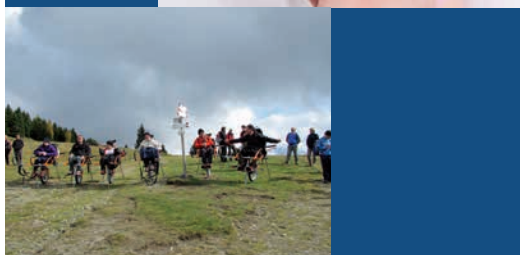


Anno 2 - Numero 4 - dicembre 2014

ASTRID NEWS

ONLUS ASSOCIAZIONE TRENTINA INVALIDI E DISABILI

*...non si vede bene
che col cuore.
L'essenziale è invisibile
agli occhi.
Antoine de Saint-Exupéry*



As.Tr.I.D. NEWS

DIRETTORE RESPONSABILE: Maria Carla Bonetta
SEDE AS.TR.I.D. ONLUS: Via Mario Cavallieri, 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: © Paul Salu - Fotolia
CREDIT: Foto Fotolia.com: © xin wang, © psdesign1, © pict rider,
© Tatty, © Coloures-pic, © kichigin19, © Ina van Hateren, © PhotoSG,
© Valua Vitaly, © Anna Subbotina, © carballo, © CLIPAREA.com,
© L.Bouvier, © Africa Studio, © marinasvetlova, © vagabondo,
© Orlando Bellini, © Christian Jung, © puckillustrations

Indice

Editoriale	3
Riflettori su	4
La verità è contaminata	
Info As.Tr.I.D.	6
"Stessi giochi, stessi sorrisi"	
Info Comune di Trento	8
Trento, città del Natale	
"Disabilità In-comune"	
Info APSS	10
Disturbi del Comportamento Alimentare	
Benessere in Sè	12
Il problema vero siamo noi	
Condizionamento e cambiamento	
La salute: consueta abitudine	14
Nutrizione vibrazionale	
360° di Benessere	16
Acqua strutturata	
Nutriamoci di olismo	18
Star of Bethlehem	
I Sali di Schüssler	
L'angolo della salute	20
La febbre	
Il Potere curativo della Natura	22
Malattia da raffreddamento	
Femminilmente	24
Ciò che vuoi, è ciò che puoi!	
Teniamoci per mano	27
Hai voluto la bicicletta? Pedala!	
Una bella giornata!	
Amici miei, portatemi con voi...	
Cuori Pesanti	30
"La Pietà" di Davide Foschi	
Filo diretto	33
Eventi	34
Eventi Pergine	
I nostri seminari	
Le nostre finalità	
Scheda ammissione socio	
Norme sulla Privacy	
Convenzioni e Sconti	40

Editoriale

Cari AsTrIDini, in questo momento stiamo vivendo tutti una situazione di profondo smarrimento e crisi generale. Molti si concentrano su ciò che non hanno o non possono avere, si lamentano senza riuscire a vedere ciò che hanno realmente. Altri hanno poco e apprezzano ciò che hanno con la serenità nel cuore. In questa continua insoddisfazione si rischia di perdere di vista la cosa più preziosa che si ha: la vita!

Credo che l'umanità sia arrivata ad un bivio.

Dopo molte riflessioni io ho scelto la mia strada, la strada che mi dava la possibilità di sentirmi utile, che mi permetteva di unire tutto il mio "percorso di vita", che mi infondeva il desiderio di crescere, di confrontarmi e di trovare quotidianamente la consapevolezza di questo vivere in armonia con l'universo.

Ecco perché è nata AsTrID Onlus, per fare del bene e vedere più serenità intorno a noi!

Siamo nati per essere vicino alle persone che, anche se fragili, hanno un cuore grande ed una forza gigantesca per accettare tutto ciò che il quotidiano gli riserva; siamo nati per essere al tuo fianco, per ascoltare e cercare insieme nuovi percorsi per alleviare le tue difficoltà; siamo nati perché crediamo che la fiducia e il cuore delle persone, possano spingere le gambe, le braccia e le forze, di coloro, che a vario titolo, hanno sposato questo progetto e che ogni giorno lo infondono di luce.

Il desiderio di abbracciare tutti coloro che vivono una dis-Abilità (crediamo fermamente che tutti noi abbiamo abilità diverse), di sostenere oppure aiutare attraverso la nostra diversità, ha permesso l'evoluzione del concetto di disabilità che non si esaurisce ai limiti percepiti e oggettivi, ma a tutti, perché tutti hanno limiti, seppur di diversa natura e tipologia ma pur sempre limiti, e noi speriamo che attraverso la condivisione, comprensione e vicinanza possano diventare i farmaci e rimedi migliori, oltretutto gratuiti, anche se ancora poco diffusi.

Da quasi due anni, AsTrID opera in Trentino, e in questo

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

periodo ha cercato di offrire momenti d'incontro attraverso:

- "serate benESSE-RE" con il desiderio che le persone possano, attraverso l'ascolto e il confronto con i nostri relatori, la possibilità di approfondire tematiche collegate: alla salute, all'alimentazione, alla spiritualità, all'essere donna, alla medicina olistica, alla ricerca di una consapevolezza attraverso nuovi modelli e paradigmi del vivere in armonia con il mondo;
- "Stessi giochi, stessi sorrisi" (pagine 6-7), ha aperto le porte delle scuole e portato la nostra esperienza, la nostra forza e il desiderio di non arrenderci mai anche, e soprattutto, nei momenti difficili. L'incontro con i bambini è sempre una grande crescita in quanto non hanno ancora barriere e il loro "agire" è dettato dal cuore;
- "Paesi senza Barriere" è un progetto che si sta sviluppando su diversi Comuni, a dimostrazione che anche gli Enti sono disponibili ad accogliere la nostra collaborazione per un vivere più "sicuro";
- AsTrID NEWS che entra nelle vostre case e vi fa conoscere chi siamo realmente.

Questo siamo noi, questo è il nostro pensiero, il nostro cuore!

Vuoi aiutarci a continuare questo percorso? Puoi farlo in molti modi: associandoti, facendo una donazione oppure diventando le nostre gambe o le nostre braccia. Il mondo della dis-Abilità è ricco di emozioni e aspetta anche te per condividerle. Questo potrebbe essere il primo segnale di cambiamento per questo 2015, questo potrebbe essere il tuo modo di "passare il favore" affinché anche tu, possa iniziare una catena che non sarà mai spezzata.

Sereno 2015 di luce!



"Questo sono io, e queste sono tre persone, a cui darò il mio aiuto, ma deve essere qualcosa di importante, una cosa che non possono fare da sole, perciò, io la faccio per loro, e loro la faranno per altre 3 persone... nascerà così, una catena che non sarà mai spezzata!"

(tratto dal film Un sogno per domani – "passa il favore")

La verità è contaminata!

Malattie da inquinamento ambientale e indifferenza sociale: vivere con la MCS

Le sostanze chimiche con la loro tossicità, ci circondano quotidianamente e immancabilmente ci avveleniamo, ma non esclusivamente per l'inquinamento atmosferico.

di Paola G.

In queste situazioni, un sistema immunitario compromesso ha difficoltà a "smaltire" le sostanze tossiche che assimila attraverso la pelle e gli organi vitali.

L'avvelenamento e le alterazioni delle piante con pesticidi ed insetticidi carcinogeni, ormoni somministrati ad animali, OGM, diossine e metalli pesanti, concorrono a mutazioni genetiche gravi.

Sta di fatto che nutrirsi di cibi genuini è la base fondamentale per prevenire malattie che poi nel tempo potrebbero diventare invalidanti ed irreversibili. Spesso in Europa e anche in altri continenti industrializzati, si parla molto di alimentazione sana e biologica ma tale non può essere finché, chi governa, non prende provvedimenti seri e impedisce di avvelenare l'etere con sostanze xenobiotiche che vanno ad alterare l'essenza dei cibi di cui ci nutriamo. Quando si parla del "terzo mondo" in realtà è proprio lì che l'uomo potrebbe vivere meglio, in un ambiente naturale e privo di sofisticazioni industriali, nutrendosi di cibi non contaminati.

La **Sensibilità Chimica Multipla (MCS)**, la **Fibromialgia (FM)**, la **Sindrome da Fatica Cronica (CFS)**, l'**Encefalomielite Mialgica (ME)** sono patologie neuro-immuno-tossico infiammatorie a carattere degenerativo, multisistemico e colpiscono soprattutto il sistema nervoso centrale e inoltre, esordiscono quasi sempre in maniera subdola, per poi divenire invalidanti al 100%. Spesso sono presenti contemporaneamente e valutate quali malattie rare. Quest'ultime, obbligano a modificare il proprio stile di vita, costringendo spesso chi ne è colpito, a **vivere una vita isolata** con forte **condizionamento della quotidianità e limitano la vita sociale e di relazione**. Il modo in cui viviamo ci impedisce di prendere in considerazione i segnali d'allarme inviati dal nostro corpo in relazione alle sollecitazioni esterne; pochi

sanno che esistono patologie legate all'**inquinamento ambientale** nonostante il numero dei malati sia in costante aumento. È di notevole importanza effettuare una continua ricerca medico-scientifica per capire la causa, la diagnosi ed un'eventuale terapia mirata, essendo le stesse patologie diagnosticate in fase troppo avanzata quando risultano già irreversibili. Nonostante queste siano riconosciute dall'OMS, di fatto non lo sono dal Servizio Sanitario Nazionale e per questo, non vengono garantiti i livelli essenziali minimi di assistenza previsti dall'articolo 32 della nostra Costituzione. La **MCS**, che viene per lo più scambiata per un'allergia, è invece dovuta a un'alterazione genetica, la

quale rende impossibile eliminare le sostanze nocive provenienti dall'ambiente: *profumi, detersivi, smog, fumo di sigaretta, insetticidi, pesticidi, disinfettanti, toner, carta stampata, vernici, additivi, coloranti, alcool, gomme, plastiche, medicinali, tessuti nuovi, etc.* Le persone affette da **MCS**, all'inizio si proteggono con mascherine per evitare l'inalazione delle so-



Un giorno, ad un luminare della medicina venne chiesto quale fosse la più grave malattia del secolo. I presenti si aspettavano che dicesse il cancro o l'infarto. Grande fu lo stupore generale quando lo scienziato rispose: "L'indifferenza!". Tutti allora si guardarono negli occhi e ognuno si accorse di essere gravemente ammalato. Infine gli domandarono quale ne fosse la cura. E lo scienziato rispose: "Accorgersene!".



stanze irritanti che scatenano la sintomatologia; alcune si vedono costrette a cambiare abitazione più volte, rendendo la stessa “bonificata” per la loro incolumità; altre persone hanno difficoltà a proseguire la normale vita lavorativa, perché il costante contatto con agenti atmosferici intrisi di sostanze nocive, fanno peggiorare la sintomatologia al punto da causare reazioni avverse ed improvvise. Pertanto, per i pazienti socializzare diventa sempre più difficile, perché chi li frequenta dovrebbe adeguarsi alle loro necessità (non profumarsi, non fumare, indossare abiti lavati con detergenti specifici, non usare lacca, creme, etc.), tenendo in considerazione, che diversamente, causerebbero un aggravamento improvviso della sintomatologia.

È impossibile calarsi nei panni di una persona che vive con l'MCS, perché non si è in grado di comprendere fino in fondo cosa significa gestire diversamente la propria vita. Tale patologia, spesso in concomitanza con la **CFS**, può manifestarsi attraverso vari sintomi, fra questi: emicrania, vertigini, disorientamento, confusione, perdita di memoria e di concentrazione, irritabilità, depressione, dolori muscolo-articolari, tremori, tosse, dispnea, broncospasmo, nausea, diarrea, gastralgia, coliti, astenia, cistiti, prurito con o senza eruzione cutanea, dermatiti, tachicardia, aritmie, ipo o ipertensione e soprattutto una più o meno accentuata iperosmia (esagerata sensibilità dell'olfatto), calo dell'udito, acufeni, iperacusia (spiccata sensibilità ai rumori), bruciore agli occhi, calo della vista, fotofobia (eccessiva sensibilità alla luce – dover indossare occhiali scuri anche alla sera). Anche la **Sensibilità Chimica Multipla (MCS)**, la **Fibromialgia (FM)**, la **Sindrome da Fatica Cronica (CFS)**, l'**Encefalomielite Mialgica (ME)** sono “disabilità invisibili” e pertanto, non “riconosciute” in quanto non percepite dalla vista. □

mcs.trentino@gmail.com

La **MCS** o Sensibilità Chimica Multipla (Multiple Chemical Sensitivity), di cui le prime segnalazioni risalgono al 1956, riconosciuta recentemente negli USA, Canada, Giappone, Finlandia, Danimarca, Germania, Spagna, Austria, è stata inclusa nella Classificazione Internazionale delle Malattie dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, (WHO) ICD-10 con il codice T 78.4. La MCS si sviluppa in seguito ad una esposizione acuta o persistente a sostanze tossiche. E' una malattia sistemica, organica, progressiva, irreversibile e gravemente invalidante. Chi ne è affetto perde definitivamente la capacità di tollerare gli agenti chimici presenti nell'ambiente anche in minime quantità. Le reazioni avverse dovute al contatto con i prodotti chimici si manifestano dopo ingestione, contatto, inalazione. Tali sostanze multiple, non sempre correlate tra loro, sono tollerate dalla maggior parte della popolazione e risultano di uso comune come: profumi, deodoranti, ammorbidenti, lacche, gel, prodotti plastici, formaldeide, VOC, farmaci, prodotti medicamentosi, pesticidi, alimenti, etc. La sindrome coinvolge vari sistemi e meccanismi fisiologici; in particolar modo sono interessati: l'apparato respiratorio e i sistemi nervoso, endocrino e immunitario. Spesso l'MCS viene erroneamente inserita nell'ambito delle malattie da ipersensibilità, su base immune (allergia) ma è necessario sottolineare che la MCS non è una malattia immunomediata in senso stretto poiché è caratterizzata da meccanismi patogenetici e sintomatologici, da decorso alquanto differenti, anche se per alcuni versi simili a quelli dell'allergia. Studi e ricerche hanno documentato le basi “organiche” della patologia e rilevato mutazioni genetiche ed epigenetiche che inducono ad una ridotta capacità di metabolizzazione delle sostanze xenobiotiche a causa di polimorfismi genetici che determinano variazioni quali-quantitative di alcuni meccanismi enzimatici fondamentali. Nell'ambito della **Sensibilità Chimica Multipla** l'alimentazione occupa un ruolo rilevante: infatti sono tipiche della MCS reazioni avverse agli alimenti, con relativa perdita della tolleranza a varie sostanze (compreso il glutine). È quindi necessario che il soggetto afflitto da MCS conosca gli agenti fisico-chimici che l'hanno provocata, impari a ridurre l'esposizione ad essi e curi la propria nutrizione seguendo diete specifiche, al fine di migliorare la propria condizione clinica ed evitare la perdita di tolleranza ad altri alimenti. Rimane fondamentale ricordare che il ruolo determinante è svolto dalla qualità dell'ambiente in cui la persona vive.

Ester Lupo

Presidente Associazione A.N.CHI.SE Roma

“Stessi giochi, stessi sorrisi”

Progetto Sensibilizzazione all'Handicap

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).

di **Sara Turrini**
Dirigente Istituto Comprensivo
di Vigolo Vattaro

Questa la frase introduttiva al Piano dell'offerta formativa dell'Istituto Comprensivo di Vigolo Vattaro, piano che ha un nome proprio: **“Otto anni per crescere insieme”**. Perché un nome? Perché dice della nostra identità e crea senso di appartenenza. Adulti e ragazzi in cammino su una strada comune. Adulti che dentro l'avventura educativa si mettono in gioco e crescono assieme agli studenti in una relazione serena e rispettosa. Dentro questo cammino si trova lo spazio per tutte quelle iniziative formative e didattiche che aiutano i bambini e i ragazzi a crescere e a diventare cittadini autonomi e responsabili, passando attraverso la molla della conoscenza che è la curiosità. La nostra vuole essere una scuola per tutti e per ognuno, attivando percorsi formativi personalizzati e, se necessario, differenziati, per assicurare a tutti gli apprendimenti minimi necessari per il proseguo degli studi. Vuole essere una scuola aperta al mondo attraverso il confronto con i punti di vista degli altri, a

partire dai più vicini – promuovendo la capacità dell'amicizia e buone relazioni con i propri coetanei – verso i più lontani per creare un “occhio lungo” di collaborazione, aiuto, rispetto e “orientativa”, cioè che conduce per gradi l'alunno ad una sempre più chiara conoscenza di sé nel percorso di conquista della propria identità.

All'interno di queste finalità condivise è nata ed ha trovato spazio la collaborazione con l'associazione As.Tr.I.D. Onlus. Il percorso è stato articolato in **due momenti d'incontro**, uno dedicato alla scuola primaria ed uno alla scuola secondaria.

Nella **scuola primaria**, dei bambini delle classi terze, quarte e quinte della scuola di Bosentino-Vattaro, gli interventi di As.Tr.I.D. Onlus si sono svolti con la presenza del vicepresidente Andrea Facchinelli e sono stati inseriti nel percorso di “educazione alla cittadinanza” ed in particolare di educazione stradale.

“Stessi giochi, stessi sorrisi” il titolo dato alla serie di slide proiettate, durante le quali si animavano e si alzavano le piccole manine dei bambini che volevano intervenire, chi per raccontare l'esperienza di una disabilità personale vissuta, magari temporaneamente o di qualche familiare, chi per chiedere, chi per rispondere alle domande che venivano poste. Il dialogo si è poi concentrato sulle cause che possono portare ad una disabilità e sui comportamenti che si possono mettere in atto per ridurre i rischi ed evitare che questo accada. Un esem-





Andrea Facchinelli incontra le classi (andrea@astrid-onlus.it)

pio, visto che si era da poco affrontato, il tema della sicurezza stradale, è stato quello di insistere sull'uso del caschetto in bicicletta. Il racconto, in prima persona di Andrea ha colpito molto i bambini: dall'incidente avvenuto il 24 maggio 2008 a seguito di una caduta in bicicletta, al periodo trascorso in ospedale durante la riabilitazione, alla nuova vita nella sua organizzazione giornaliera: da quando si alza, si veste, a come riesce a caricare la carrozzina in macchina e a guidare. Infine, il video della sua ascesa con la Jöelette sul vulcano Stromboli (vedi AsTrID NEWS n. 3), con i volti affaticati e sorridenti delle persone che lo portavano verso la vetta. Il punto di vista, più bello, quello della solidarietà e della condivisione vera che passa attraverso un'amicizia tra chi accoglie e chi riceve simultaneamente; bambini e genitori, sereni e contenti per la naturalezza con cui è stato affrontato il tema. Con i ragazzi della **scuola secondaria** si lavorerà nel secondo quadrimestre, all'interno del percorso orientativo che va dalla conoscenza di sé, alla consapevolezza del mondo "altro da sé". Si affronteranno i temi della diversità (propria e altrui), e delle emozioni che accompagnano i momenti in cui inevitabilmente ci si sente "diversi". Si scenderà poi nello specifico delle disabilità che spingono chi le vive a dover attivare in modo più forte, evidente ma necessario, strategie e risorse comuni a tutti, ma spesso non sfruttate. □



Trento, città del Natale



Dal 22 novembre 2014 al 6 gennaio 2015, l'Amministrazione comunale propone una nuova

di **Andrea Robol**
Assessore alla cultura,
turismo e giovani

edizione di **"Trento, città del Natale"**, un ricco calendario di iniziative culturali e ricreative, che, a corollario del tradizionale Mercatino di Natale, permette una riscoperta di Trento, "capitale alpina del Natale". L'affascinante e suggestivo allestimento, che renderà ancora più speciale la nostra città in questo periodo dell'anno, è realizzato grazie all'impegno e alla disponibilità di numerosi soggetti, enti ed associazioni, che collaborano ogni giorno con l'Amministrazione comunale.

Quest'anno, per i più piccoli è stato creato un nuovo allestimento in Piazza Dante che, dopo i lavori di ristrutturazione, si presenta in una nuova veste, pronta ad accogliere i **bambini e le loro famiglie** con un ventaglio di **spettacoli animati, giochi, laboratori creativi e attività didattiche**.

Ai piedi del tradizionale **albero illuminato** si possono trovare la **casetta di Babbo Natale**, dove nei fine settimana i bambini possono incontrare **Babbo Natale ed i suoi amici**, ricevendo un piccolo dono, una caramella o un libricino, e la **Casetta degli Elfi**, nella quale saranno proposte sia diverse attività dalle fattorie didattiche, legate al mondo rurale e agriturismo trentino, che attività manuali, grafiche e ludiche, utilizzando materiali e prodotti naturali, per sensibilizzare i bambini ai temi della solidarietà e del riuso. Tra le attività proposte, anche piccole rappresentazioni teatrali e spazi di lettura.

Dalla stazione, capolinea del trenino di Babbo Natale, sempre in Piazza Dante, si può partire per un sugge-

stivo percorso alla scoperta del centro storico oppure, presso la **"casetta dei pony"**, si può fare una breve passeggiata all'interno del parco in groppa a questi simpatici amici.

Ogni sabato pomeriggio, le melodie dei **Cori Voci Bianche** riscaldano l'atmosfera di questo piccolo villaggio a misura di bambino. Inoltre è prevista anche la presenza di una **casetta "Baby Little Home"** per offrire alle neo-mamme uno spazio riservato e attrezzato per cambiare i pannolini e allattare i propri piccoli. A corollario dell'allestimento (dedicato ai più piccoli), la 6ª edizione del concorso **"Un albero di Natale creatiVo"**: un bosco di abeti addobbato con materiali di riciclo dai bambini e ragazzi delle scuole della città, si potrà ammirare gustando una bevanda calda e un piccolo dolcetto natalizio.

Uno altro evento particolarmente atteso è il **Mercatino di Natale**, tradizione nordica per eccellenza, che quest'anno apre un nuovo polo in **piazza Cesare Battisti**, oltre all'ubicazione storica di **piazza Fiera**.

Nel centro storico della città, durante i fine settimana, ci si può emozionare con la musica dei **Concerti itineranti** dei gruppi vocali e bandistici che accompagnano cittadini e turisti nei luoghi più caratteristici della città, una serie di mini-concerti con brani che spaziano da pezzi classici tedeschi a quelli popolari trentini.

Nelle domeniche dell'Avvento, nel cortile interno di Palazzo Thun, i **Cori di Montagna** si esibiscono in un ampio repertorio di canti natalizi, rendendo ancor più suggestiva l'atmosfera del Natale in città.

A due passi dal Duomo, in via Garibaldi, si può trovare il **"Mercatino di Natale del volontariato e della solidarietà"**, allestito nelle tradizionali casette espositive

messe a disposizione dall'Amministrazione comunale: qui i volontari di oltre cinquanta associazioni della città (impegnate in progetti di sviluppo per il sud del mondo, l'ambiente, i bambini, gli ammalati, i disabili) offrono i loro prodotti creati artigianalmente dai soci o provenienti dalle zone dove le associazioni operano. □



www.trentocultura.it
www.discovertrento.it

“Disabilità In-comune”

Può essere questo lo slogan che riassume ciò che in questo ultimo periodo il Servizio Attività Sociali del Comune di Trento sta cercando di fare rispetto alla disabilità. Ma cerchiamo di dare ulteriori e dettagliate informazioni.

di **Maria Serena Zendri**
e **Cristina Dolzan**
Servizio attività sociali
“gruppo disabilità”

Lo stato di benessere socio-economico che ha caratterizzato la nostra Provincia negli ultimi anni, se da un lato ha favorito una maggior attenzione rispetto al mondo della disabilità ed in generale a tutte le situazioni che hanno bisogno di un supporto pubblico, dall'altro ha consolidato un sistema di risposta ai bisogni basato spesso sull'erogazione di prestazioni pre-definite.

Con l'attuazione del primo Piano Sociale della città di Trento, il Servizio Attività Sociali si è composto di **5 Poli Socio-Territoriali**: Gardolo-Meano, Centro storico-Piedicastello-Bondone, Povo-Argentario, San Giuseppe-Santa Chiara-Aldeno-Cimone-Garniga, Clarina-Oltrefersina-Mattarello. Uffici che, attraverso la collaborazione di assistenti sociali, educatori e personale amministrativo, si attivano per il benessere dei cittadini co-costruendo risposte ai bisogni sociali insieme ai soggetti (servizi, associazioni educative, realtà informali, volontari, cittadini) che abitano il territorio, con la consapevolezza che le persone che esprimono “bisogni”, dispongono di risorse preziose, a partire dalle loro relazioni e dal vivere il territorio, che spesso, sono l'elemento principale attorno al quale costruire le risposte migliori. In questo lungo cammino, il nostro servizio sociale, vuole ora pensare a percorsi sempre più personalizzati ed effettivamente finalizzati al riconoscimento ed al sostegno dell'individualità della persona con disabilità in una logica emancipativa. Per fare questo pensiamo sia fondamentale l'apertura

dell'istituzione al dialogo con tutti coloro che possono contribuire a costruire le risposte necessarie: per questo, negli ultimi mesi abbiamo rafforzato i contatti con le realtà che in questi anni si sono occupate e hanno ragionato di disabilità. Il confronto in essere sta evidenziando innanzitutto l'importanza dell'affiancamento alle persone con disabilità, lungo l'intero ciclo di vita, non solo con l'attivazione di servizi, ma soprattutto con la promozione di collaborazioni volte a muoversi ed agire su temi che riguardano dimensioni di vita più ampie rispetto a quelle strettamente educative e riabilitative quali, ad esempio, ricreativa, culturale, sportiva e lavorativa. In questa direzione anche la partecipazione delle famiglie e delle persone con disabilità appare sempre più importante ed imprescindibile per la realizzazione di risposte adeguate. La persona, passando da “un esser parte” ad un “prender parte”, ha la possibilità di esprimere la propria soggettività e di assumere, in maniera adeguata alle proprie potenzialità, un protagonismo soggettivo nel contesto comunitario. Sempre all'interno di questo percorso, stiamo riflettendo sulle modalità di risposta che valutino le risorse economiche, considerando anche il momento delicato che stiamo attraversando. Siamo certi tuttavia che si possano mettere in atto attività positive se si valorizza e stimola la creatività, la disponibilità a mettersi in gioco, sperimentando strade a cui forse fino ad oggi abbiamo prestato poca attenzione. Concludiamo, ringraziando per lo spazio messo a disposizione e fornendo i riferimenti del nostro servizio per chi desiderasse scriverci per suggerimenti e riflessioni sul tema, che saranno per noi linfa per crescere. □

servizioattivitasociali@comune.trento.it



Disturbi del Comportamento Alimentare

L'Anoressia Nervosa, un tempo rara, misteriosa ed elitaria, è diventata oggi terribilmente comune. Nel loro insieme, i **Disturbi del**

di **Aldo Genovese**
Responsabile Centro di
riferimento provinciale per i
Disturbi del Comportamento
Alimentare - APSS - Trento

Comportamento Alimentare (DCA) rappresentano un problema sanitario grave, diffuso e in continuo aumento soprattutto tra le adolescenti e le giovani donne di tutte le classi sociali: lo stesso Ministero della Salute le ha definite "malattie sociali". Tale aumento, è concretamente visibile anche presso il nostro Centro dove la richiesta di cure aumenta di anno in anno. Allo stato attuale, il "Centro di riferimento provinciale per i Disturbi del Comportamento Alimentare" ha in carico oltre 300 casi. Sono decisamente in aumento gli esordi al di sotto dei 12 anni (in relazione all'abbassarsi dell'età in cui si manifesta la pubertà) e i casi maschili (circa il 10% della casistica).

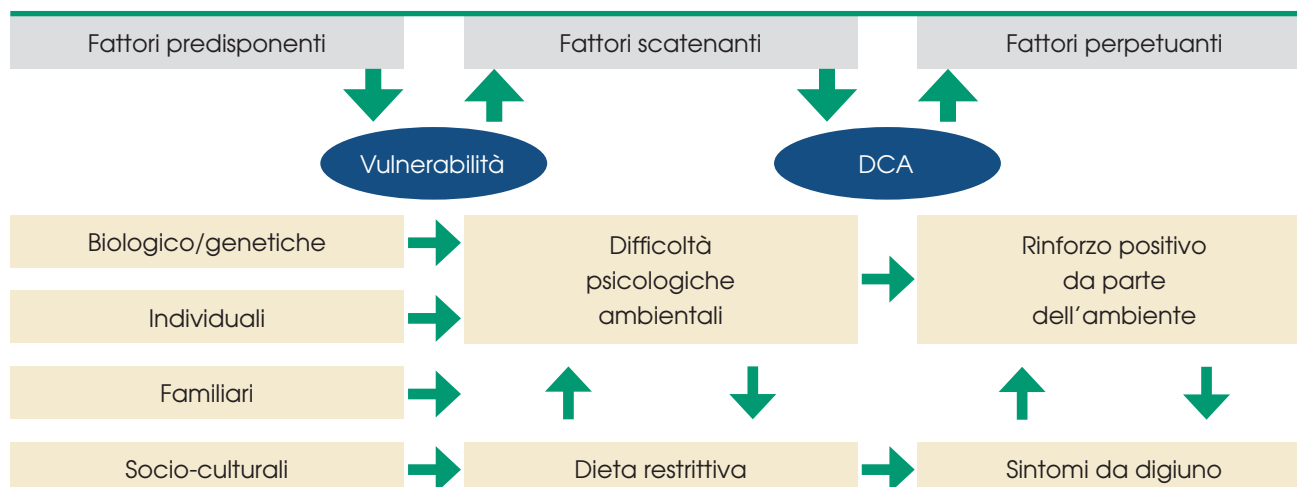
In tutti i paesi industrializzati, compresa l'Italia, ogni 100 ragazze di età compresa fra i 12 e i 25 anni, circa 8-10 soffrono di qualche disturbo del comportamento alimentare: 1-2 nelle forme più gravi (anoressia e bulimia), le altre in forme più lievi, definite forme parziali o sottosoglia (DCA non altrimenti specificati). L'età maggiormente a rischio è quella compresa fra i 15 e i 19 anni per l'**Anoressia Nervosa (AN)**, e tra i 18 e i 24 anni per **Bulimia Nervosa (BN)**.

Nella maggior parte dei casi le persone che soffrono di AN non sono consapevoli di avere una malattia, anzi, per loro, il comportamento alimentare (distorto) è una soluzione, un'auto-cura, che le fa sentire meno deboli e insicure. Per questo motivo, il processo di motivazione alla cura è particolarmente difficile e complesso e richiede tempo, pazienza e professionisti esperti, che sappiano prendersi cura sia degli aspetti somatici/biologici che di quelli psicologico/psichiatrici attraverso un approccio multidisciplinare integrato. "Anoressia" significa etimologicamente «senza fame»; in realtà le ragazze affette da anoressia hanno una fame terribile che hanno imparato a controllare con varie strategie. L'Anoressia si caratterizza per il grave dimagrimento (una perdita superiore al 15% del peso iniziale è sempre un segnale di grave allarme), la perdita del ciclo mestruale, l'eccessiva valutazione delle forme e dimensioni corporee, la distorsione della percezione della propria immagine (pur essendo molto magre si vedono e si sentono «enormi»). La ragazza riduce progressivamente, sino ad eliminare,

tutti i cibi «calorici» e spesso si nutre esclusivamente di frutta, verdura e poco altro. Inoltre la persona con Anoressia ha elaborato un sistema sofisticato di controllo sul cibo e sul modo di alimentarsi, pratica una intensa attività fisica allo scopo di «bruciare» le poche calorie ingerite. Tutto ciò determina irritabilità, insonnia, iperattività, instabilità emotiva, sensazione di freddo e molti altri disturbi e sintomi. Senza dubbio uno dei nuclei centrali del disturbo è l'alterazione della percezione delle forme e delle dimensioni corporee. Infatti **AN** e **BN** sono sindromi "culture bound", legate a certe culture e specifiche dei paesi ricchi, fortemente industrializzati, dove il cibo è sovrabbondante. Anoressia Nervosa e Bulimia Nervosa appaiono legate a valori e conflitti specifici della cultura occidentale, connessi e alimentati inoltre dalla



La natura multifattoriale dei DCA



concezione dell'identità femminile e dal ruolo familiare e sociale della donna. Il culto della magrezza rispecchia la stessa distribuzione geografica e temporale dei disturbi dell'alimentazione; bisogna sottolineare, però, che il culto della magrezza non è la causa delle Anoressie e delle Bulimie, la sua azione è soprattutto quella di suggerire la forma del sintomo attraverso il quale un malessere psicologico grave e profondo si esprime e, insieme cerca un lenimento.

Queste patologie possono essere rappresentate come un iceberg. Quello che è visibile è, nell'Anoressia, il rifiuto del cibo, la magrezza estrema, l'amenorrea, il conteggio ossessivo delle calorie, l'iperattività, il perfezionismo, il controllo; nella Bulimia, le ripetute abbuffate seguite da vomito auto-indotto, il senso di colpa, la perdita di controllo. La parte sommersa è dove si situano le problematiche soggettive, i vissuti, le emozioni, il dolore, le esperienze che hanno segnato la vita. Fermarsi all'apparenza, significa ignorare la parte più importante del problema e la fonte da cui esso è alimentato: fattori individuali, familiari e culturali che causano e alimentano progressivamente i DCA (vedi figura in alto).

Fra quelli individuali, anzitutto il genere (femminile) e l'età (adolescenza, prima giovinezza). Non è infrequente una storia di sovrappeso e di diete, e fra le caratteristiche psicologiche predisponenti si possono inquadrare: tratti ossessivi di personalità, aspettative esasperate, perfezionismo, grandi difficoltà nel processo di separazione-individuazione, rifiuto del corpo adulto e della sessualità, ancoraggio all'infanzia e a forme infantili di dipendenza e controllo.

Lo stato di malnutrizione generato, comporta un gravissimo aumento del rischio di una serie di patologie che a loro volta peggiorano la qualità della vita: alterazioni

cardiache strutturali, alterazione di potassio con rischio di aritmie cardiache anche fatali, alterazione del metabolismo osseo con osteoporosi, atrofia ovarica, anemia da carenza di ferro, riduzione dei globuli bianchi e delle piastrine, diminuzione delle difese immunitarie, alterazioni gastroenteriche, rallentamento dello svuotamento gastrico e intestinale; arresto della crescita.

Quando la malattia insorge in età evolutiva: atrofia dei muscoli, alterazione dello smalto dentario, perdita di capelli, invecchiamento precoce della pelle, riduzione della capacità visiva, riduzione e perdita della capacità logica e di concentrazione.

I danni fisici e psicologici della persona coinvolta, hanno elevati costi sociali che non incidono solo sulla spesa del Servizio Sanitario Nazionale, ma rappresentano anche costi che gravano sulla famiglia e sulla comunità in termini di relazioni, di esperienze e di funzionamento sociale. Le persone che soffrono di DCA tendono ad isolarsi e i familiari si trovano a gestire situazioni molto difficili; si sentono impotenti, specie quando la malattia dura da molti anni. La persona stessa, incontra enormi difficoltà perché il rifiuto del cibo determina in realtà un'ossessione per esso, impedendo di svolgere le normali attività di studio, lavoro, tempo libero, hobby, viaggi, ma anche la semplice capacità di provvedere ai bisogni primari.

I DCA hanno, in conclusione, ripercussioni che non coinvolgono solo il soggetto, ma creano disorientamento e dolore all'interno delle famiglie: i genitori si sentono confusi, spaventati e impotenti, con sentimenti di colpa e solitudine e per questa ragione è indispensabile prevedere all'interno di un percorso di cura uno spazio dedicato alle persone vicine al paziente per il riequilibrio delle dinamiche familiari ed interpersonali. □

Il problema vero siamo noi

Il processo di consapevolezza

C'è qualcosa di profondamente distorto se in noi è diventata normale l'idea che il nostro compito non sia vivere (ossia sperimentare senza giudizio tutti gli stati fisici ed emotivi) ma piuttosto "funzionare". Dobbiamo aver ridotto la nostra idea di vita a un grado davvero molto basso, se possiamo tranquillamente paragonarci a una macchina e dire, quando stiamo male: *"In me si è rotto qualcosa"*. Oppure: *"Dottore mi rimetta a posto"*. L'universo si sta evolvendo da milioni di anni per produrre una forma di vita che non sa distinguere sé stessa da una macchina? Siamo a questo mondo, al culmine dell'evoluzione, al solo scopo di pianificare meccanicamente la nostra vita con precisione tra un "buon lavoro", una famiglia "tipo", un'auto nuova, vacanze, campionato di calcio... siamo convinti che per essere felici si debba raggiungere un certo status, misurato col metro dei luoghi comuni e delle convenzioni sociali. Ma nella vita biologica, niente è "tranquillo", se non le cose morte. Se noi facciamo di tutto per assomigliare a una cosa morta, finiremo per morire davvero. Se trattiamo noi stessi come animali da addestrare, riempiendoci la testa di premi e punizioni, doveri e piaceri, cose buone e cattive, giuste e sbagliate, possiamo star certi che avremo quello per cui ci programiamo: una vita da animali da circo, contro natura, la nostra natura! Che se ne fa l'evoluzione di esseri come noi? L'animale selvaggio, che dovrebbe essere ad uno stadio evolutivo inferiore, sa perfettamente come condurre la sua vita e non si fa domande inutili: l'energia in lui scorre perfetta. Così, come non interferisce con la sua inclinazione: il gatto non sogna di fare il cane! Noi invece ci stiamo abbassando a un livello evolutivo inferiore all'animale selvaggio: cerchiamo di essere ciò che non siamo! È così che arrivano i dolori, le sofferenze, il non-senso, la perdita, o più semplicemente sintomi inspiegabili: un'emicrania senza motivo che ci costringe a letto, un'insonnia devastante che ci riduce ad uno stato larvale, stati d'ansia di cui non afferriamo la causa, quella sottile depressione che ci fa affrontare ogni mattina come una condanna ai lavori forzati. Oppure attacchi di panico immotivati e distruttivi liberano in noi tali quantità di energia che a fatica riusciamo ad articolare un pensiero; i disturbi alimentari ci rendono nemica la tavola; e che dire dell'ipertensione, dell'affaticamento cronico, dell'insoddisfazione tanto profonda da farci guardare i nostri familiari come estranei, o oggetto di rabbia e aggressi-

di **Corrado Ceschinelli**

CORRADO CESCHINELLI

Sociologo e Naturopata,
Consulente Nutrizionale in comportamenti
e disturbi alimentari. Membro del Comitato
Scientifico e formatore dell'Accademia Italiana
per l'Alimentazione Salutare.

www.corradoceschinelli.com

corrado.ceschinelli@gmail.com

vità, ecc... Mai, come in questa epoca, così tanti disagi stanno colpendo l'umanità. E la nostra risposta qual è? *Aiuto! Datemi una pillola che mi faccia tornare tranquillo!* Inoltre ci crea imbarazzo mostrarci nella sofferenza. Invece di "occuparci" di noi stessi, di ciò che ci fa soffrire, di ciò che ci realizza e ci fa star bene, ci preoccupiamo, prima di tutto, di essere presentabili in società. Ovunque, nella nostra cultura, il dolore è identificato come un nemico, un male che va scacciato, nascosto, abolito. L'esistenza non è fatta di sofferenza... tutt'altro! Non è nemmeno una lotta, senza senso, tra piacere e dolore. Il dolore è un grande messaggio e un input correttivo. Se lo sfuggiamo (nel senso di non intenderlo, di non capire che cosa ci vuole dire), lo troveremo centuplicato. Vita è realizzare il proprio potenziale; significa sostenerlo con uno stile di vita coerente e fare il modo che l'energia che muove tutto l'Universo, possa scorrere senza interferenze dentro e fuori di noi. Più ci si impone percorsi obbligati, contrari alla natura, e più soffriremo. Ma se sapremo ascoltare quel dolore sarà la nostra salvezza. La nostra cultura ha dimenticato ciò che invece altre civiltà consideravano ovvio, come del resto è: la malattia e il dolore, non sono il problema, ma la soluzione! Se noi ci ascoltassimo, ci renderemmo conto che il problema vero siamo noi che "ci mettiamo di traverso" alla vita che scorre. Il dolore viene per avvertirci e per aiutarci a risintonizzarci con il tutto. Se vogliamo vincere i disagi, dobbiamo prima di tutto ribaltare il nostro modo di considerarli: dobbiamo capire che vengono semplicemente, e principalmente, per riportarci alla vita. □

Condizionamento e cambiamento

Il processo di consapevolezza

Non esiste il carattere ma una modalità di essere, che è la risultante del nostro vissuto: le parole, le informazioni, le esperienze che abbiamo fatto strutturano pensieri, azioni, sentimenti e comportamenti. Ciò che siamo ora, è il risultato ultimo di questo processo che però è costantemente messo in crisi e vive in uno stato di sofferenza nel tentativo di adeguarsi alle norme, e a ciò che sembra socialmente richiesto. Ci si trova in un “condizionamento subito” senza la minima percezione di questo stato di cose perché per la persona, ormai adulta, è difficile immaginare un modo di vivere e di pensare diverso da quanto abituato ed essere di colpo in una espressione di libertà e di autenticità. Le nostre azioni in ogni ambito – professionale, affettivo, di relazione, così come i nostri comportamenti – parlano inevitabilmente e inequivocabilmente della nostra storia. La vita che abbiamo subito, rimosso e dimenticato, può condizionarci per una vita intera, essere riprodotta sui nostri stessi figli, e così via. Per produrre un reale cambiamento è necessario cambiare la propria programmazione. La cosa è difficile perché il processo alberga nella memoria inconscia con la quale abbiamo poca dimestichezza e comprensione, così concentrati come siamo nella nostra abitudine, apparenza o “maschera” di adattabilità. Se – per esempio – nell’inconscio la motivazione di fondo è la paura, la collera, l’insicurezza o il bisogno di “provare quello che si vale” tutte le azioni saranno condizionate da questi sentimenti. I nostri comportamenti, apparentemente logico/razionali, le nostre azioni e le nostre emozioni, se non se ne ha consapevolezza, sono automatismi fuori dal nostro controllo e sono sempre regolati dall’inconscio. Quando l’inconscio deve scegliere, detta il suo dominio indipendentemente dalla nostra volontà e dalla logica. Spesso tendiamo ad essere identici a uno dei genitori o a entrambi, essendo le figure più presenti nella nostra formazione, ancor più quando il loro modello ci “ha costretto”, negato e frustrato i nostri bisogni fondamentali... indipendentemente dai “sacrifici” che hanno fatto o dalle garanzie materiali che hanno soddisfatto.

Per cambiare ci sono quattro elementi chiave, ciascuno dei quali è essenziale per riprogrammare e riallineare la nostra vita con la nostra autenticità, e quindi con l’armonia, la salute ed il benessere. Elementi semplici ma di grande efficacia trasformativa.

di Corrado Ceschinelli



- ❶ La **consapevolezza**: non è possibile cambiare una cosa se prima non si sa che esiste.
- ❷ La **comprensione**: se capiamo da che cosa nasce il nostro “modo di pensare e di essere” possiamo renderci conto che viene da fuori di noi.
- ❸ La **dissociazione**: quando ci rendiamo conto che un dato modo di pensare o di vivere non corrisponde a noi come persone o non fa il nostro bene, possiamo cominciare a prendere le distanze. Possiamo “osservare” quel dato modo di pensare e di essere per quello che è, ossia un “file” di informazioni immagazzinato nella nostra mente inconscia, oppure un comportamento contro la nostra natura, e che forse non contiene alcun valore.
- ❹ Il **ricondizionamento**. Occorre riorganizzare e ri-sintonizzare la nostra mente ed i nostri comportamenti verso la libertà e l’oggettività dei fenomeni e dei processi. E oggi disponiamo di una tale mole di conoscenza da poter avviare questo processo.

Da qui nasce la “**nuova co-scienza del vivere**”. Al fine di un cambiamento durevole e radicale è importante la costanza e la pazienza quotidiana, la frequenza e il sostegno informativo fintanto che la persona ha costruito una propria autonomia e strutturato comportamenti più coerenti. Il risultato è misurabile dal proprio stato di benessere, da una sensazione di maggiore presenza e stabilità interiore. La maggior parte delle persone, quando sente parlare di questa verità, la riconosce! □

Nutrizione vibrazionale

Quando si parla di **alimentazione**, la prima cosa da considerare in assoluto è: *“quanta energia è in grado di fornirci il nostro stile di vita e quello che mangiamo?”*.

di Mauro Fabbri

Per definizione un'alimentazione sana fornisce, tramite gli alimenti assunti quotidianamente, la quantità di nutrienti che corrisponde al fabbisogno giornaliero.

Mai, come in questo periodo storico la scienza si sta avvicinando al concetto di “energia”. Non dobbiamo dimenticare che, la materia che vediamo è solo un minuscola parte dell'universo esistente, e noi siamo fatti anzitutto di energia e poi di materia; che è energia condensata o, se vogliamo, dotata di vibrazioni più lente. Ed è proprio di questo che oggi vi voglio parlare: dell'energia degli alimenti. Fino ad ora abbiamo sentito parlare solo delle calorie e di come le stesse, siano l'unità di misura dell'energia dei cibi.

La dietologia ufficiale insegna che, quando un cibo viene ingerito, viene dapprima tritato nella bocca, poi scomposto nei suoi elementi fondamentali e quindi assorbito dall'organismo. A questo punto subisce, ad opera dell'ossigeno, un'ulteriore trasformazione chimica (ossidazione) che produce calore, come se l'organismo “bruciasse” i prodotti ingeriti. Il calore (energia termica o calorie), che un alimento è in grado di produrre, può essere misurato con una speciale apparecchiatura di laboratorio e tale misura viene espressa in “calorie” (unità di energia termica). Una caloria corrisponde alla quantità di calore capace di far aumentare di 1° C la temperatura di 1 litro d'acqua.

Le calorie fornite dai principi nutritivi sono le seguenti:

- 1 grammo di proteine produce circa 4,5 calorie;
- 1 grammo di grassi produce circa 9 calorie;
- 1 grammo di carboidrati produce circa 3,75 calorie;
- 1 grammo di alcool etilico produce circa 7 calorie.

Ma quante calorie utilizza l'organismo per digerire e assimilare questi elementi?

La dietetica ufficiale ci dice quante calorie vengono fornite da un certo alimento ma NON ci informa affatto di quante calorie il corpo deve consumare per poterlo digerire, assimilarlo e liberarsi dalle tossine derivate da tali processi. Un pezzo di carne, ad esempio, che teoricamente fornisce circa 4,5 calorie al grammo, ne consuma probabilmente altrettante nelle tre ore successive per la sua digestione ed assimilazione. Questo spiega perché alcune diete (a mio parere malsane) si

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

basano sulla carne per far dimagrire. Infatti, un alimento introdotto nel corpo umano, si trova in un ambiente assai diverso da quello in cui viene “bruciato” in laboratorio per valutarne le calorie. Questa verifica è stata fatta misurando il flusso di energia nervosa nel corpo prima e dopo pasti composti da vari tipi di alimenti. Questo è risultato essere davvero un grosso limite per la maggior parte delle prove in laboratorio, determinando la diffusione di informazioni incomplete e fuorvianti. L'ambiente e le reazioni chimiche sono nettamente diversi dentro al corpo umano; nel nostro stomaco tutto si trasforma in qualcos'altro, andando ad invalidare spesso le prove in vitro; e non solo. Altri studi condotti dal chimico Kervan, hanno dimostrato che l'organismo è in grado di ricavare una sostanza di cui ha bisogno in quel momento trasformando un'altra sostanza completamente differente tramite complesse reazioni chimiche. L'idea è quindi il capire quali sono i cibi che apportano veramente energia al nostro corpo, invece di rubarla con digestioni lente e faticose; cibi quindi effettivamente adatti all'alimentazione umana.

Questo dispendio energetico ha portato a credere che gli alimenti in oggetto accrescano l'energia corporea, mentre è vero il contrario: infatti terminati i processi digestivi ed assimilativi, il corpo si ritrova con le riserve energetiche diminuite. Quindi, guardando le cose da questo nuovo punto di vista, ci accorgiamo di come molte credenze su quante calorie siano necessarie per questo e quell'individuo siano basate su informazioni parziali. Se non possiamo basarci sulle calorie come unità di misura per capire di quanto cibo abbiamo bisogno, ci conviene prendere in considerazione proprio quel concetto di energia di cui parlavamo prima.

L'ing. Francese *André Simoneton* era un esperto in elettromagnetismo. Gravemente ammalato e senza speranza di guarigione, riacquistò la salute con il vegetarianismo e, negli anni '30 e '40, collaborò allo studio delle vibrazioni degli alimenti utilizzando i lavori di altri importanti ricercatori. Ogni alimento, come ogni essere vivente, oltre ad avere un potere calorico (chimico-energetico) ha anche un potere elettromagnetico (vibrazionale). Servendosi di apparecchiature scientifiche, misurò la quantità di onde elettromagnetiche degli alimenti, classificandoli in base a queste.

Un altro studioso da menzionare è il dottor Wilson che negli anni '60 inventò il Neuro-Micrometro, un'apparecchiatura con elettrodi posti in contatto con la superficie del corpo di una persona, in grado di registrare il flusso di elettricità che scorre nei suoi nervi. Il Neuro-Micrometro è in grado di misurare:

- rapporto acido/basico;
- energia che scorre nei nervi;
- energia funzionale;
- ossidazione delle cellule;
- riserva di energia organica;
- tensione emotiva;
- tossicità organica.

Tutte queste categorie sono fondamentali e indicative di un livello più o meno buono di salute dell'essere umano! L'energia o vitalità di un essere vivente, si esprime in termini di bioelettricità e magnetismo. La cellula ha un'energia vibrazionale e utilizza energia per svolgere le sue funzioni. Ogni persona in piena salute ha un valore vibrazionale in torno ai 6200 – 7000 Amstrong (campo bioenergetico). Per mantenere, o meglio, per innalzare l'energia vibrazionale, bisogna assumere categorie di alimenti che sono in risonanza con l'uomo, garantendo così salute e longevità (in alto la tabella che chiarisce il concetto).

Gli alimenti, da un punto di vista di alimentazione vibrazionale, sono suddivisi in:

Alimenti superiori (con vibrazioni dai 6500 A. in su)

- frutta fresca ben matura e relativi succhi (fatti in casa e consumati subito);
- quasi tutti gli ortaggi e legumi (freschi o cotti con temperatura non superiore ai 70°);
- grano, farinacei, cereali integrali e dolci fatti in casa;
- tutta la frutta oleaginosa (o frutta secca) ed i loro oli essenziali, olive, mandorle, pinoli, noci, semi di gira-

COLORE	LUNGHEZZA D'ONDA IN AMSTRONG
Infrarosso: 7601-9000	Radiazioni indispensabili per la vita
Rosso: 6201-7600	
Arancio: 5901-6200	
Giallo: 5801-5900	
Verde: 5201-5800	Radiazioni insufficienti per la vita ma comunque utili
Blu: 4501-5200	
Indaco: 4301-4500	
Violetto: 3901-4300	
Ultravioletto: 3001-3900	Radiazioni nocive per gli esseri umani
Raggi X: 600-3000	

sole, nocciole, noci di cocco e la soia;

- burro freschissimo di giornata, formaggi freschi (non fermentati), crema del latte e uova di giornata.

Alimenti di appoggio (con vibrazioni tra 6500 – 3000 A.):


- latte fresco appena munto, miele, zucchero grezzo di canna, vino, olio di arachidi, verdure cotte (conservate).

Alimenti inferiori (con vibrazioni dai 3000 A. in giù):

- carne, salumi, uova dopo il 15° giorno, latte bollito, thè, caffè, marmellate, cioccolato, pane bianco, formaggi fermentati.

Alimenti morti (senza alcuna vibrazione):

- conserve alimentari, margarine, tutte le pasticcerie e i dolci industriali, liquori e alcolici, zucchero raffinato.

Dai dati emersi, consumare alimenti a vibrazione elevata ed elevatissima, è scegliere una dieta per lo più vegetariana. Tuttavia ci sono altre variabili da considerare per costruire uno stile alimentare ancora migliore e uno di questi è senz'altro l'acidità che gli alimenti creano durante la digestione... ma questa è un'altra storia. Quest'articolo vuole essere l'inizio di un percorso collegato all'alimentazione, alla nutrizione, all'attenzione al proprio benessere e quindi, alla propria vita! 

Acqua strutturata

L'acqua è l'elemento più diffuso ma anche più utilizzato sul nostro pianeta.

di **Daniela Pentone**

Quando si parla della qualità dell'acqua, si pensa alla sua purezza chimica e non alla sua struttura a livello di frequenze e d'informazioni. Le molecole d'acqua, grazie al loro carattere bipolare, possono memorizzare informazioni creando delle strutture geometriche e vibrando con specifiche frequenze.

Circa il 75% del nostro corpo è costituito da acqua, ma a livello molecolare questa percentuale sale al 99%! Nonostante questa maggioranza quasi assoluta, la ricerca tradizionale concentra principalmente i suoi sforzi solo sull'1% residuo di molecole (acidi nucleici, lipidi, vitamine, ormoni, enzimi, ecc.) che rappresentano le uniche biomolecole degne di attenzione. A questo proposito prove significative sono state fornite dal dott. Gerard Pollack, che da circa dieci anni effettua ricerche sull'acqua strutturata nel suo laboratorio. I suoi studi hanno dimostrato la capacità dell'acqua strutturata di creare grandi aree d'influenza con caratteristiche sensibilmente diverse dall'acqua normale, tra cui: allineamento molecolare, carica elettrica negativa, maggiore capacità di assorbire certi spettri di luce, maggiore viscosità e stabilità molecolare. Nel 2001 ha scritto un libro "Cellule, Gel e i Motori della vita" che parla del ruolo dell'acqua nella biologia cellulare e il messaggio centrale è che, se non si capisce come l'acqua interagisce nelle componenti della cellula (proteine, acidi nucleici e sali), non si può comprendere come la cellula stessa lavori.

Finora si è pensato che alcune molecole di acqua possono effettivamente allinearsi e creare un ordine di due o tre strati; il dott. Pollack ha invece scoperto che l'ordine può ammontare addirittura ad alcuni milioni di strati. Che cosa accade quando l'acqua s'interfaccia con quei costituenti?

Immaginiamo la cellula come una griglia e gli spazi tra queste griglie sono riempiti di acqua, questo significa che ci sono molte superfici che interagiscono con l'acqua e che influiscono sulla sua struttura. Quindi la nostra cellula è composta principalmente da quest'acqua strutturata che fa da interfaccia e ne è effettivamente parte della sua struttura, inoltre quest'acqua ha anche una carica e agisce come una batteria.

Il dott. Pollack spiega che nelle nostre cellule ci sono molte batterie con carica positiva o negativa, separate, e la carica giunge da un'energia incidente radiante

DANIELA PENTONE

Practitioner in NLP (Programmazione Neuro Linguistica)

PERCORSO FORMATIVO

Diploma Perito Aziendale e Corrispondente in Lingue Estere

Accademia di formazione in NLP (USA Licensed)

Master NLPBA - Team Building e Leadership

Corso di formazione certificato in Public Speaking Advanced

daniela.pentone@gmail.com

come: luce, calore e ultravioletto. Tutte queste energie che entrano dall'esterno e vengono assorbite, costruiscono la separazione della carica e mettono ordine.

Ipotizzando di avere una patologia ad un organo o ad un muscolo, non solo sono le proteine dentro quell'organo o muscolo che non funzionano, ma anche l'acqua al suo interno che non è nell'ordine in cui dovrebbe essere. Ne deriva quindi la necessità di ristabilire un "certo ordine" (acqua strutturata e proteine nella giusta forma). La domanda sorge spontanea... in che modo si può ristabilire quest'ordine?

La ricerca effettuata mostra che il calore degli infrarossi è molto efficace per mettere ordine nell'acqua cellulare e la lunghezza d'onda di 3 microns è l'ideale.

Guarda caso, anche il sole emette la stessa lunghezza d'onda! Allo stesso tempo, anche il corpo umano emette frequenze di vibrazione di circa 6.500/7.000 Ångstrom e corrispondente al colore rosso dello spettro solare (Biometro di Bovis) che rientra nella gamma ideale.

Un altro modo per strutturare l'acqua è usare la luce, poiché lo spettro visibile della luce, l'ultravioletto UV e il vicino infrarosso, costruisce zone di "acqua ordinata". Per ciò che riguarda l'esposizione al sole e agli UV, sappiamo che è benefica per la nostra salute, in quanto fa produrre al corpo la Vitamina D, che però possiamo trovare anche in alcuni alimenti in quantità più elevata, quali i pesci grassi (salmone, arianghe, spada...) e in altri in quantità minore (burro, uova ecc.). Ma il fatto che questa serva anche a strutturare l'acqua nelle cellule, può essere un fattore determinante. Lo scienziato Patrick Flanagan, ha proseguito le ricerche iniziate dal dott. Coanda, il padre della Fluidodinamica, sul segreto della fonte della giovinezza, visitando una zona del Ti-



bet (la Valle di Hunza) dove le persone superano i 100 anni di età, rimanendo in buona salute. Dopo 24 anni di ricerche ha trovato la risposta nella struttura particolare dell'acqua. Tesi confermata anche dal dott. Mu Shik Jhon (uno delle più grandi autorità al mondo sulla conoscenza dell'acqua), che nel suo libro "Il puzzle dell'acqua e la chiave esagonale" accerta l'esistenza di una struttura specifica dell'acqua nota come "esagonale", che ne costituisce la chiave delle sue caratteristiche peculiari e che si trova, in natura, in varie parti del mondo. Lo stesso discorso vale per certe acque di guarigione dette "acque bianche" (Gange, Lourdes – 22.000 Bovis), dove è emerso che nelle cellule c'era il segno di acqua strutturata.

Una volta che la si beve e viene assorbita dall'intestino, ha ancora la stessa struttura? Il dott. Pollack dice che tale questione necessita ancora di ricerca ma che quando si beve acqua propriamente strutturata, è possibile che questa possa essere preservata, e una volta assorbita nell'intestino possa essere trattenuta tale e quale nelle nostre cellule.

Dunque, per reintrodurre la struttura dell'acqua ci suggerisce **due modi**:

1. agitarla con un cucchiaino in movimento circolare per creare un vortice. Il vortice crea bolle che contengono un involucro di acqua strutturata, ne consegue che il vortice porti ad aumentare la struttura dell'acqua. Viktor Schauberger che studiò a fondo il movimento a vortice dell'acqua (esperimento della trota stazionaria) e per primo ne esplorò le potenzialità di uso, ipotizzò che questo movimento, definito "implosione", attivasse un'energia del vuoto creatrice e ristrutturante che allineava le molecole dell'acqua,

ridandole energia e vitalità ed aumentando le sue capacità inesplorate di memorizzare le informazioni. Il principio di "implosione", il cui moto va dall'esterno verso l'interno secondo una linea spirale concentrica, si collegava all'idea di Keplero (2^a legge) secondo cui il movimento planetario influenza anche il movimento dei fluidi.

Sono stati anche condotti studi per vedere cosa accade alla struttura dell'acqua se in essa viene immessa una corrente elettrica, a basso voltaggio naturalmente, attraverso degli elettrodi. Il risultato è stato che mettendo un elettrodo negativo proprio vicino all'acqua strutturata, la regione cresce, mentre con un elettrodo positivo diminuisce. Si deduce, quindi, che l'acqua strutturata è piena di carica, non libera ma fissa, e che ha la funzione di semiconduttore. Anche il corpo assorbe elettroni negativi attraverso la pianta dei piedi (tecnica di radicamento o grounding) in quanto la Terra è caricata negativamente; è come collegare il nostro corpo ad una presa di energia!

2. raffreddarla (a circa 10 gradi). Sembra infatti che quando si riduce la temperatura dell'acqua, aumenti l'area della struttura e che essa sia molto simile al ghiaccio. La sua densità raggiunge il massimo a +4°C (ad es. nelle sorgenti di montagna), dopo di che, comincia ad espandersi e si congela. Anche se questo è assolutamente inusuale, è il motivo per cui il ghiaccio galleggia invece di cadere sul fondo dell'acqua. A 0°C, l'acqua è in forma esagonale nella misura del 26% e in alcuni casi, quando si arriva tra -30°C e -40°C e l'acqua raggiunge lo stato di super fredda, si presenta in struttura esagonale al 100%. Un'altra caratteristica insolita, è la capacità di assorbire una grande quantità di calore con il minimo cambiamento di temperatura. Inoltre la temperatura incide anche sul peso molecolare dell'acqua (H₂O)₂, generalmente accertato come 18, che dovrebbe essere invece calcolato sulla base di gruppi molecolari di (H₂O)₅ con peso molecolare 90 e (H₂O)₆ con peso molecolare 108. La temperatura dunque, gioca un ruolo fondamentale.

Nel prossimo numero vi parlerò di come lo "stato" dell'acqua può influire su molte patologie croniche e di come l'interazione tra la medicina, la biochimica e la moderna fisica quantistica possono dare un contributo fondamentale alle ricerche mediche di frontiera. □

Star of Bethlehem

Ornithogalum, stella di Betlemme, Latte di gallina

Il suo nome deriva dal greco *Ornithos* (passero) e *Gala* (latte), si tratta di un

di Alessandra Capriani

fiore della famiglia delle cipolle e dell'aglio, che cresce nei boschi e nei campi, alto 15-30 cm con foglie esili che presentano, a metà una linea bianca.

I suoi fiori dalle strisce bianche all'interno, verdi all'esterno, si schiudono ad aprile e maggio grazie ai raggi del sole. I fiori sono stellati a sei punte, e crescono su di un singolo stelo, ciascun fiore nasce da un bulbo che garantisce la fioritura in primavera, anche senza acqua. Nei suoi fiori è contenuto l'acido tiopropionaldeido che ha la caratteristica di bruciare gli occhi e provocare il pianto; per tale ruolo simbolicamente si ritiene che permetta di **liberare un'emozione repressa**.

La sua corolla con sei petali ricorda la geometria perfetta della stella di David, simbolo della sintesi degli opposti ed espressione dell'unità di tutte le cose.

Star of Bethlehem è il fiore specializzato nel trattamento di tutti i **traumi**. Sono molte le esperienze che possono provocare un trauma e l'entità di esso varierà in base alla sua intensità e alle risorse che la persona presenta per affrontarlo.

I fattori stressanti che provocano o accelerano il trauma possono includere il lutto, la minaccia per la propria vita o quella di una persona cara, un grave danno fisico (cattiva notizia, perdita del lavoro, malattia, lutto, incidente, dolore represso, non elaborato, trauma della nascita) o altri tipi di pericolo per l'integrità fisica o psichica, in una misura tale che le difese mentali del soggetto non riescono a gestirlo.

È quindi utile in presenza di **blocchi delle energia psicosfiche, a causa di trauma o shock legati ad esperienze passate (lontani o recenti) che provocano dolore fisico, mentale o emotivo**.

È il fiore a cui ricorre immediatamente dopo ad un lutto oppure uno shock può manifestarsi anche a distanza di tempo (trauma passato ma ancora attivo nella mente) che genera apatia, depressione, indifferenza, blocco energetico, inattività, tendenza al mutismo e all'isola-



mento: la persona non riesce più a trovare stimoli, né speranze, sogni e desideri.

Non si deve sempre pensare al trauma come a qualche cosa di repentino e sconvolgente, che genera uno shock immediato. Esistono situazioni, più o meno prolungate nel tempo, che possono risultare traumatiche per la maggior parte delle persone... e naturalmente tutto dipende da come ognuno reagisce all'evento o allo stress. Un lungo periodo di difficoltà economica o di disoccupazione, un rapporto di coppia turbolento, possono essere degli esempi in tal senso.

Star of Bethlehem si rivela molto efficace anche nei traumi di tipo fisico (contusione, ferita, slogatura, frattura ecc.) mostrando un'azione analgesica e antiinfiammatoria a quella cicatrizzante. Spesso l'effetto individuale di questo fiore è stato oscurato da quello più globale del Rescue Remedy. □

Bach ha detto: *"Per coloro che si trovano in uno stato di grande angoscia, a causa di situazioni che, in un dato periodo, hanno provocato tanta infelicità: lo shock di una cattiva notizia, la perdita di una persona cara, lo spavento per un incidente e altri eventi simili. Questo rimedio porta sollievo a chi rifiuta il conforto degli altri."*

I Sali di Schüssler

La teoria elaborata dal dottor Schüssler, intorno al 1870 si fonda sul presupposto che l'attività della cellula dipenda dal contenuto di Sali inorganici e che la causa della malattia consista in uno squilibrio o in una carenza di tali Sali. Analizzando la cenere di cadaveri umani, il dottor Schüssler individuò la presenza costante di dodici Sali minerali presenti in ogni individuo deceduto. Evidentemente gli elementi minerali che si trovano nelle ceneri dopo la cremazione partecipano attivamente alla struttura dei tessuti. Egli scrisse così: "Non c'è osso senza calcio, sangue senza ferro, cartilagine senza silice, saliva senza cloruro di sodio". I tessuti si ammalano perché le cellule non contengono le dosi necessarie di sostanze minerali. All'epoca, la medicina era giunta alla consapevolezza che il corpo era fatto di cellule e che, se le cellule erano in equilibrio, funzionavano bene e l'individuo rimaneva sano, se invece le cellule si ammalavano l'intero organo, e quindi l'organismo, ne facevano le spese. Il medico tedesco si avvale di questi saperi e capì che fondamentale era la fisiologia e la biochimica cellulare; pertanto, in certi casi era necessario somministrare dall'estero queste sostanze biochimiche, di modo che le cellule potessero tornare in equilibrio, e riacquistare la loro funzionalità e vitalità. Nella cellula si produce uno stimolo, che tra l'altro, induce la stessa a migliorare l'assimilazione dagli alimenti degli stessi Sali necessari. I sali di Schüssler induce le cellule a migliorare il proprio metabolismo tra-

di **Alessandra Capriani**

ALESSANDRA CAPRIANI

Biologa Nutrizionista, Iridologa,
Naturopata Heilpraktiker, Floriterapeuta

PERCORSO FORMATIVO

Laurea in Scienze biologiche;
Accademia di Scienze Igienistiche Galileo Galilei;
Docente di Sali di Schüssler;
Specializzata nel Massaggio di Breuss

CONVENZIONE

Consulenza Iridologica, Naturopatica, Floriterapeutica

1ª visita + controllo € 85,00 – soci As.Tr.I.D. € 77,00

visite successive € 55,00 – soci As.Tr.I.D. € 50,00

Consulenza Nutrizionale e Iridologica con dieta

1ª visita + controllo € 100,00 – soci As.Tr.I.D. € 90,00

visite successive € 55,00 – soci As.Tr.I.D. € 50,00

Massaggi Breuss per il benessere della schiena

6 massaggi € 300,00 – soci As.Tr.I.D. 7 massaggi € 300,00

capriani.alessandra@gmail.com

mite un'informazione cellulare. Nel corso dei suoi studi Schüssler, tiene da parte il dodicesimo sale riducendo la sua terapia e il suo repertorio a undici rimedi. I suoi successori, tuttavia, riprendendo il suo lavoro ripristinarono il *Calcium Fluoratum* che viene considerato a tutt'oggi un importante rimedio. I Sali di Schüssler, vengono preparati secondo il metodo omeopatico della diluizione e della dinamizzazione, in questo modo sono in grado di riattivare la via metabolica e riaccendere la richiesta di assorbimento da parte delle cellule del sale mancante in maniera naturale. La diluizione è fatta secondo la farmacopea decimale; alcuni Sali sono da utilizzare alla D6 e altri alla D12. Il medico tedesco diluiva i suoi Sali Minerali secondo la regola omeopatica, ma nel 1878 dichiarò: "La mia medicina non è omeopatia in quanto non si basa sul principio della similitudine, ma sui processi fisiologici e chimici che si svolgono nell'organismo." Il preparato (nella formulazione originale denominata 'Sali di Schüssler') si presenta in compresse oppure in pomate e sono utili per contrastare malesseri che ci affliggono nel quotidiano, prevenire l'aggravamento di patologie stagionali, croniche oppure per potenziare una funzionalità d'organo compromessa o debole costituzionalmente. Di seguito l'elenco dei **12 Sali del dott. Schüssler** che nei prossimi numeri approfondiremo specificamente: *Calcium Fluoratum, Calcium phosphoricum, Ferrum phosphoricum, Kalium chloratum, Kalium phosphoricum, Kalium sulfuricum, Magnesium phosphoricum, Natrium chloratum, Natrium phosphoricum, Natrium sulfuricum, Silicea, Calcium sulfuricum.* □



La febbre

Manifestazioni, sintomi e come intervenire con i rimedi omeopatici

La febbre è una reazione organica caratterizzata dall'innalzamento della temperatura corporea al di sopra dei valori normali (36,7°C). Essa compare a causa di un disturbo del centro termoregolatore ed è abitualmente un segnale di infezioni batteriche o virali in quanto è legata all'attivazione dei meccanismi di difesa e liberazione di sostanze dette pirogeni. La febbre non è una malattia né un indicatore di gravità della malattia quanto piuttosto un sintomo provocato da un problema di fondo che va cercato e indagato; anche un lieve rialzo febbrile persistente non va trascurato ma sempre approfondito. L'aumento della temperatura corporea è un meccanismo automatico, fisiologico che accelera il metabolismo, e permette che le difese dell'organismo si attivino per contrastare il virus con un'azione antivirale. La febbre quindi, nella maggior parte dei casi, è un fatto positivo, cioè esprime una generale reazione difensiva dell'organismo. Per questo non è sempre utile cercare di eliminarla o di ridurla: può essere sufficiente impedire che raggiunga valori troppo elevati o abbia variazioni troppo rapide (principale causa di convulsioni soprattutto nei bambini). I sintomi della febbre sono lo specchio della malattia che li ha scatenati, è il segno di qualcosa che non funziona, quindi soprattutto per le febbri croniche o frequenti è solo il medico che deve fare una giusta diagnosi e arrivare a impostare una terapia. La temperatura elevata può determinare sudorazione profusa, arrossamento del volto oppure

di Angela Trigilia

ANGELA TRIGILIA

Medico Chirurgo, Anestesista,
esperta in Omeopatia Classica

CONVENZIONE

1^a 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

pallore, brividi di freddo se la febbre sta salendo, oppure caldo intenso. Ma ogni paziente manifesta la febbre in maniera diversa; la scelta del medicinale (tradizionale o omeopatico) adatto si basa sulle caratteristiche e sintomi che la temperatura corporea elevata causa al paziente. La cura omeopatica indaga i sintomi e le manifestazioni del paziente nel loro insieme permettendo diagnosi più strutturata e completa. La terapia omeopatica è perciò nostra amica perché interviene efficacemente ripristinando lo stato di salute. Qui di seguito elenchiamo alcuni farmaci omeopatici utili in corso di una patologia febbrile acuta, generalmente correlate con una patologia da raffreddamento, che è anche però il caso più frequente in assoluto di innalzamento termico.

Se la febbre ha un esordio violento e repentino, in seguito all'esposizione ad aria fredda e asciutta o in seguito ad uno spavento, il paziente ha paura ed è in ansia e





teme di morire, se si accompagna a tosse secca anche questa ad esordio improvviso, la pelle è secca e ha grande sete di bevande fredde, l'indicazione è per **ACONITUM 6CH**, 3 granuli anche ogni 20 minuti, fino a riduzione dei sintomi; poi 3 granuli ogni 2-3 ore o più fino a guarigione.

Se la febbre sale molto in poco tempo e si accompagna a deliri, a mal di testa pulsante e viso rosso con mani e piedi freddi, la gola è rossa e fa molto male, il paziente preferisce stare al buio e in silenzio perché è disturbato dalla luce e dai rumori e ha grande desiderio di limoni o limonata fredda, l'indicazione è per **BELLADONNA 6 CH** granuli, 3 granuli da assumere anche ogni 20 minuti, fino a riduzione dei sintomi; poi 3 granuli ogni 2-3 ore o più fino a che la febbre non decresce.

In uno stadio iniziale di una malattia acuta senza sintomi chiari e riconoscibili che insorge lentamente, se la sudorazione è profusa, le guance sono rosse, se i disturbi sono meno intensi di Aconitum e Belladonna, può essere utile l'assunzione di **FERRUM FOSFORICUM 6 CH** 3 granuli anche ogni 20 minuti, fino a riduzione dei sintomi; poi 3 granuli ogni 2-3 ore o più fino a guarigione. La sete è intensa e il paziente desidera bevande fredde. Può esserci sangue da naso durante la febbre.

La febbre che ha esordio mattutino, preceduta da brividi intensi, accompagnata da nausea e sensazione di bastonatura con dolori ossei agli arti e alla schiena, se l'indolenzimento non migliora con il movimento, il letto è

scomodo, il colorito è pallido, l'indicazione è per **EUPATORIUM PERFOLIATUM 6 CH**, 3 granuli anche ogni 20 minuti, fino a riduzione dei sintomi; poi 3 granuli ogni 2-3 ore o più fino al miglioramento dei sintomi. Non si può prescrivere senza nausea e dolori ossei.

Se la febbre è accompagnata da brividi, sudore di cattivo odore, alito cattivo, salivazione abbondante e sete intensa, l'indicazione è per **MERCURIUS SOLUBILIS 6 CH**, 3 granuli anche ogni 20 minuti, fino a riduzione dei sintomi; poi 3 granuli ogni 2-3 ore o più fino al miglioramento dei sintomi.

Se la febbre è accompagnata da brivido, prostrazione, il paziente tende a sdraiarsi appena può e si accascia sul letto lamentando debolezza e cedimento muscolare per cui non ha la forza di alzare un bicchiere, ha grande ansia, non vuole bere e le mani messe in avanti tremano, allora può essere utile l'assunzione di **GELSENIUM 6 CH**, 3 granuli 3 granuli anche ogni 20 minuti, fino a riduzione dei sintomi; poi 3 granuli ogni 2-3 ore o più fino a guarigione.

L'omeopatia si basa sull'attenta analisi dei sintomi manifestati da ogni paziente e anche nel caso della febbre offre rimedi differenziati a seconda delle caratteristiche espresse. La scelta di un rimedio omeopatico per la febbre non ha un'azione esclusivamente sintomatica, in quanto si stimola nell'organismo la reazione generale di difesa verso la causa che ha prodotto quel tipo di febbre. □

Malattie da raffreddamento

Come prevenirle e curarle con le cure naturali

Il clima autunnale ed invernale, porta con sé i “malanni di stagione” ovvero le malattie respiratorie quali: influenza, febbre, tosse, raffreddore ecc. Le malattie respiratorie nella maggior parte dei casi (90% nei bambini) sono provocate da virus e non da batteri per cui gli antibiotici non sono efficaci.

di Gianni Nicolini

Perché in inverno ci si ammala di più?

Perché si rimane più a lungo in ambienti chiusi; la convivenza di più persone che possono essere veicoli della malattia, permette ai virus di diffondersi individuo ad individuo per mezzo di microscopiche goccioline, attraverso la tosse, gli starnuti o la saliva. Nei periodi freddi, il rivestimento delle alte vie aeree (naso, gola, trachea) risentono dell'abbassamento della temperatura e riducono la circolazione sanguigna. Tali parti presentano una minor ricchezza di globuli bianchi e minor produzione di muco; facilitando la vita a molti virus che ne approfittano per attaccarsi alla mucosa e sviluppare il loro effetto dannoso. Le basse temperature, inoltre, paralizzano le ciglia protettive delle cellule che ricoprono le vie aeree che non fungono più da filtro e questa alterazione funzionale fa sì che le secrezioni ristagnino, andando a costituire un buon terreno di coltura per virus, germi e batteri.

In inverno il particolato, e nello specifico le polveri sottili PM10 e PM2.5, hanno valori molto più alti che in estate ed è noto l'importante ruolo eziologico che queste sostanze inquinanti hanno nella manifestazione o riattivazione delle malattie respiratorie. Conseguenza di tutto ciò è che le mucose irritate portano a tosse e starnuti, che facilitano la diffusione del virus ad altre persone. Il bambino che frequenta l'asilo nido e la scuola materna, va spesso incontro a malattie respiratorie. I lattanti (da 0 a 12 mesi) sono coloro che subiscono maggiormente i sintomi delle prime infezioni respiratorie perché sono respiratori nasali “obbligati”, in quanto non riescono a respirare con la bocca che serve a loro esclusivamente per succhiare ed alimentarsi, così, quando sono raffreddati, piangono frequentemente e si svegliano diverse volte durante la notte.

“La salute, una condizione dinamica di equilibrio, è il prodotto della capacità dell'individuo di far fronte alle influenze interne ed esterne.”

GIANNI NICOLINI

Naturopata, Iridologo e Heilpraktiker

PERCORSO FORMATIVO

Accademia di Scienze Igienistiche Galileo Galilei
Laurea in Scienze Forestali
ex Dirigente Servizio Parchi e Foreste P.A.T.
autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche

CONVENZIONE

Visita Iridologica € 80,00 – soci As.Tr.I.D. € 70,00

Visita Naturopatica con test € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00

Seduta Pranoterapia € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00

Seduta Riflessologia plantare € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,000

Consulenza Fiori di Bach e Normabit Test € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00

gianni.nicolini@alice.it

Con una adeguata **prevenzione** e scegliendo “rimedi dolci”, si può rinforzare le difese ed il sistema immunitario. I medicinali andranno invece riservati alle situazioni più importanti.

CONSIGLI IGIENICI E COMPORTAMENTALI: LE REGOLE BASILARI

- mantenere una regolare pulizia ed umidificazione delle vie nasali anche con umidificatori e vaporizzatori, senza sostanze balsamiche;
- evitare ambienti saturi di fumo, locali chiusi, sovraffollati;
- scegliere abbigliamento idoneo a non avere freddo;
- arieggiare frequentemente gli ambienti;
- lavarsi spesso le mani;
- evitare di frequentare persone che non sono ancora guarite;
- fare regolare attività fisica;
- avere uno stile di vita sano mantenendo una corretta ed equilibrata alimentazione: acidi grassi omega 3 (pesce e frutta secca), antiossidanti (vitamine A, C, E), minerali (zinco e selenio) e polifenoli. Per raggiungere il fabbisogno giornaliero basterà mangiare 3 frutti al giorno e 2 porzioni di verdura ai pasti principali, preferire condimenti a base di verdure, olio extra vergine d'oliva e poco sale integrale.

I principali rimedi naturali o “**cure dolci**” sono: gli estratti naturali di piante ed erbe, l’omeopatia, gli oligoelementi, l’aromatoterapia. Gli estratti di specie vegetali sono: le tinture madri (**TM**), i macerati glicerici (**MG**), le compresse e gli sciroppi; sia in soluzioni alcoliche, idroalcoliche o senza alcol (per i bambini)

QUALI SONO LE SPECIE MEDICINALI CHE CI POSSONO AIUTARE?

Echinacea: possiede attività, *immunostimolante* ed *adattogena*. **Consigliata** ai cambi di stagione ed ai primi sintomi influenzali. **Sconsigliata** nelle patologie autoimmuni o nei casi di iperattività del sistema immunitario. **Cautela** in pazienti allergici alle Asteraceae. **Vietata** in pazienti con insufficienza epatica.

Aloe Vera: il gel trasparente interno ha proprietà *immuno-stimolanti*, mentre la parte esterna della foglia contiene l’*aloina*, una droga con effetto lassativo e irritativo del colon e (si ritiene) abortivo in gravidanza. L’aloe ha molte virtù: stimola il processo rigenerativo delle cellule, è antinfiammatoria, analgesica, disintossicante, fungicida, antitumorale e tante altre ancora

Ribes Nero: possiede attività *antinfiammatoria*, pari a quella del cortisone (cortison-like), può aumentare la pressione arteriosa a causa della sua azione di tipo cortisonosimile, per cui va usato con cautela nel paziente iperteso.

Rosa Canina: *immunostimolante*, possiede un’alta concentrazione di vitamina C e fattori antiossidanti. Deve sempre essere associata a: ribes, alnus, carpinus, etc. **Attenzione** al sovradosaggio perché ha effetti diuretici, nausea, vomito, mal di testa, bruciore di stomaco, diarrea, affaticamento; può interagire con alcuni farmaci. **Sconsigliata** l’assunzione in gravidanza e nei bambini.

Ontano Nero: ha proprietà *anticatarrale*, *antinfiammatoria* e *vasoregolatrice*. È indicato nel trattamento di stati febbrili e nella fase suppurativa di rinosinusiti, tracheobronchite, bronchite. Sia l’ontano nero che l’ontano bianco (Alnus incana) è **sconsigliato** nell’allattamento.

Carpino Bianco: il macerato glicerico ha un tropismo elettivo per i seni paranasali, il rinofaringe (ma agisce anche su trachea-bronchi) su cui esplica un’attività *cicatrizante*, *antispasmodica* ed *antitussigena*. È indicato per le sindromi rino-sinuso-bronchiali anche recidivanti. Altre specie impiegate nelle affezioni invernali, spesso come infusi e decotti, sono: *il salice*, *l’ulmaria*, *il sambuco*, *la lantana*, *il tiglio*, *il faggio* e *il rovo*.

Oligoelementi: sono rimedi naturali in forma liquida che hanno un ruolo fondamentale nel metabolismo dell’uomo, essendo implicati in quasi tutte le reazioni e le vie metaboliche conosciute, anche se presenti in quantità minime.



Rame: a proprietà *antinfiammatorie* e *anti-batteriche* senza effetti collaterali né controindicazioni. Ostacola raffreddore, influenza, bronchiti, cistiti e ne velocizza il decorso. Si può assumere in forma liquida (fiale) o attraverso alimenti (meno immediato) quali *cereali integrali*, *uova*, *mandorle*, *noci*, *verdure a foglia verde*, *ca-volfiore*, *avocado*, *legumi* e *soia*.

Manganese: possiede attività *antinfiammatoria* ed *anti-allergica*, è quindi è utile negli adulti e nei bambini con familiarità positiva per allergie.

Manganese-Rame: è perfetto per la prevenzione nel periodo autunnale. La sua azione sul sistema immunitario aiuta ad evitare raffreddori, mal di gola, tosse, influenza, sinusiti, tracheiti, bronchiti e altri processi infettivi. Sono presenti nell’*ananas*, *piccoli frutti*, *nocciole*, *noci*, *castagne*, *semi di girasole*, *noce di cocco*, *avocado*, *olive*, *prezzemolo*, *germe*, *crusca di grano* e *cereali integrali*.

Rame-Oro-Argento: facilita la ripresa a seguito di: influenza, infezioni a lenta risoluzione, recidivanti con scarsa risposta ai farmaci; utile in caso di stanchezza, scarsa energia, convalescenza, allergie respiratorie che poi s’accompagnano a sinusiti, otiti, mastoiditi.

BAMBINI: è importante la pulizia del naso anche con soluzione fisiologica all’occorrenza. Da settembre si possono fare **1 o 2 bagnetti settimanali**, aggiungendo all’acqua del bagnetto, 5 ml di **essenza naturale di Timo**, ottimo attivatore delle resistenze organiche ed antibatterico poiché stimola la produzione di adrenalina, necessaria per mantenere l’organismo “all’erta” contro virus e batteri. Attenzione che non vi siano allergie!

Le strategie per la prevenzione negli adulti e nei bambini sono assolutamente personali: ognuno è un universo a sé e non si può generalizzare. Risolvere un raffreddore non è lo stesso che risolvere una bronchite; una tosse secca è diversa da una tosse umida con catarro e ovviamente, diverso dovrà essere il rimedio scelto. □

Ciò che vuoi, è ciò che puoi!

La vita è, per definizione, una continua conquista.

di **Veronica Loperfido**

Provare, sbagliare, recuperare, per tentare strade nuove in ogni passaggio, in cui vengono richieste competenze vitali ben allenate. Ci sono persone che, più e/o prima di altre, l'hanno capito per scegliere di vivere ogni giorno. Le risorse cui attingono possono diventare un grande insegnamento per tutti noi.

Intervista a Maria Carla Bonetta

D: Che cos'è per te la disabilità?

R: È un insieme di cose, comprende elementi positivi e negativi. Può essere una grande opportunità, perché permette di mettersi in gioco, ma genera frustrazione nel cercare di trovare il modo di sentirsi adeguato anche quando si pensa di non esserlo. Alla soglia dei miei 54 anni potrei dire che è un'esperienza all'80% positiva e al 20% negativa, ma pur sempre un'esperienza di vita.

D: Ci sono vari tipi di disabilità?

R: Io vedo due macro aree sotto cui si possono racchiudere tutte le sotto categorie specifiche: la *disabilità percepita* e la *disabilità invisibile* (non percepita). Nella prima vi sono tutte le patologie che si possono riscontrare concretamente in modo immediato, e mi riferisco a patologie fisiche ma anche a quelle psichiche evidenti. Nell'area della disabilità invisibile vi sono invece tutte quelle patologie nascoste che possono colpire i grandi organi interni ma anche situazioni che obbligano a dover mettere in campo abilità differenti, se per disabilità intendiamo proprio una "diversa abilità". In questo possiamo quindi considerare anche il *mobbing*, la violenza psichica e fisica non denunciata e molto altro.

D: Che cosa accomuna i disabili fra loro?

R: *In primis*, la disabilità di per sé stessa, e poi le emozioni connesse, le emozioni negate, emozioni di cui si ha paura; la rabbia, il volersi ritagliare un posto nel mondo e non riuscirci, voler essere "normali" e non rendersi conto che la normalità non è un concetto che appartiene agli esseri umani. Tutti siamo normali e tutti siamo diversi. Siamo normali nella nostra diversità.

Un altro aspetto che ci accomuna è l'accettazione dei propri limiti, del proprio essere: accettare il fatto di essere come si è, e trasformarlo in risorsa. Trasformare

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 seduta € 70,00 - soci As.Tr.I.D € 63,00

velop80@yahoo.it

quello che ci è stato dato in positività e dono al mondo. Personalmente, se a fine giornata riesco a trovare una cosa bella, allora non sarà mai una giornata negativa. Ma per fare questo, per riuscire a trasformare la difficoltà in opportunità, è necessaria molta forza e tenacia: lo impari a fare nel corso della vita, giorno dopo giorno.

"Ti sei mai chiesta perché i pazienti si chiamano così? Perché devono accettare!" Devi riuscire ad arrivare a un punto, nella tua vita, in cui capisci che quello che ti sei costruita, non sei tu, che lo hai fatto solo per poter essere accettata, ma tu sei altro... e allora è necessario togliersi la corazza e iniziare a dire: *"Io sono questa, con i miei limiti ma con anche con la mia forza. Se mi volete accettare, sono così!"*.

D: Che cosa accomuna i disabili e le altre persone?

R: Il cercare una forza dentro di sé, che nessun altro può darti. Trovare il proprio equilibrio, il punto esatto fra chi siamo realmente e ciò che costruiamo per essere accettati. Cercare le risorse racchiuse in noi stessi è qualcosa che non riguarda solo la disabilità. *Prima di tutto siamo persone, persone che vivono di emozioni, che si trovano a dover fare i conti quotidianamente con problemi di salute spesso invalidanti.*

Noi disabili probabilmente abbiamo una marcia in più, in quanto la disabilità ci permette di fermarci prima, e più volte, a riflettere. Se ti fermi a riflettere capisci che la malattia *"ti è stata data"* per poter fare un percorso di crescita e di conseguenza può essere una grande ricchezza. Se non si trasforma la debolezza in forza, si produce solo rabbia e vittimismo per ciò che ti è successo: in questo modo vivrai male tu e le persone che ti stanno

Bonetta Maria Carla
(presidente@astrid-onlus.it)



attorno, perché quello che trasmetti è solo astio. Mia mamma mi diceva *“El Signor el da la cros a chi che ga la forza di portarla”*, tradotto: il signore dà la croce a chi ha la forza di portarla. Quindi, nulla è per caso!

D: Si potrebbe quindi dire che i disabili attivano le medesime risorse di tutte le persone quando incontrano le difficoltà della vita?

R: Sì, solo che i disabili sono obbligati ad attivarle più frequentemente, o anche a farlo prima, in termini di tempo (sto pensando ai bambini).

Ma ognuno di noi, quando si sente inadeguato, sfortunato, dovrebbe fermarsi a pensare che ha la cosa più bella e preziosa del mondo, la **“vita”**!

Ci sono persone che si svegliano al mattino, e siccome è brutto tempo si lamentano perché non potranno fare quello che si erano programmati (camminata in montagna, sciata, uscita, festa, etc) rovinandosi così tutta la giornata, e ci sono persone che si alzano la mattina e che non sanno se riusciranno a portare avanti la famiglia a causa del dolore cronico, o mamme che non possono abbracciare i propri figli perché sono prive delle braccia, ma che trovano sempre un modo, una strategia, un'alternativa per poter sorridere.

Fintanto che non si accetta quello che si ha, quello che ci succede, finché non si cerca di trovare il proprio modo di vivere il quotidiano, si farà sempre fatica... tanta.

La base di tutto è l'accettazione. Sono tre i passaggi: **consapevolezza** della situazione, **accettazione** e **trasformazione**. C'è una frase di Thomas Mann che dice: *“Le avversità possono essere delle formidabili occasioni”*, io le ho trasformate in opportunità.

18 luglio 2013

Il dolore è un compagno che non mi abbandona mai!
Non importa che vi sia il sole o il brutto tempo,
non importa che sia estate o inverno,
non importa che sia felice o sia triste,
non importa che combatta o rimanga inerte,
non importa che dorma o rimanga sveglia,
non importa che assuma farmaci o faccia ginnastica,
non importa... nessuna condizione mi esonera da averlo sempre al mio fianco.

Quando meno me lo aspetto,

LUI torna prepotente e mi rimette in ginocchio,
mi fa capire che sono una marionetta inerme nelle sue “mani”,
mi fa capire il valore di questa vita,
della mia vita, vissuta nella speranza di un sorriso senza dolore,

mi fa capire che devo vivere oggi,

ORA, intensamente e con il sorriso,

mi fa capire che nulla è dico nulla

è così bello come questa vita a cui mi aggrappo con le unghie e con i denti
e che non vorrei cambiare con nessun'altra al mondo.

Grazie, perché sei tu **VITA** che mi rendi migliore!

Maria Carla Bonetta

Possono essere delle formidabili opportunità se si trasformano le difficoltà in **crecita, sfida e risorsa**: la *crecita* ce l'hai, se accetti i tuoi limiti, la *sfiga*, se ti metti costantemente in gioco, e la *risorsa*, se trasformi i tuoi limiti in opportunità.

D: Quali sono le difficoltà che hai incontrato come donna disabile?

R: Prima che come donna, direi come bambina. Prima delle difficoltà vi sono state le rinunce. Rinunciare a giocare, mangiare, correre, saltare, gioire... queste sono state le prime rinunce di una bambina che non sapeva ancora cosa voleva dire difficoltà. Poi crescendo ho iniziato a capire e sono arrivate le rinunce affiancate alle difficoltà, alla consapevolezza di essere “diversa”. La malattia era una costante e non mi ha dato la possibilità di vivere un'infanzia e un'adolescenza serena. Ho rinunciato a studiare perché la salute non mi permetteva di frequentare le lezioni, ho rinunciato a fare sport, ho rinunciato a molte cose, perché rinunciare era l'unico modo per poter sopravvivere. L'infanzia, la giovinezza e la spensieratezza, sono periodi che non conosco, ma ho imparato ad apprezzare quanto avevo, a cercare dentro di me il vero senso della vita. Quando stai spesso male, sei totalmente concentrato su te stesso e

sulla tua malattia che vivi come in una bolla: il mondo fuori va avanti, ma per te non esiste! Poi un giorno mi sono ritrovata ad essere una giovane donna con i normali impulsi sessuali, con il desiderio di amore ma con la consapevolezza di essere molto diversa dagli altri. A 15 anni mi ero innamorata di un ragazzino, mio vicino di casa; una sera sua nonna era venuta a casa mia ed io in momento di confidenza le avevo esternato i miei sentimenti per suo nipote, ma la risposta che ricevetti è stata: “Cosa vorresti dare tu a mio nipote, che sei sempre ammalata?”. Ecco questa situazione si è riproposta in una miriade di vesti: quando la (ormai ex) suocera ha cercato di convincere il figlio a lasciarmi o quando non sono riuscita a portare avanti una gravidanza a causa della mia salute; quando mi sono chiesta se avrei avuto la forza necessaria per allevare un bambino, o quando tutto questo mi è stato negato perché il mio partner non desiderava avere una famiglia. Le rinunce, le privazioni, lo “stringere i denti” quotidianamente, il dover cercare sempre una risorsa dentro di sé, il dover sorridere anche quando dentro di te sei morta. Ti senti donna a metà, madre negata, una dis-Abile... c'è un mondo di emozioni impossibile da spiegare. Una donna con una **disabilità visibile** quando la incontri, è immediatamente chiaro quali sono i suoi limiti, non è lo stesso se incontri una donna con **disabilità invisibile**. Ti accorgi dei suoi limiti mentre la frequenti, la conosci, la vivi e, solitamente, più

si fanno evidenti questi limiti e prima c'è la reazione di fuga. Vi racconto un episodio successo sul lavoro nel '92: “Nel maggio di quell'anno aspettavo un bimbo e la mia patologia renale ha fatto sì che lo perdessi, di conseguenza ho dovuto assentarmi dal lavoro e al mio rientro, mi erano state tolte tutte le competenze. Non ero più in grado di svolgere delle mansioni che avevo fatto per 6 anni. Ero una disabile nel vero senso della parola, e solo perché mi ero assentata per ovvi motivi. Ho riconquistato il mio lavoro dimostrando che valevo, ma cambiando ufficio e rimettendomi in gioco. Purtroppo dopo meno di un mese, sono stata colpita da un'ischemia cerebrale e ho dovuto rimanere assente dal lavoro per tre mesi. Al mio rientro ero stata relegata a fare fotocopie”. Nel mondo lavorativo sono stata demansionata più volte e sempre per assenze dovute alle mie patologie. Ogni volta era come se mi togliessero il terreno sotto i piedi, e ogni volta “ricominciavo” più forte e più tenace.

Una donna nel mondo del lavoro deve dimostrare che è affidabile (inteso come presenza ed efficienza), per me è stata una continua salita, un continuo “stringere i denti” per non lasciarmi sopraffare, un continuo dimostrare che esistevo ed avevo un cervello, oltre a delle patologie.

Non ho potuto studiare perché la malattia richiedeva tutte le mie forze, ma ho imparato “rubando”, guardando gli altri, ascoltando, leggendo e metabolizzando con il silenzio. Il silenzio è il mio fedele compagno che mi aiuta a ricaricare le batterie, ma anche ad essere quella che sono oggi. Il silenzio è il mondo della consapevolezza!

D: Cosa ti ha spinto a creare la tua associazione?

R: Il desiderio di far capire, nonostante le grandi difficoltà quotidiane, che anche noi abbiamo un cuore, un'intelligenza, una voglia di vivere. Il desiderio di essere visti come persone “in primis” e non solo come handicappati. Il desiderio di far sorgere la domanda: “Ma se succedesse anche a me, come vorrei essere trattato?” Il desiderio di evitare ad altre persone la mia stessa sofferenza, le ingiustizie nel mondo del lavoro o nelle relazioni familiari e affettive.

Nei momenti difficili, quando sono molto giù di morale, quando il dolore non mi dà tregua, quando pensare al domani è impossibile e mi assale senso profondo d'inadeguatezza, mi chiedo: “Che senso ha questa vita?” Io sto dando un senso più autentico e personale alla mia VITA attraverso AsTrID, con il mio vissuto e mettendo in gioco chi sono realmente. Attraverso il mio cuore! □

*Combattere a voce alta, è da coraggiosi -
Ma più valorosi, conosco
Che assaltano nel petto
La Cavalleria del Dolore -
Che vincono, e le nazioni non vedono -
Che cadono - e nessuno osserva -
I cui occhi morenti, nessun Paese
Guarda con patriottico amore -
Confidiamo, che in piumata processione
Per loro, gli Angeli andranno -
Schiera dopo Schiera, con passo cadenzato -
E Uniformi di neve.
Emily Dickinson*

Hai voluto la bicicletta? Pedala!

Il Club Ciclistico Senza Freni collabora con As.Tr.I.D. Onlus

Prendete una limpida domenica d'inizio ottobre, aggiungete una location suggestiva come quella del

Lago di Garda, condite il tutto con un affiatato gruppo di amici... ed otterrete la ricetta perfetta per una simpatica giornata, all'insegna di sport e amicizia!

Domenica 05 ottobre eravamo in trenta, tra adulti e bambini, a formare un trenino colorato di biciclette lungo la ciclabile che da Dro, porta a Torbole. L'iniziativa è stata promossa dal Club Ciclistico Senza Freni di Bosentino, con cui As.Tr.I.D. Onlus collabora da circa un anno, proseguendo così il "gemellaggio" nato in occasione della gara di MTB 6 ore di Dro (come descritto nel precedente numero di Astrid News). Oltre ai numerosi soci di entrambe le associazioni erano presenti Andrea Facchinelli e Carlo Dolzan con le loro hand-bike, rispettivamente Vicepresidente e Consigliere di As.Tr.I.D., ai quali il Club Ciclistico Senza Freni ha attribuito il riconoscimento di Socio Onorario.

Poco dopo siamo partiti, direzione Torbole lungo la splendida pista ciclabile che si snoda tra vigneti e olivi

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

secolari con il nostro carico di allegria e vivacità portato dai piccoli ciclisti del gruppo. In poco tempo siamo arrivati sulle rive del Lago di Garda, dove dopo qualche foto di rito con lo striscione di As.Tr.I.D., abbiamo preso la via del ritorno. Non vi dico che avventura per riuscire a farci scattare una foto, affinché non mancasse nessuno... provate voi ad inquadrare trenta persone con biciclette e lago, tutt'insieme!

Ad Arco, sosta al bici-grill per riposarci un po' e per concedere qualche minuto di gioco ai bambini, per nulla stanchi dalla pedalata. Dopo aver percorso circa 30 km la vista del vecchio ponte romano ha risollevato il fiato e incitato tutti allo sprint finale. Abbiamo recuperato le nostre auto, entusiasti e soddisfatti prima di chiudere in bellezza questa splendida giornata, gustando una pizza in compagnia. Come spesso accade, le idee più semplici sono le migliori e visto il successo di questa iniziativa ci siamo lasciati con una promessa: l'anno prossimo si ripete! □

www.ccsenzafreni.it
armando@astrid-onlus.it



Una bella giornata!

Montagna per Tutti collabora con As.Tr.I.D. Onlus



È stata veramente una bella giornata quella di domenica 12 ottobre quando alcune Sezioni SATine si sono ritrovate al Rifugio Erterle-Cinque Valli per il “1° Raduno SATino di *Montagna per Tutti*”. La manifestazione ha rappresentato la prima escursione collettiva con le jöelette, di proprietà dei partecipanti o messe a disposizione delle sezioni SAT. L’evento si è inaspettatamente trasformato in un’occasione di fraterno incontro tra persone con disabilità motorie, ipovedenti, disabili mentali e vari accompagnatori ed operatori SAT, tutti impegnati in una bella escursione sulle pendici orientali della Panarotta.

di Colpo Claudio

Circa 130 persone, delle Sezioni SAT di: Arco, Besenello, Civezzano, Fiera di Primiero e Folgaria, l’Associazione Estuario ed il Centro di Salute Mentale di Trento, si sono ritrovate così al Rifugio Erterle e si sono poi snodate sul percorso prestabilito spingendo, trainando e accompagnando sei jöelette, raggiungendo così la bella e panoramica Sella de La Bassa e, alcune di loro, la sommità della Panarotta.

Alcuni sprazzi di un tiepido e timido sole hanno accompagnato i nostri “escursionisti”, e il tempo e la fortuna hanno regalando forse l’unica giornata asciutta di questo periodo.

L’evento è stato la tangibile dimostrazione di quanto la montagna possa offrire e gratificare quanti la vogliono scoprire, ognuno con le proprie capacità (e limiti), ognuno con la propria forza, difficoltà e fatica, ma offrendo ad ognuno il piacere di camminare, guardare, respirare



ed essere partecipe dei panorami dell’ambiente alpino assaporandone le sensazioni e le emozioni perché la natura non giudica, non chiede e non toglie.

Rientrati dall’escursione tutto il gruppo si è ritrovato presso il Rifugio Erterle dove l’Associazione “Montagna Solidale” ha offerto a tutti la merenda ed il gruppo si è quindi lasciato con la promessa che questo evento sarà il primo di una serie e punto di partenza per attivare una “rete” di collaborazione fra le sezioni SAT e le associazioni che operano nel mondo della disabilità.

Ancora una volta la SAT, ha messo a disposizione la propria esperienza e conoscenza della montagna affinché, le persone che vivono una disabilità possano vivere la natura in libertà e sicurezza attraverso l’aiuto ed il sostegno di chi desidera essere al loro fianco. □




Amici miei, portatemi con voi...

Il 7 giugno 2014, si è svolto il "Vigolana Trail – Memorial Raffaella Bailoni" che ha visto una massiccia partecipazione di atleti, appassionati di montagna ma soprattutto, desiderio di non dimenticare, ma rendere omaggio ad una grande donna. I partecipanti non correvano da soli, perché quella giornata aveva un raggio di sole speciale che scaldava il cuore, faceva allungare i passi e leniva il fiato corto.

Prima della partenza, **Paolo Bailoni**, marito di Raffaella, ha ricordato il momento in cui lei gli aveva comunicato il suo desiderio di partecipare a questa gara: *"Ieri ho incontrato il Gianca, mi ha parlato del Trail della Vigolana. Oggi mi sono iscritta, pettorale n. 25"*.

Il 7 giugno però, questo numero è stato portato al traguardo da due grandi affetti di Raffaella, il fratello **Claudio** e l'amico **Giancarlo** che hanno riposto in ogni passo i ricordi affettuosi, hanno consegnato alla montagna le memorie di uno spirito appassionato e dedicato all'orizzonte infinito, le emozioni che lei era sempre in grado di regalare.

E Raffaella era proprio lì, in mezzo a loro, accolta dalle parole di **Paolo, Tania e Giacomo**, e sentita da tutti coloro che hanno vissuto questa giornata. Non è stata una semplice corsa, ma un'occasione per tutti di riscendere con il cuore arricchito da una nuova luce, che rischiara la via, illumina la vita e scalda l'anima.

Perché Raffaella era lì, sempre con loro, sempre con noi! 

Amici miei portatemi con voi su queste nostre montagne.

Portatemi con voi,

sulle salite ripide e dove il sentiero spiana.

Portatemi con voi,

sui sassi che rotolano sotto i piedi,

sulle foglie cadute e ingiallite dal tempo.

Portatemi con voi sulla cresta,

lì dove la terra finisce e comincia il cielo,

dove l'aria è fresca e il sole scalda meno.

Portatemi con voi giù dietro verso le malghe,

tra i mughi che pungono la pelle,

tra odori di pascolo che ricordano tempi lontani.

Portatemi con voi,

quando il cuore batte forte e supera la soglia,

quando la fatica è bella.

Portatemi con voi,

quando il respiro si affanna e incespica in gola,

quando i muscoli tremano e dolgono di dolore.

Portatemi con voi,

sotto lo striscione dell'arrivo,

negli abbracci del dopo gara,

nelle strette di mano e nelle pacche sulle spalle,

nei commenti e nei sorrisi.

Amici miei portatemi con voi!

Raffaella, Paolo, Tania e Giacomo





METATEISMO

“La Pietà” di Davide Foschi

L'opera del Mistero ha toccato l'anima dei trentini

“L'arte non ha niente da insegnare, tranne il senso della vita”.

di Rosella Maspero

Aveva ragione Henry Miller? Cerco di dare una parziale risposta rappresentandovi il mio pensiero che trae vita dall'esperienza e dalla ricerca.

Accompagnare le persone dinanzi alle opere di Davide Foschi e in particolare, dinanzi a “La Pietà”, fa parte della mia attività di Metacoach; è l'occasione per assistere in pochi minuti ad un processo: mente e cuore si schiudono, la parte analitica del nostro cervello viene bypassata in favore di un viaggio verso un luogo ignoto, si crea un legame istantaneo fra una “voce” ed il colore che vibra incontrando il nostro campo energetico. Una magia che si prova vivendo l'opera fino in fondo: si tratta del vedere dell'anima ed è bellissimo sapere che vi sono anime che vogliono crescere, evolversi.

L'Arte, quella con la A maiuscola, è proprio un mezzo, o più precisamente il mezzo per evolverci. Le fasi principali che ho rintracciato nella quasi totalità dei fruitori dell'opera “La Pietà” sono quattro:

- Smarrimento
- Ricerca
- Comprensione
- Ringraziamento

L'opera risponde al canone alchemico della necessità di perdersi, per potersi ritrovare, e nei primi istanti in cui ci si trova dinanzi, conduce rapidamente a provare la sensazione di smarrimento che ogni volta vedo dipinta sui volti degli astanti.



ROSELLA MASPERO

Formatrice, metacoach e ricercatrice. Ha ideato e fondato il Metacoaching in Italia: Ars maieutica abbinata all'Arte al servizio dell'evoluzione della persona.

PERCORSO FORMATIVO

Avvocato, si specializza in comunicazione frequentando corsi e master per diventare formatrice e coach. Master avanzato in PNL.

info@metacoach.it

L'essere umano, così come nella vita, dopo aver provato cosa significa perdersi, se ritrova fiducia, è in grado con coraggio di avviare una ricerca per ritrovare sé stesso, altrettanto con quest'opera si comporta secondo una struttura simile: l'occhio, una volta accolta la dimensione del non sapere, si rimette a cercare, non subisce passivamente, non si accontenta, non accetta di restare inerme dinanzi all'oscurità. L'occhio, che non è solo organo della vista, ma si evolve a specchio della nostra interiorità.

Dunque cerca, e cerca ancora, finché non inizia a provare gioia nel trovare. Quando incontra simboli e significati li comprende, la persona sente di aver trovato qualcosa che già conosceva, ma che era dimenticato o nascosto. Ecco il momento in cui molti, ancora non del tutto consapevoli di aver trovato da soli e di aver permesso all'opera di manifestarsi, mi rivolgono la domanda: - “Scusi, ma ha acceso lei la luce?”. In quel momento provo una gran felicità dentro di me perché so che i loro occhi di lì a poco saranno raggianti e pieni di commozione anche se ancora scossi dal mistero che avvolge ciò che è appena accaduto.

Già, perché l'opera da scura, come appare inizialmente si fa, via via, più chiara e luminosa.

Ecco perché le persone ringraziano sempre, perché hanno trovato una parte di loro stesse; esperienza così lontana nell'odierno sistema di vita che pare quasi impossibile possa accadere così rapidamente di ritrovare la luce. Eppure accade.

Chiara Radice, critica d'arte, giornalista de L'Adige, in uno dei due curatissimi articoli dedicati all'evento, ad un certo punto scrive: “E in un attimo era lì, davanti ai miei occhi: l'opera c'era sempre stata. In quel momento



ho smesso di chiedermi se potevo accettare o meno la surreale spiegazione della sua creazione, sinceramente non mi interessava più: era l'opera a parlarmi, a coinvolgermi, ed io preferivo ascoltare la sua voce piuttosto che quella della mia scettica e razionale opinione".

Ritengo quindi che sia importante la presenza di una figura-guida che può dare sostegno al fruitore dell'opera nell'affrontare un'esperienza dal sapore alchemico. Sino ad oggi si è parlato molto di arte-terapia nel senso di dipingere o scolpire attivamente, ora invece con le straordinarie opere di Davide Foschi unitamente al mio Metacoaching ritengo di poter affermare, in piena armonia con il pensiero del Maestro, che l'arte quando torna alla sua dimensione originaria, vale a dire come ricongiunzione con lo spirituale che è in noi, è funzionale all'evoluzione ed in tal senso va mostrata in un certo modo. Con l'esperienza della fruizione dell'opera lo spettatore smette di essere passivo e diviene componente attiva del processo entrando in contatto con l'opera medesima che ha in sé una straordinaria potenza trasformatrice ivi impressa dall'artista.

È altrettanto imprescindibile ricordare a noi stessi di esporci alla Bellezza dell'Arte perché fa bene al cuore, ristora l'anima e guarisce le ferite. Ciò accade all'ennesima potenza quando incontri un'opera del calibro de "La Pietà" del maestro Foschi, al punto che, concordemente con la critica, si ritiene di poter ascrivere l'opera al genere del fenomeno, che non trova spiegazioni razionali

e che ti porta, ad entrare nella dimensione del mistero. L'opera non può e non deve essere fotografata o videoripresa. Che senso avrebbe uno scatto, magari una "bella" selfie in relazione a qualcosa che si può compiere solo attraverso un processo di interazione? A Trento, presso la duplice meravigliosa cornice monumentale e paesaggistica di Cappella Sant'Adalberto nel parco di Gocciadoro, il pubblico non si è certo risparmiato.

La perfetta riuscita dell'evento è senza dubbio da ascrivere ad una collaborazione tra me e Davide Foschi, da parte di enti quali il Comune di Trento, l'associazione AstrID Onlus, la Circoscrizione Oltrefersina, e dunque le persone che li vanno a rappresentare e comporre, oltre che tutte le persone ed i media che hanno contribuito concretamente a rendere unico l'evento.

Il pomeriggio inaugurale, il giorno 17 settembre 2014 alle ore 17.00, accompagnati dalla musica dell'orchestra Kleutrom, e nei giorni a seguire, fino al 21 settembre, abbiamo potuto entrare ancora una volta in questa dimensione di pura magia che vi ho finora descritto e che potete ritrovare in un video riassuntivo sul sito www.astrid-onlus.it include anche alcune dichiarazioni dei visitatori. Rivedrete anche il significativo momento in cui Davide Foschi consegna un dono all'assessore alla cultura di Trento, Andrea Robol, così come già accaduto in altre occasioni quali Vattaro, Pizzo Calabro, Lucca, secondo l'intento perseguito dall'artista di premiare lungo il suo percorso quegli enti che oggi, nonostante con

tutte le difficoltà dettate dal periodo storico che stiamo vivendo, si occupano di dare spazio all'arte ed alla cultura con coscienzioso impegno, sapendo che avvicinare le persone alla bellezza monumentale, paesaggistica ed artistica è forse la principale responsabilità di un Paese quale l'Italia.

Centinaia e centinaia di visitatori che dopo aver visto l'opera sono tornate una seconda e una terza volta portando con sé anche figli, amici o parenti, perché, come mi è stato riferito in più di un'occasione "C'è bisogno di un messaggio così", "Ho capito che devo cercare ancora", "Adesso mi sento pronto", "Non sono sicura di aver visto tutto", "È importante che la veda anche mio figlio", etc. Vedere "La Pietà" di Davide Foschi è quindi un'esperienza di tipo spirituale, ma non religioso nel senso più comune del termine e l'opera, spesso, si imprime così tanto nel fruitore che da quel momento la porta con sé, così come il desiderio di poterla rivedere, anche per conoscerne i cambiamenti. Infatti "La Pietà" di Davide Foschi ha rivelato con grande sorpresa nuove immagini con una certa regolarità sin dalla nascita, variazioni che spesso vengono identificate e rese note direttamente dai visitatori medesimi, cosa accaduta anche in occasione dell'evento di Trento.

Davide Foschi con "La Pietà" e le altre opere storiche presentate a Trento ha riconfermato la sua già nota capacità di risvegliare il senso di meraviglia nel prossimo rompendo l'incantesimo della pura provocazione che l'arte ci riserva da qualche tempo. Ancora top secret il

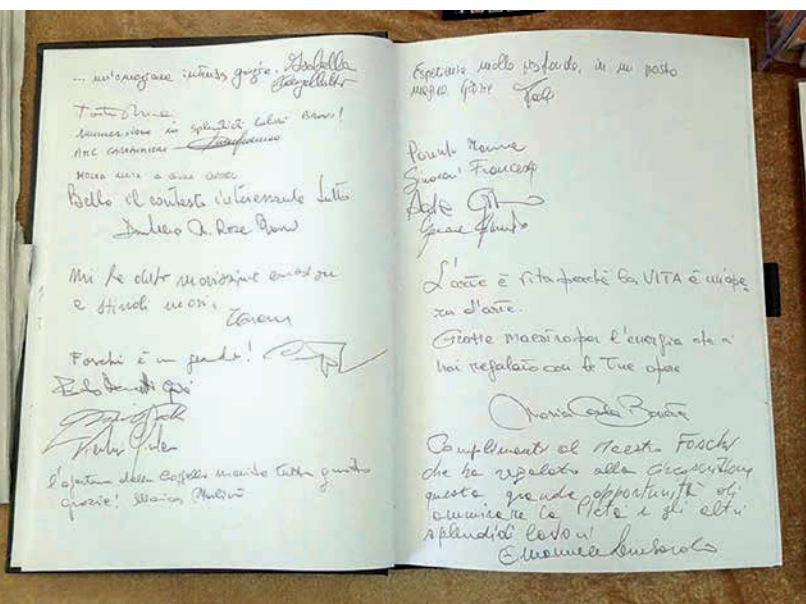


Davide Foschi, Maria Carla Bonetta e Andrea Robol

luogo in cui verrà collocata "La Pietà" nell'anno 2015! Vi lascio alcune anticipazioni verso l'imminente Expo 2015 dove Davide Foschi sarà protagonista in con una mostra personale presso il Museo Arte e Scienza, dinanzi al Castello Sforzesco, mostra in cui verrà presentata anche una sezione di artisti del "Movimento del Meta-teismo", il movimento artistico e culturale fondato da Foschi il cui intento è quello di dar vita ad un Nuovo Rinascimento.

L'artista, inoltre, è stato selezionato fra i 70 artisti da presentare al mondo in occasione di Expo 2015 per la mostra "L'Arte e il Tempo": mostra promossa da "Expo Città di Milano in Expo 2015", da un'idea e da un progetto di Giulia Sillato, direzione artistica di Giulia Sillato e Giammarco Puntelli. "Saranno settanta gli artisti che in questa mostra rappresenteranno l'arte contemporanea italiana davanti ai visitatori ed operatori che verranno da tutto il mondo per comprendere le tradizioni e la cultura italiana di questi anni" Giammarco Puntelli direttore artistico con Giulia Sillato. □

www.davidefoschi.it
www.metacoach.it



Filo diretto

Rispondono i nostri consulenti

Gentile dott.ssa Loperfido

le scrivo perché nonostante gli svariati corsi e il lavoro su di me, non riesco a trovare pace e felicità. Nutro spesso il dubbio che quello che faccio è del tutto sbagliato e mi deprime ancora di più. Mi saprebbe consigliare una strada per capire chi veramente sono e cosa voglio?

Grazie, Marika - Rovereto



Risponde dott.ssa Veronica Loperfido - Psicoterapeuta

Gentile Marika,

Il meccanismo che tu attivi è molto più frequente di ciò che pensi. Siamo abituati, per la nostra tendenza e natura duale, a pensare in termini dicotomici, ossia: giusto-sbagliato, bene-male, bianco-nero. Solitamente con questa distinzione collochiamo il dolore e i momenti di crisi nel "reparto": "male". Il primissimo passo da intraprendere diventa, quindi, l'osservazione e analisi di questo fenomeno, ossia di quando capiamo che il dolore o l'infelicità, siano negativi. In realtà lo stato di "buio" è molto importante quanto quello di "luce". La natura è una grande maestra in questo, e come Lei, dovremmo rispettare l'inverno tanto quanto l'estate, cogliere i frutti maturi ma anche conservare e custodire i semi, traducendoli in significati, indicazioni e messaggi per la nostra vita. Senza la sofferenza, non solo non saremo in grado di cogliere la felicità, ma non potremmo capire e riconoscere quando una situazione è diventata troppo "stretta" o troppo piccola per noi e diventa quindi indispensabile proporre o stimolare un cambiamento senza dover, o voler, rimanere paurosamente legati a situazioni... cosiddette abitudini che non ci fanno stare bene ma che ci sembrano più sicure rispetto all'incertezza di cosa potrebbe succedere se intraprendessimo un nuovo cammino. Essere "evoluti" non significa non provare mai più la tristezza o altre emozioni ritenute "negative". Essere "evoluti" significa riuscire a fare sempre più i conti con il materiale emotivo per utilizzarlo da bussola nella nostra vita. La saluto caramente e le auguro di abbracciare e tradurre anche le proprie sofferenze.

Mi sono chiesta molte volte, quando mi trovo in situazioni difficili, e non vedo nessuna via d'uscita se: "Esistono delle alternative oppure esiste solamente la strada che sto percorrendo?" Forse i vostri consulenti sanno darmi una risposta? Grazie!
Ines - Rabbi

Risponde Tommaso Clemente - studioso di filosofia e spiritualità

Nella vita è importante fare una cosa: fornire alla mente delle alternative, sempre! A volte questo può essere difficile, perché quando la mente s'imbatte in un problema, restringe la sua visione e si concentra solo sul problema, senza riuscire a guardare cosa c'è intorno. In realtà, anche se si crede di essere concentrati, si è solo rigidi, perché la vera concentrazione non si fissa sull'uno, ma considera l'insieme delle cose. Certo, a volte è necessario uno sforzo mentale, ma se riusciamo a ricordare che niente è immobile, allora, forse, sarà più facile scoprire che c'è sempre un altro modo di pensare, perché ogni cosa è destinata a cambiare, per sua natura: è solo questione di tempo. Pensare il contrario può portare all'annientamento di sé, voluto o subito che sia, perché si diventa incapaci di vedere il bello anche nel brutto, percependo il brutto come la condizione indispensabile per riconoscere il bello. Quando pensiamo di non riuscire, dovremmo spostare la nostra attenzione al fatto che altri invece riescono, e allora, scoprire che, anche noi abbiamo quelle capacità, quelle competenze, quelle risorse, per riuscire: dobbiamo andare "sopra" alla nostra mente, attingendo dalla nostra anima. Non esistono condizioni univoche: esistono "menti bloccate", che nel tentativo di non perdere niente, impongono di non lasciar andare ciò che non si può più trattenere. Se non riusciamo a vedere un'alternativa, non significa che non esiste...

I Sali Di Schüssler hanno un azione omeopatica? Perché si parla di Sali biochimici se sono diluiti alla D12 o D6?
Rosanna - Pergine Valsugana

Risponde dott.ssa Alessandra Capriani – Biologa Nutrizionista e Naturopata

I Sali di Schüssler sono DEFINITI "Sali biochimici" in quanto la loro azione si svolge a livello cellulare "dirigendo" le funzioni biochimiche cellulari. Il dottor Schüssler decise, dopo molte ricerche, di proporli diluiti in quanto si rese conto che come tali, riuscivano ad entrare nelle cellule dove erano in grado di espletare la loro funzione in modo estremamente preciso. In realtà, questi rimedi sono anche dinamizzati e quindi sono in grado di dare un contributo "energetico" omeopatico, nonostante la loro azione principale di espletare attraverso un meccanismo biochimico.

serate benESSERE

MERCOLEDÌ 7 e MERCOLEDÌ 14 gennaio 2015

Cibo per la vita con Mauro Fabbri

La tossiemia è l'accumulo di sostanze tossiche nel sangue e quindi nei tessuti, determinato dalla cattiva alimentazione e da uno stile di vita non equilibrato. Conoscere la fisiologia della digestione e anche quali alimenti sono opportuni per raggiungere questo facile risultato, è il tema delle 2 serate

MERCOLEDÌ 21 gennaio 2015

Il bio bambino con Alessandra Capriani

Medicina e alimentazione naturale per crescere e curare il tuo bambino da 6 mesi a 6 anni, in armonia con la natura

MERCOLEDÌ 28 gennaio 2015

Il sistema gastrointestinale con Gianni Nicolini

Dal suo funzionamento dipende la salute di tutti gli altri organi. Principali disturbi e i rimedi naturali per affrontarli

MERCOLEDÌ 4 febbraio 2015

Carcinogenesi: prevenzione con Mauro Fabbri

L'eziologia del cancro risiede in un carente approvvigionamento di ossigeno alla cellula causato dalle numerose concause che accelerano il processo di degenerazione della stessa

MERCOLEDÌ 11 febbraio 2015

Omeopatia con Angela Trigilia

Com'è nata l'omeopatia? A cosa serve e quando serve? Omeopatia: conoscerla per amarla

MERCOLEDÌ 18 febbraio 2015

Fiori di Bach con Alessandra Capriani

Secondo Bach, i rimedi floreali, adoperati da soli o insieme a qualunque cura, cambiano gli stati mentali negativi

MERCOLEDÌ 25 febbraio 2015

Segni e colori nell'iride con Gianni Nicolini

Dall'iride si può notare lo stato di salute del nostro corpo e scegliere la strada migliore per il raggiungimento del benessere

MERCOLEDÌ 4 marzo 2015

INCI: questo sconosciuto con Teresa Fabbri

Sappiamo cosa applichiamo sulla nostra pelle quotidianamente? Impariamo quali ingredienti evitare e come riconoscerli

MERCOLEDÌ 11 marzo 2015

Massaggio olistico & riflessologia plantare con Antonio Filippone

"Il corpo umano è un tempio che va curato e rispettato sempre" - Ippocrate. Attraverso il massaggio possiamo trovare la strada giusta per farlo

MERCOLEDÌ 18 marzo 2015

I difetti della postura con Lucio Coccarelli

Come correggere i difetti causati da cattive abitudini, incidenti, lavoro o altro

MERCOLEDÌ 25 marzo 2015

Postural Nordic con Lucio Coccarelli

Evoluzione del Nordic Walking e miglioramento della camminata

PERGINE VALSUGANA – Via Monte Cristallo, 4
Auditorium Scuole Don Milani

ore 20.30

INGRESSO LIBERO

Info: 388 8317542

info@astrid-onlus.it – www.astrid-onlus.it



Con il patrocinio della
PROVINCIA AUTONOMA
DI TRENTO



Con il patrocinio della
Presidenza del Consiglio
regionale



COMUNE DI PERGINE
VALSUGANA



I nostri seminari

DA FEMMINA A DONNA

Conoscere le energie psichiche e fisiche che influenzano l'essere femminile
con *Veronica Loperfido - Psicologa*

17-24-31 gennaio 2015 | 7-14 febbraio 2015

orario: 16.30-18.30 | durata: 10 ore

prezzo: € 126,00 | prezzo soci: € 110,00

RITROVARSI CON LO SHIATSU

Antica arte giapponese che stimola e riequilibra l'energia del corpo attraverso i meridiani e su aree riflesse del corpo
con *Mauro Fabbri - Operatore Shiatsu*

17-18 gennaio 2015

orario: 9.00-17.00 | durata: 16 ore

prezzo: € 195,00 | prezzo soci: € 168,00 inclusa assicurazione

IL SOFFIO VITALE

Il respiro è un ponte tra il cuore e il cervello, tra la parte profonda, emozionale, e quella cerebrale, razionale
con *Mauro Fabbri - Naturopata*

31 gennaio 2015

orario: 9.30-17.00 | durata: 7 ore

prezzo: € 100,00 | prezzo soci: € 87,00 inclusa assicurazione

ANATOMIA DELLA REINCARNAZIONE

Comprendere la logica della reincarnazione e i suoi collegamenti con la vita umana
con *Tommaso Clemente - studioso di Filosofia e Spiritualità*

7-8 febbraio 2015

orario: 9.00-17.30 | durata: 16 ore

prezzo: € 167,00 | prezzo soci: € 145,00

PRANOTERAPIA

Ripristinando e riequilibrando l'armonia energetica del nostro corpo, possiamo raggiungere un elevato stato di ben-essere
con *Gianni Nicolini - Naturopata*

24-26 febbraio 2015

orario: 20.00-22.00 | durata: 4 ore

prezzo: € 72,00 | prezzo soci: € 62,00

SVILUPPA LA TUA AUTOSTIMA CON L'ARTE

Riconoscere il proprio valore e rimuovere gli schemi che influenzano negativamente la propria vita
con *Rosella Maspero - Metacoach*

14-15 marzo 2015

orario: 13.30-18.30 / domenica 10.30-12.00 / 13.00-16.30

durata: 10 ore

prezzo: € 159,00 | prezzo soci: € 139,00

Se desideri iscriverti ai nostri seminari, invia richiesta a info@astrid-onlus.it.

Ricordati di inserire i tuoi dati: cognome, nome, indirizzo, telefono, mail e di allegare copia del bonifico – causale: nome del corso:
IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento.

Informazioni dettagliate su: www.astrid-onlus.it

In caso di assenza o mancata presenza al seminario, l'anticipo e/o la quota versata non verrà restituita.

GEMMO-FITOTERAPIA

La gemmoterapia utilizza i germogli vegetali mentre la fitoterapia, le piante.

con *Gianni Nicolini - Naturopata*

31 marzo 2015 | 2-7-9 aprile 2015 | 18 aprile 2015 escursione

orario: 20.00-22.00 | durata: 10 ore

prezzo: € 133,00 | prezzo soci: € 115,00

FIORI DI BACH

Secondo Bach, i rimedi floreali, adoperati da soli o insieme a qualunque cura, cambiano gli stati mentali negativi
con *Alessandra Capriani - Biologa Nutrizionista, Naturopata*

12 aprile 2015

orario: 9.00-17.30 | durata: 8 ore

prezzo: € 96,00 | prezzo soci: € 83,00

GINNASTICA POSTURALE

Come correggere i difetti della postura causati da cattive abitudini

con *Lucio Coccarelli - Tecnico Posturale*

Lunedì e giovedì | orario: 10.00-11.30 | durata: 10 ore

prezzo: € 167,00 | prezzo soci: € 145,00

POSTURAL NORDIC

Evoluzione del Nordic Walking e quindi miglioramento della camminata

con *Lucio Coccarelli - Istruttore Nordic Walking*

Mercoledì | orario: 10.00-11.30 | durata: 6 ore

prezzo: € 81,00 | prezzo soci: € 70,00 inclusa assicurazione

MASSAGGIO DAFNE

con *Antonio Filippone - Massaggiatore*

Corso attivo - sabato e domenica

orario: 9.00-17.30 | durata: 16 ore

prezzo: € 280,00 | prezzo soci: € 240,00

MASSAGGIO THAIANDESE

con *Antonio Filippone - Massaggiatore*

Corso attivo - sabato e domenica (2 week end)

orario: 9.00-17.30 | durata: 32 ore

prezzo: € 450,00 | prezzo soci: € 385,00

THAI FOOT MASSAGE RIFLESSOGENO

con *Antonio Filippone - Massaggiatore*

Corso attivo - sabato e domenica

orario: 9.00-17.30 | durata: 16 ore

prezzo: € 280,00 | prezzo soci: € 240,00



Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

Le nostre finalità

Dal desiderio di persone "SpecialmenteAbili" 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" 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 perchè desideriamo diventi di stimolo per migliorarci ed essere così per i nostri associati, e non solo, un punto di riferimento,

Ti chiediamo di sostenerci con un contributo attraverso una donazione oppure diventando nostro socio per condividere 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 e-mail: info@astrid-onlus.it – telefono 388 8317542



Donna il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229
IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento



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: Socio Ordinario o Sostenitore

IBAN: IT 33 A 08304 01821 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

e-mail: info@astrid-onlus.it – telefono 388 8317542



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

IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento

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

e-mail: info@astrid-onlus.it – telefono 388 8317542



Dona il tuo 5x1000 ad As.Tr.I.D. Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229
IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento



Sereno Natale da ASTRID Onlus

*E' Natale ogni volta
che sorridi a un fratello
e gli tendi la mano.*

*E' Natale ogni volta
che rimani in silenzio
per ascoltare l'altro.*

*E' Natale ogni volta
che non accetti quei principi
che relegano gli oppressi
ai margini della società.*

*E' Natale ogni volta
che speri con quelli che disperano
nella povertà fisica e spirituale.*

*E' Natale ogni volta
che riconosci con umiltà
i tuoi limiti e la tua debolezza.*

*E' Natale ogni volta
che permetti al Signore
di rinascere per donarlo agli altri.*

Madre Teresa di Calcutta



Kokelikò

BENESSERE E CURA DEL CORPO

il centro estetico
che ti sa *coccolare...*

...offre ai Soci
As.Tr.I.D. uno
sconto del 15% su mas-
saggi, trattamenti viso e
corpo e su tutti i prodotti
cosmetici, ed uno **sconto**
del 10% su pedicure,
manicure e cerette.

NOVITÀ: ceretta con
pasta di zucchero...
prodotto completamen-
te naturale per una
ceretta dolce!!!

Nel nostro centro si utilizzano
prodotti per il 98%, formati da sostan-
ze botaniche rinnovabili e sostenibili; sono
usati in cabina e da rivendita e formulati con
aromi puri di fiori e piante, coltivati in
agricoltura biologica e dinamica, made in
Italy, non testati su animali completamente
privi di elementi di origine minerale e
sostanze nocive. Le confezioni dei prodotti
sono realizzati in amido di mais (PLA),
completamente biodegradabili.

TAPING
MASSAGGI
TRATTAMENTI VISO E CORPO
OSTEOBODY WORK
RIFFLESSOLOGIA PLANTARE
RICOSTRUZIONE UNGHIE
TRUCCO GIORNO, SERA, SPOSA
EXTENSION CIGLIA
MASSAGGIO THAILANDESE
TRUCCO SEMIPERMANENTE
FOTO EPILAZIONE
DERMO STIMOLAZIONE
IRIDOLOGIA
NATUROPATIA

ORARIO

Lunedì 9 - 17
Martedì, Mercoledì, Giovedì,
Venerdì 9 - 19
sabato 9 - 13

Kokelikò - BENESSERE E CURA DEL CORPO

Via Grazioli, 9/A - 38121 Trento - Tel. 0461 1584737 - Cell. 340 1650211

PIANO TERRA, SBARRIERATO



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



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

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

CHIUSO: domenica

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



Fronte negozio



Pedana

chi da oltre 50 anni si prende
cura del vostro riposo

prendersi 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.

CE ISO 9001 Viscoelastico ISO 14001

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



Fronte attività





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

CHIUSO: mercoledì pomeriggio
ORARIO: 8.00-12.00 e 15.00-19.00
mercoledì mattina 8.00-12.00



Fronte negozio

PARRUCCHIERA



TRENTO

Viale Verona, 101/103
Tel. 0461 931212

sconto 15% su tutti i trattamenti tecnici
(colore, meches, permanente e taglio)

sconto 15% sull'acquisto di 2 prodotti di rivendita per casa (shampoo, crema, lacca, gel, etc.)

CHIUSO: lunedì
ORARIO: martedì/venerdì/sabato 8.30-16.30
mercoledì/giovedì 8.30-12.00 e 15.00-19.30



Fronte negozio

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

SENZA BARRIERE



TRENTO

Via Brescia, 25/b
Tel. 0461 983585 – Fax 0461 010166
www.ferrolift.com – info@ferrolift.com

sconto 10% su acquisto servoscala a piattaforma
e/o servoscala a poltroncina, piattaforme elevatrici,
urban mobility scooter, rampe accesso e sbarrieramenti
in genere

CHIUSO: sabato
ORARIO: 8.00-12.00 e 13.30-17.30



Fronte negozio

*Antica villa
degli anni '30
al centro
di Cavalese
Aperto tutto l'anno*

HOTEL BELLAVISTA ****

Cavalese
Via Pizzegoda, 5
Tel. 0462 340205
Fax 0462 239119
www.hotelbellavista.biz
info@hotelbellavista.biz

I soci As.Tr.I.D.
riceveranno,
alla prenotazione,
lo sconto del 15%
sui prezzi pubblicati



L'**Hotel Bellavista** è uno degli Hotel storici di Cavalese, capoluogo della Val di Fiemme. Ogni giorno cerchiamo di rendere il vostro soggiorno un momento da ricordare e da raccontare. Che amiate una vacanza attiva o una vacanza per tutta la famiglia o perché no, un'esperienza dedicata al benessere, all'Hotel Bellavista troverete sempre quello che fa per voi!

STANZE SBARRIERATE: n. 101, n. 108, n. 218, n. 225

Centro Benessere

SERVIZI SBARRIERATI: cabina massaggi, zona relax e spogliatoi

SERVIZI ACCESSIBILI: idromassaggio accesso con 5 gradini
percorso saune, bagno turco, percorso Kneipp, accesso con 3 gradini



bienvivrehotels

- welcome drink con prodotti locali
- ingresso al Centro Benessere per la durata del soggiorno
- passeggiate ed escursioni accompagnate
- assistenza bambini da 3 a 10 anni
- cena con specialità trentine - possibilità di menu senza glutine



MUSEI

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

Trento Piazza Cesare Battisti – Tel. 0461 230171

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



a 300 mt



parzialmente
accessibile
(gradini+ascensore)



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

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



fronte Castello



gradini



al bar
del Castello

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



Halos Obiettivo Benessere

Centro Estetico e Grotta di Sale

Sei stanco, stressato
e desideri prenderti
cura di te?

Da noi troverai un oasi
di relax per ritrovare
benessere e vitalità.

Treatments viso e corpo
per coccolarti, rilassarti
e rimanere in forma

La Grotta di Sale
himalayano ti regalerà
benefici inaspettati.



SCONTO 10% su prezzi da listino



Ti aspettiamo!

Via Isarco, 8 Trento

Tel: 345.00.52.633

info@halos-tn.it - www.halos-tn.it

Dal lunedì al sabato 09.00 - 20.00

Halos Obiettivo Benessere

Centro Estetico e Grotta di Sale

 Obiettivo Benessere



FORNITURA E POSA

di pavimenti in legno, laminato
LVT, moquette



Show room: 38016 MEZZOCORONA TN – Via del Teroldego, 40 - Tel 0461 602365
e-mail info@confortipavimenti.it

QUOTIDIANI

TRENTINO
QUOTIDIANO REGIONALE FONDATA 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@giornoletrentino.it -
produrre tessera AsTrID Onlus valida

l'Adige

QUOTIDIANO INDIPENDENTE DEL TRENTINO 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
abbonamentiw@ladige.it - produrre tessera AsTrID Onlus valida

COVA **insieme in cucina**



www.covacucine.it



ORARIO: 8.00-12.00 e 15.00-19.00

CHIUSO: lunedì

SCONTO 20%

SULL'ACQUISTO DI UNA CUCINA
CON ELETTRODOMESTICI PRESSO
"DELTA CENTRO STUDI CUCINE"
DI TRENTO, CLES, RIVA DEL GARDA,
MAZZIN.

www.deltacucine.it

Esibire la tessera al momento dell'acquisto.

TRENTINO



IMPRESA STORICA D'ITALIA



Fronte attività



Piano terra



Sede di Denno

Via Degasperì, 43

Tel. 0461-655528

NORDWAL
colour



sconto 10% - escluse promozioni

Trento - Via Maccani, 54 Tel. 0461 1920424

ORARIO: 8.00-12.00 / 14.00-18.00 **CHIUSO:** sabato pomeriggio



Fronte attività



Piano terra





Bici&Sport Via Roma, 56/G - Volano
Tel. e Fax 0464.462955 www.biciesport.it - info@biciesport.it

ORARIO 9.00-12.00 - 15.30-19.30 CHIUSURA lunedì mattina

sconto 50% su abbigliamento
sconto fino al 40% su biciclette



Piano terra



B&B La Marianna

Località Drazzeri, 1
Sant'Orsola Terme - Trento
Telefono 377 3102724
www.bebblamarianna.com



Pernottamento e prima
colazione € 70,00
a coppia/notte
Soci As.Tr.I.D. € 60,00
a coppia/notte
**sconto 10% su cosmetici
e infusi del Maso**

La libertà dell'appartamento e le coccole del Bed and Breakfast

Un romantico appartamento finemente arredato e ricavato nei "volti a botte" di un maso del '700 recuperato con amore dai proprietari (cucina-soggiorno con angolo relax, camera matrimoniale, un grande bagno con sauna personale).

Giardino privato con sdraio, tavolo e sedie.
Entrata indipendente per una totale privacy.





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

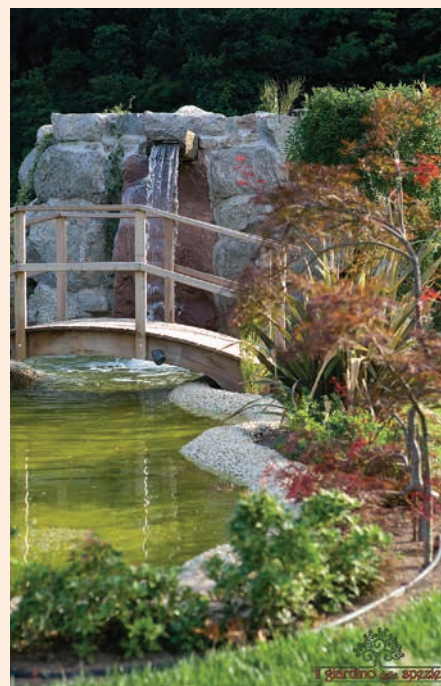
GIORNO CHIUSURA: nessuno

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.*



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



SOWELL

FOTOVOLTAICO - ASPIRAZIONE POLVERI - VIDEOSORVEGLIANZA & ANTIFURTI



SCHÜCO



Sowell s.r.l.
Via Linz, 95 - Z.I. Spini d.G.
(IT)38121 - Trento (TN)

WWW.SOWELL.IT

Tel.: (0039) 0461. 24 56 76
Fax: (0039) 0461. 24 95 30
E-mail: info@sowell.it

Illuminazione a LED e ricablaggi con LED



Via del Teroldego, 34
38016 Mezzocorona (TN)
Tel. 0461 1916245 - Fax 0461 1916246
info@innovationled-trento.com
www.innovationled-trento.com



.Orthomedica Variolo.

Leader nell'ortopedia su misura

I nostri Tecnici Ortopedici grazie alla loro esperienza e capacità sono in grado di sopperire ed a supportare grazie alle ortesi e protesi prescritte, deficit funzionali anche gravi.

Motore elettrico per assistere un paziente in carrozzina nel caso in cui serva una spinta maggiore in situazioni difficili, garantisce un minor affaticamento all'assistente.

Lo snodo KTJ ORTHO propone il naturale moto roto-traslatorio del ginocchio associando allo stesso un "momento di forza" che si contrappone alla lassità determinata da trauma o malattia. Il "momento di forza", può essere "programmato e personalizzato" in funzione della direzione verso la quale viene diagnosticata la carenza articolare.

Tale personalizzazione è resa possibile da 8 perni (4 sullo snodo interno e 4 sullo snodo esterno) che vengono inseriti a seconda delle specifiche indicazioni mediche.

La disposizione periferica dei singoli perni, rende quindi adatto il tutore per le patologie sotto indicate:

- > Condropatia
- > Legamento crociato anteriore
- > Legamento crociato posteriore
- > Legamento collaterale laterale
- > Legamento collaterale mediale
- > Menisco mediale
- > Menisco laterale
- > Menisco mediale corno anteriore

- > Menisco laterale corno anteriore
- > Menisco laterale corno posteriore
- > LCA + menisco mediale
- > LCA + menisco laterale
- > LCP + menisco mediale
- > LCP + menisco laterale
- > Ginocchio varo
- > Ginocchio valgo



Concept by Francesca Mirzazobelli

Padova

Sede Legale
Via Savelli, 25 - 35129
Tel 049 7808125
Fax 049 7927899
info@orthomedica.it

Trento

Via Iori, 31 - 38123
Tel 0461 920682
Fax 0461 395235
trento@orthomedica.it

Treviso

Sede Produttiva
Via A. Giustinian Recanati, 6 - 31100
Tel 0422-543347 / 543398
Fax 0422-575344
treviso@orthomedica.it

" Progettare per i nostri clienti una migliore qualità della vita, la libertà di un movimento naturale e di uno stabile equilibrio posturale, attraverso l'offerta di soluzioni tecniche e servizi innovativi "

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 avversità possono essere delle
formidabili occasioni"

Thomas Mann



"Non ero pronto!"

Questa frase si affaccia alla nostra mente ogni volta che la vita ci mette di fronte a situazioni difficili, a situazioni che ci cambieranno definitivamente la vita.



CF 96094340229

Dona il tuo 5x1000 ad AsTrID Onlus e ci aiuterai ad aiutare!

IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 - Cassa Rurale di Trento

As.Tr.I.D. Onlus

via Mario Cavallotti, 9 - 38122 Trento

Tel: +39 388 8317542

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

www.astrid-onlus.it

News, Rubriche, Eventi e Progetti
per rimanere in contatto con te!



ASTRID

ONLUS



C.F. 96094340229

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