHIUSO: domenica pomeriggio



Fronte negozio



Pedana

ORTOPEDIA & BENESSERE



TRENTO

Via Maccani, 117/B
Tel. 0461 822462

salutestore.trento@gmail.com

sconto 20% su cosmetica bioecologica (BEMA)

sconto 12% su calze terapeutiche (SIGVARIS/GLORIA/FLEBISAN)

sconto 10% su tutti gli articoli in negozio

CHIUSO: sabato

ORARIO: lunedì 11.00-19.00

martedì/venerdì 9.00-13.00 e 15.00-19.00



Fronte negozio



HOTEL FIOR DI BOSCO



GIOVO

Loc. Masen, 10
Tel. 0461 695008

info@hotelfiordibosco.it – www.hotelfiordibosco.it

sconto 10% per pranzi o cerimonie (minimo 10 persone)

sconto 20% per trattamenti Centro Benessere (massaggi, pedicure, manicure, trattamenti viso, etc.)

Hotel sbarrierato / Apertura annuale

Stanze sbarriate: n. 101, n. 102, n. 201, n. 202

Centro Benessere **servizi sbarrierati**: piscina, spogliatoi

Centro Benessere **servizi accessibili**:

- sauna e bagno turco 1 gradino
- ingresso in piscina con gradoni e corrimano



AVVOCATO DEL FORO DI TRENTO

Disponibile per:

- consulenza civile e penale, in particolare per pratiche relative al risarcimento danni da infortunistica stradale, infortunistica sul lavoro, responsabilità medica e diritto di famiglia;
- primo colloquio gratuito, compenso da concordare all'apertura pratica.

Informazioni: telefono 388 8317542



Il giardino delle spezie

PADERGNONE – Località Due Laghi – Via Nazionale, 109

Tel. 0461 340122 – Fax 0461 529258

www.ilgiardinodellespezie.it – info@ilgiardinodellespezie.it



RISTORANTE – PIZZERIA – BAR e GELATERIA





ORARIO: 11.30-14.00 e 18.00-22.30

GIORNO CHIUSURA: nessuno

sconto 10% per pranzo o cena
(massimo 20 persone) su importo ricevuta

*Situato tra il lago di Toblino e il lago di Santa Massenza,
Il Giardino delle Spezie ti accoglierà, con proposte culinarie
ricche di tradizione e cultura in un ambiente familiare.
Da noi i bambini sono dei piccoli VIP!*

I nostri menu ti riserveranno:

-  piatti della cucina regionale,
cucinati con prodotti freschi e genuini,
-  pizze tradizionali e/o con pesce di lago,
-  gelato artigianale con gusti e prodotti collegati
alla stagione,
-  vini e grappe di produzione locale.



*Il grande parcheggio, il parco giochi colorato e l'offerta
gastronomica, caratterizzata dall'ottimo rapporto qualità-prezzo,
fanno del Giardino delle Spezie il luogo ideale per festeggiare
eventi, ricorrenze, cerimonie, pranzi di lavoro o serate in compagnia.*



PerBacco

Catering



"Non c'è amore più sincero di quello per il cibo"
George Bernard Shaw

Il ristorante PerBacco a Mezzolombardo è situato nella vecchia borgata, vicino a una antica chiesa nello storico rione del "Borghèt", uno dei più suggestivi borghi antichi del Trentino.

Attraversate il vecchio portale per accedere all'antica corte dove, nelle giornate di sole durante la bella stagione, è possibile degustare in tranquillità la nostre proposte gastronomiche. All'entrata del locale vi accoglierà il banco aperitivi e stuzzichini, con ampia scelta di vini al bicchiere e una proposta facile e veloce, abbiamo pensato che questo fosse il modo migliore per farvi entrare nel nostro piccolo mondo.

Due sale intime e accoglienti compongono il ristorante, dove ogni mese viene proposto un nuovo menù legato alla stagionalità e territorialità dei prodotti. Questo perché la nostra idea di cucina ricerca estro e innovazione ma ha le sue radici nella tradizione gastronomica trentina di cui vuole rappresentare un'evoluzione.

Non ci resta altro che invitarvi a venire a trovarci perché, parlando di cucina, non c'è prova più convincente di un assaggio.

Vi aspettiamo, siamo aperti tutto l'anno!

Ristorante Wine Bar PerBacco

Via Emanuele de Varda, 28 – 38017 Mezzolombardo (TN)

Telefono 0461 600353 – Fax 0461 607195

www.ristorante-perbacco.com – info@ristorante-perbacco.com

le mani in pasta  **bake&wine**



Pane Focacce Rosticceria Primi Piatti Pasticceria Vineria



LE MANI IN PASTA

Via IV Novembre, 16 – 38017 Mezzolombardo (TN)

ORARIO lunedì-sabato 7.00-22.00 domenica 7.00-13.00

Servizio al tavolo

sconto 10% su tutti i prodotti



Fronte attività





Falegnameria Tamanini s.n.c.

di Tamanini Alessandro e Arnaldo

Vigolo Vattaro - Trento



Porte interne e portoncini ingresso

38049 **VIGOLO VATTARO** (Trento) • Località Saletti, 18

Tel. 0461.848839 - Fax 0461.845284

<http://www.falegnameriatamanini.it> - e mail: info@falegnameriatamanini.it

Al Brenta

HOTEL RISTORANTE

LEVICO TERME

Via C. Augusta, 17

tel. 0461 706131

www.albrenta.com

ORARIO: 12.00-14.30 e 18.30-21.30



SCONTO 10% a pranzo/cena su scontrino fiscale (massimo 20 persone)



CLUB
DELLAI
Viaggia!

CLUB DELLA S.r.l.
Loc. Saletti, 1/A
38049 Vigolo Vattaro - TRENTO
Tel. 0461.848139 - Fax 0461.845235
P.Iva e C.F. 01473070223
autonoleggi@clubdellai.com
www.clubdellai.com



Sconto 5% sui prezzi di listino
riservato ai soci As.Tr.I.D.

QUOTIDIANI

TRENTINO

QUOTIDIANO REGIONALE FONDATO NEL 1945

Abbonamento annuale con spedizione postale o ritiro in edicola di fiducia:

- 7 numeri settimanali € 212,00
anziché € 430,80 - **sconto 50%**
- 6 numeri settimanali € 182,00
anziché € 369,60 - **sconto 50%**
- 5 numeri settimanali € 167,00
anziché € 312,00 - **sconto 53%**
- WEB Trentino-Extra PC + Tablet € 110,99
anziché € 179,90 - **sconto 39%**

Per abbonarsi:

Tel. 0471 904252 oppure 800.842.048
oppure abbonamenti@gioanaletrentino.it -
produrre tessera As.Tr.I.D. Onlus valida

l'Adige

QUOTIDIANO INDIPENDENTE DEL TRIDENTINO ALTO ADIGE

Abbonamento annuale con spedizione postale

- 6 numeri settimanali € 234,00 anziché € 260,00 - **sconto 10%**
- 5 numeri settimanali € 211,00 anziché € 240,00 - **sconto 12%**

Abbonamento annuale con ritiro in edicola di fiducia:

- 6 numeri settimanali € 224,00 anziché € 240,00 - **sconto 7%**
- 5 numeri settimanali € 201,00 anziché € 220,00 - **sconto 9%**

Abbonamento annuale WEB per sette giorni

- PC - (7 giorni) € 110,00 anziché € 139,00 - **sconto 21%**
- PC + MOBILE SMALL - (7 giorni) € 130,00
anziché € 159,00 - **sconto 18%**
- PC + MOBILE PREMIUM - (7 giorni) € 150,00
anziché € 179,00 - **sconto 16%**

Convenzione valida per nuovi abbonati – Per abbonarsi:

telefono 0461 886220 oppure abbonamenti@ladige.it oppure
abbonamentiweb@ladige.it - produrre tessera As.Tr.I.D. Onlus valida

tiefenthaler

Macchine agricole dal 1956

Via III Novembre, 52
VERLA DI GIOVO (Tn)
tel. 0461 684017

info@fratellitiefenthaler.it

Landini®

BENVENUTI SU
UN ALTRO PIANETA

PROVAMI!



www.fratellitiefenthaler.it

chi da oltre 50 anni si prende cura del vostro riposo

prenderci cura della propria schiena



CITY
è un materasso ideale per chi desidera un comfort superiore in ogni periodo dell'anno. Il lato invernale in Mem Viscoelastico avvolge morbidamente il corpo mentre il Lattice con interposto 3D, posto nel lato estivo, permette un ricircolo costante d'aria durante la stagione calda. Il materasso è stato progettato per mantenere il corpo in una posizione di piacevole rilassamento e offrire un sostegno ideale in ogni punto favorendo il riposo.

7 zone differenziate - Portanza media - lato estivo lattice con interposto 3D, lato invernale Waterlily viscoelastico
altezza lastra 21 cm



SOGNI D'ORO
nasce direttamente dall'acqua e attraverso uno specifico procedimento si trasforma in schiumato lato invernale in memory, parte centrale ad alto sostegno elastico, lato estivo con canali di aereazione. L'alta capacità di traspirazione rende il prodotto **Anallergico** e **Antibatterico**. Le zone differenziate di portata garantiscono un sostegno **ANATOMICO** alla colonna vertebrale riducendo tensioni e stress muscolari.



dal letto inizia il benessere della vostra colonna vertebrale.

SCONTO 30%
su materassi e reti ortopediche

SCONTO 15%
su guanciali

SCONTO 10%
su Stokke

sconti non cumulabili con promozioni in atto

Top Center - Via Brennero, 320
38121 (Trento) TN
Tel. 0461828533 - info@trapuntificiocat.it

ORARIO: 9.15-12.00 – 15.00-19.00
CHIUSO: lunedì mattina



ASTRID

ONLUS



C.F. 96094340229

Dona il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare!