

Anno 3 - Numero 6 - dicembre 2015

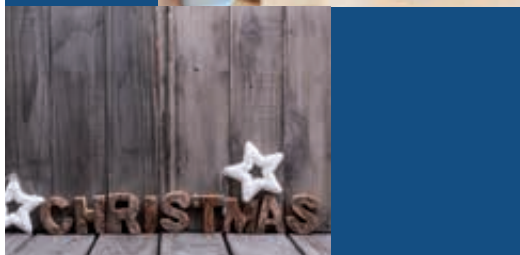
ASTRID NEWS

ONLUS ASSOCIAZIONE TRENTINA INVALIDI E DISABILI

*Per arrivare
all'alba
non c'è altra via
che la notte*

Khalil Gibran





As.Tr.I.D. NEWS

DIRETTORE EDITORIALE: Maria Carla Bonetta
 SEDE AS.TR.I.D. ONLUS: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento
 Telefono 388 8317542 – www.astrid-onlus.it – info@astrid-onlus.it
 TITOLARE trattamento dati D.L. 196/2003: Maria Carla Bonetta
 AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE: n. 7/2013 di data 17 maggio 2013
 GRAFICA: a cura di Artimedia sas - Trento
 STAMPA: Publistampa Arti Grafiche - Pergine Valsugana
 COPERTINA: © agsandrew - Fotolia
 CREDIT: Foto Fotolia.com: © pathdoc, © erikzunc, © nenetus,
 © marilyn barbone, © Rémy MASSEGLIA, © rob3000, © Printemps,
 © Gerhard Seybert, © Kaspars Grinvalds, © photophonie, © Aleksan
 Ghojyan, © absolutimages; © drubig-photo, © puckillustrations

Indice

Editoriale	3
Info As.Tr.I.D.	4
Villa Rosa Ospedale Riabilitativo Villa Rosa, ecco i primi risultati Serate benESSERE Corso di Cucina Naturale	
La legge dalla nostra parte	11
Agevolazioni per disabili	
Riflettori su...	15
Ritrovare la propria libertà	
Disabilità invisibile	16
Campi elettromagnetici ed elettrosensibilità	
Rimedi per l'anima	20
La musica	
Fuori dal coro	22
Senza glutine... e dintorni	
Cucina naturale	26
L'arte dimenticata: la cucina naturale L'agricoltura biologica	
L'angolo della salute	29
STAPHYSAGRIA (<i>Delphinium staphysagria</i>) La cistite	
Nutriamoci di olismo	32
I Sali dell'infiammazione	
La vita in movimento	34
Osteopatia	
GuardiAMOci	36
Le costituzioni iridologiche	
Zampa news	37
L'unione fa la forza	
Teniamoci per mano	40
I giovedì del benESSERE Conquistare la Ceriola in Joëlette	
Filo diretto	42
Le nostre finalità Scheda ammissione socio Norme sulla Privacy Abbonamento	
Convenzioni e Sconti	47

Editoriale

Cari AsTrIDini,
vi avevo lasciato con due
riflessioni importanti quali,
il *cambiamento* e il *rinnovamento*.

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

Temi fondamentali che coinvolgono ognuno di noi, che ci fanno riflettere su cosa desideriamo lasciare ai nostri figli, su quanto siamo abituati a vedere solo la parte materiale e meno quella emozionale. Già, le emozioni! A volte cerchiamo di nasconderele per non essere giudicati, per non apparire fragili, per dare un'immagine di noi forte e decisa senza pensare che, proprio le emozioni, sono quelle che ci rendono vivi. Ma perché dobbiamo indossare questa maschera? Perché il giudizio ci ferisce! Conosco molto bene questa sensazione, ho imparato sulla mia pelle cosa significa, perché vivere con una *disabilità invisibile* mi ha portato ad indossare corazze difficili da togliere per non soffrire ulteriormente. Sin da bambina ho dovuto convivere con la malattia e quindi con l'handicap.

Per molto tempo, mi sono sentita fortunata perché il mio aspetto mascherava la malattia e non ero costretta a spiegare quanto fosse difficile vivere il quotidiano. Non raccontavo oppure ironizzavo cercando di buttare tutto "sul ridere". Già, mi prendevo in giro... perché così facendo sdrammatizzavo una situazione difficile da far comprendere specialmente quando il mio aspetto esteriore (trucco, parrucco e vestito) dava un'altra percezione di me. Solo io so quanto è stato difficile, quanto dolore ho inghiottito, quanto *non ho vissuto*... gli altri, hanno visto solo ciò che hanno voluto vedere. La *disabilità invisibile* mi ha privato di affetti, amicizie, amori, lavoro, sicurezze, autostima e molto altro, fino al giorno in cui ho detto: basta! Mi sono ripresa la mia autostima, la mia sicurezza, la mia serenità, perché io sono anche questo: la mia malattia, la mia dis-Abilità. Tutti noi, infatti, abbiamo abilità diverse!

Oggi sono orgogliosa di essere come sono e non m'importa se il mio aspetto fisico è cambiato, non m'importa se zoppico, se posso camminare solo per brevi tratti, se la mia autonomia è sempre più ridotta, se tante persone

che credevo amiche se ne sono andate, non m'importa, perché chi mi ama veramente sa apprezzare le sfumature di quello che posso dare e soprattutto non mi giudica. Allora, prima di dirmi: "*Ma tu sei forte*" - "*Tu sei abituata al dolore*"... indossa i miei panni e pensa a quanto dolore ho dovuto attraversare per essere quella che sono oggi.

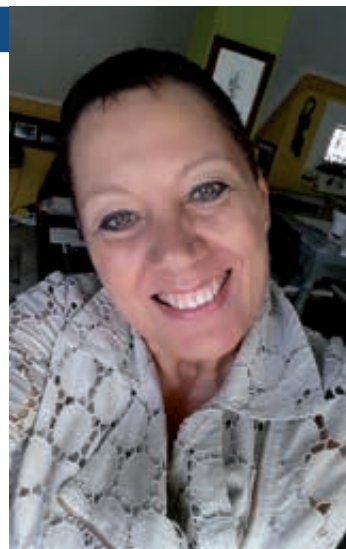
Non tutte le malattie si mostrano al mondo con un decadimento fisico o necessitano di ausili ma, in questo nostro mondo che vive solo di etichette, ciò che non è possibile classificare a colpo d'occhio è causa di dubbio e sospetto. E allora... si sta male due volte, e la seconda è un dolore gratuito che potrebbe essere evitato se si fosse capaci di astenersi dal giudizio ignorante.

Il malato "*invisibile*" è costretto a giustificarsi, a spiegare che cosa gli accade poiché la sua credibilità è costantemente messa in dubbio, generandogli grande disagio e umiliazione. Cosa possiamo fare concretamente per bloccare questo meccanismo perverso? Semplicemente non giudicare!

Non mi resta che augurarvi un *Nuovo Anno* colmo di serenità, con la speranza che la pace possa regnare nei cuori e il sentimento prevalere sulla razionalità.

Vi aspetto per un nuovo "cammino", quello che As.Tr.I.D. Onlus intraprenderà a partire dal 2016 perché nulla è lasciato al caso, a partire dalla nostra immagine di copertina. Questa riporta due visi contrapposti che possono rappresentare il passato ed il futuro. Proprio come sarà anche per noi. Dalla nascita di As.Tr.I.D. abbiamo fatto un percorso di crescita che ci ha portato ad avere più chiarezza su dove desideriamo andare e su quale percorso intraprendere.

Durante il cammino abbiamo deciso che la disabilità, la prevenzione, l'informazione e la verità saranno sempre al nostro fianco e pertanto, dal 2016 diventeremo: "*Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità*". Ecco il significato di quel globo di luce nella foto di copertina: la luce scaturita dai volti contrapposti diventa fonte di nuove idee per un futuro migliore, condiviso con tutti voi! □



*Nel mezzo
delle difficoltà,
nascono
le opportunità
Albert Einstein*

Se giudichi le persone, non avrai tempo per amarle
Madre Teresa di Calcutta

Villa Rosa Ospedale Riabilitativo

NON ACCESSIBILE alle persone in carrozzina

In quanto geometra e Consigliere As.Tr.I.D. Onlus, mi sono reso promotore e referente del progetto “Paesi senza Barriere”, nato per “affiancare” le strutture pubbliche e gli Enti affinché la viabilità – marciapiedi, parcheggi, passaggi pedonali, accesso edifici – sia adeguata in funzione delle persone in carrozzina e/o con problemi a deambulare. Nella giornata del 17 agosto 2015 ho eseguito un sopralluogo in prossimità dell’accesso al nuovo Ospedale Riabilitativo Villa Rosa, al fine di verificare la situazione dei percorsi pedonali (marciapiedi e attraversamenti) e della nuova rotatoria. I riferimenti normativi sono quelli previsti dal Decreto del Presidente della Repubblica 24 luglio 1996, n. 503 “Regolamento recante norme per l’eliminazione delle barriere architettoniche negli edifici, spazi e servizi pubblici.”, Decreto Ministeriale Ministero dei Lavori Pubblici 14 giugno 1989 n 236 “Prescrizioni tecniche necessarie a garantire l’accessibilità, l’adattabilità e la visitabilità degli edifici privati e di edilizia residenziale pubblica sovvenzionata e agevolata, ai fini del superamento e dell’eliminazione delle barriere architettoniche.” Questi sono i requisiti che, secondo la legge, dovrebbero avere rampe e passaggi: *la pendenza di una rampa va definita in rapporto alla capacità di una persona su sedia a ruote di superarla e di percorrerla senza affaticamento anche in relazione alla lunghezza della stessa. La pendenza longitudinale non deve superare di norma il 5%; ove ciò non sia possibile, sono ammesse pendenze superiori, purché realizzate in conformità a quanto previsto al punto 8.1.11. (D.M. 236). Per pendenze del 5% è necessario prevedere un ripiano orizzontale di sosta, di profondità di almeno 1,50 m, ogni 15 m di lunghezza del percorso; per pendenze superiori tale lunghezza deve proporzionalmente ridursi fino alla misura di 10 m per una pendenza del 8%. La pendenza massima ammissibile di un raccordo strada-marciapiede dovrebbe essere del 15% per un dislivello massimo di 15 cm per una lunghezza massima di 1.00 m e la pendenza trasversale massima ammissibile è del 1%, i percorsi pedonali devono avere una larghezza minima di 90 cm per consentire il transito di una persona su sedia a ruote, di 150 cm per consentire l’incrocio di due persone (D.M. 236).*

di **Andrea Facchinelli**
Consigliere As.Tr.I.D. Onlus

RISULTATI DEL MONITORAGGIO

I lavori progettati e appaltati dalla Provincia Autonoma di Trento per la costruzione della nuova rotatoria in prossimità dell’accesso all’Ospedale Riabilitativo Villa Rosa, presen-

tano una situazione assai critica. La maggior parte dei raccordi strada-marciapiede, dove ci sono gli attraversamenti pedonali o accessi, non sono stati realizzati secondo le normative. In particolare, alcuni punti presentano situazioni critiche e pericolose per le persone che percorrono questi tratti qualora siano in carrozzina, con problemi a deambulare o con passeggini. Alcuni passaggi strada-marciapiede si sono rivelati così difficoltosi che il sottoscritto, essendo in carrozzina e pur avendo una buona autonomia, non è stato in grado di superarli. Purtroppo di questi errori esecutivi se ne trovano ovunque, forse viene sottovalutata la normativa in materia di eliminazione delle barriere architettoniche sia da parte dei progettisti che delle imprese esecutrici. Prima dell’incidente, avvenuto nel 2008, dove ho riportato una paraplegia, esercitavo la libera professione di geometra. Ero obbligato al tempo ad avere un’assicurazione che coprisse eventuali danni per errate interpretazioni normative o lavori non eseguiti a regola d’arte; inoltre, quando venivo incaricato per la progettazione e successiva direzione lavori per opere pubbliche, dovevo integrare l’assicurazione per quell’opera specifica. Insomma... i lavori pubblici sono una cosa molto seria! Al fine di evitare adeguamenti ad opera ultimata, con notevole dispendio di denaro, sarebbe utile che la Provincia Autonoma di Trento, provvedesse ad istituire un servizio con tecnici disabili motori e/o in carrozzina – i soli in grado di avere una percezione corretta del problema accessibilità – che verifichino la corretta applicazione delle norme in materia di eliminazione delle barriere architettoniche nelle varie opere pubbliche. Nel Comune di Ferrara, ad esempio, esiste il Servizio Benessere Ambientale (acronimo di Servizio Barriere Architettoniche) che rilascia un parere alle varie opere in riferimento alla normativa prima che queste vengano eseguite. In qualità di referente del progetto “Paesi senza Barriere” sarebbe utile e fondamentale avere degli incontri formativi con i vari ordini professionali (ingegneri, architetti, geometri, periti, ecc.) ed imprese al fine di approfondire la normativa vigente, di valutare i vari errori costruttivi nelle opere già realizzate, analizzarne la progettazione/realizzazione in modo adeguato, non limitandosi solamente a quanto imposto dalla normativa ed evitare di spingersi sempre ai parametri limite. Creare una sinergia con i vari ordini professionali e tecnici disabili motori, aiuterebbe a prevenire errori ed esborso di denaro aggiuntivo!

andrea@astrid-onlus.it



Chi percorre in carrozzina il marciapiede sul lato sinistro di via Spolverine SP8 direzione Canezza, prima della rotatoria incontra un attraversamento pedonale; il vecchio raccordo frontale in porfido non è stato raccordato con i due scivoli.



Giunti sul lato opposto della strada c'è il vecchio raccordo frontale in porfido, difficile da superare autonomamente, vista la pendenza.



Transitando in discesa su Via San Pietro per raggiungere il successivo attraversamento pedonale, il raccordo con il passo carraio ha una pendenza del 18%;



Attraversata la strada in prossimità della fermata bus, il raccordo strada-marciapiede presenta a monte una pendenza del 19%;



Si deve risalire nuovamente il marciapiede per giungere all'ingresso dell'Ospedale Riabilitativo Villa Rosa, e la pendenza raccordo marciapiede-strada è del 19%.



Attraversata la strada per raggiungere il successivo passaggio, si deve percorrere un tratto privo di marciapiede in curva e senza visuale con conseguente pericolo di essere investiti; inoltre, ci sono due pali dell'illuminazione in mezzo al passaggio che riducono lo spazio - già di dimensioni ridotte - per il transito pedonale.



Per chi percorre in carrozzina il marciapiede sul lato destro di via Spolverine SP8 provenendo da Canezza direzione centro, prima della rotonda incontra un attraversamento pedonale che è stato raccordato leggermente. La pendenza trasversale è maggiore dell'1% e la cordatura verso la strada presenta un gradino: questo obbliga ad impennare la carrozzina per superarlo.



Arrivati in prossimità del nuovo parcheggio ed effettuato l'attraversamento, il raccordo strada-marciapiede presenta una pendenza del 16.5% ed una lunghezza maggiore di m 1.00.



Proseguendo lungo la rotonda sul marciapiede, in curva si presenta una pendenza longitudinale maggiore del 5% e una pendenza trasversale maggiore dell'1%.



Giunti quindi all'ingresso dell'Ospedale Riabilitativo Villa Rosa, si rileva che il raccordo marciapiede-strada ha una pendenza del 20%.



Per chi vuol raggiungere l'Ospedale Riabilitativo Villa Rosa da Via San Pietro, in prossimità dell'ingresso al Padiglione Valdagni, la pendenza del raccordo è del 16% e presenta inoltre un gradino.



Risalendo il marciapiede sul lato destro in prossimità dell'attraversamento pedonale, le due rampe del raccordo strada-marciapiede, presentano rispettivamente pendenza longitudinale del 17.5% - quella a valle - e del 24% - quella a monte. Inoltre la pendenza trasversale è del 10%, tanto che questa può essere causa di un ribaltamento laterale.



Successivamente la pendenza del marciapiede in prossimità dell'uscita del garage interrato è del 17% per poi portarsi al 12%.

Villa Rosa, ecco i primi risultati

Dopo la segnalazione effettuata dal sottoscritto e apparsa sul quotidiano locale "L'Adige" di venerdì 28 agosto, il Sindaco di Pergine Valsugana, Roberto Oss Emer, ha mantenuto la promessa fatta dalle pagine dello stesso giornale ed intervenendo con lavori di adeguamento.

di **Andrea Facchinelli**
Consigliere As.Tr.I.D. Onlus

Nonostante fosse stato ribadito dal Primo Cittadino che la situazione non era "così drammatica", la Pubblica Amministrazione si è attivata per correggere il primo attraversamento, quello in via Spolverine (vedi foto).

Questo non può farmi che piacere, però mi preme nuovamente sottolineare l'importanza di adeguare anche gli altri punti indicati. La normativa impone che la pendenza di una rampa vada **"definita in rapporto alla capacità di una persona su sedia a ruote di superarla e di percorrerla senza affaticamento anche in relazione alla lunghezza della stessa"**.

Mi rendo conto che non sia percepibile, da parte di chi può percorrere con le proprie gambe questi attraversamenti e marciapiedi, come anche il più piccolo dettaglio possa fare la differenza.

Per chi è in carrozzina un ostacolo può essere superato in modo diverso, a seconda della gravità della lesione subita. In parole povere, un paraplegico, con perdita dell'uso degli arti inferiori, con lesione "alta" della colonna e conseguente inutilizzo degli addominali, ha mag-

giori impedimenti rispetto a chi invece ha una lesione più "bassa" e può sicuramente muoversi con minor disagio. Un soggetto tetraplegico ha inoltre difficoltà agli arti superiori, quindi può risultare veramente problematico percorrere un marciapiede anche con "pendenze di poco superiori alla normativa".

Invito i normodotati che abbiano dubbi o ritengano eccessive le mie rimostranze, a farsi un "giro in giostra" – anzi in carrozzina – con me: sarò lieto di accompagnarli e di sentire le loro opinioni a caldo. Per coloro che invece, come me, vivono quotidianamente l'handicap, ricordo che sono disponibile a confrontarmi e a mettere anche a loro disposizione le mie conoscenze come tecnico (geometra) che ha lavorato e lavora continuamente nel suo campo.

Il mio intervento non è esclusivamente di carattere normativo ma vuole far capire quanto sia importante, per noi disabili, muoversi in completa sicurezza ed autonomia. A maggior ragione in prossimità di un importante centro riabilitativo.

L'associazione As.Tr.I.D. Onlus è disponibile a collaborare con Associazioni ed Enti affinché tutti si possa lavorare insieme per un bene comune: quello della persona con Handicap!

andrea@astrid-onlus.it



Attraversamento Via Spolverine dopo l'intervento

Serate benESSERE

Informazione, prevenzione e nuovi stili di vita

FOLGARIA 28 luglio-18 agosto 2015

Quest'estate il Comune di Folgaria, in collaborazione con la biblioteca civica C. Musatti, ha ospitato un ciclo di conferenza nel periodo luglio-agosto denominate "serate benESSERE". Principali relatori sono stati: la vicepresidente Serena Pizzini e Nicola Merler, consigliere As.Tr.I.D.

La partecipazione è stata numerosa e ha visto tra gli ascoltatori la presenza di numerosi turisti, che hanno molto apprezzato l'articolata offerta informativa "salutistica", vera anteprima della località montana.

21 luglio 2015 - Cibo e impatto ambientale

relatrice Serena Pizzini

Un argomento che riveste sempre maggior importanza e urgenza di essere compreso, ossia la conoscenza degli effetti che hanno le nostre scelte alimentari sull'ambiente, sugli organismi biologici e sulla salute umana. Un invito a riflettere, dati alla mano, di quanto possa influire sul futuro dell'intero Pianeta quello che noi mettiamo ogni giorno nel nostro carrello della spesa e nel nostro piatto.

28 luglio 2015 - Tossiemia

relatore Nicola Merler

Fondamentale tema e concetto che sta alla base del pensiero naturo-igienistica e del meccanismo che porta l'uomo a creare e poi a rendere sempre più importanti e radicate le proprie malattie. L'accumulo organico di prodotti tossici, che possono essere prodotti dallo stesso organismo o provenire dall'esterno, può essere così intenso da pregiudicare il buon funzionamento persino delle nostre cellule. La salute è lo stato naturale degli esseri viventi, mentre la malattia è il tentativo del corpo di ritrovare la salute, eliminando le tossine in eccesso. Durante la serata sono stati spiegati i meccanismi che ci portano all'intossicazione e i metodi naturali per contrastarla, dalla dieta all'assunzione di piante medicinali utili alle pratiche igieniche più efficaci.

4 agosto 2015 - Il rimedio dall'iride

relatrice Serena Pizzini

Nei nostri occhi esistono precise mappe di riflesso di organi e apparati, che possono essere studiati dall'iridologo per fornirci preziose informazioni sulle nostre predisposizioni anche prima di sviluppare una malattia

serate benESSERE
POVO Via T. Dallafor, 3
Circolazione - sala video "Sergio Nicheletti"

Giovedì 4 OTTOBRE 2015
Dalla difficoltà alla risorsa
Mira Cisa Bonella, Andrea Facchinelli e Veronica Loperfido
Nella vita incontriamo molti ostacoli, sta a noi saperli accettare e trasformare in forza vitale per iniziare una "nuova" vita e migliorare e prendersene, il per-Donare

Giovedì 8 OTTOBRE 2015
Cibo e impatto globale
Serena Pizzini
Conoscere le conseguenze delle nostre scelte alimentari sulla salute personale e ambientale

Giovedì 15 OTTOBRE 2015
Cucina naturale: dentro e fuori in armonia
Stefania Facco
Scoprire, attraverso il cibo, come ritrovare l'equilibrio con il proprio corpo, l'ambiente e le stagioni

Giovedì 22 OTTOBRE 2015
Prevenzione e rimedi per i disturbi invernali
Angela Triglia, Alessandra Capriani
Come prevenire e trattare i disturbi invernali con orticaria e rimedi naturali per tutta la famiglia

Giovedì 29 OTTOBRE 2015
Attenti all'onda!
Serena Pizzini
Geopatie e Campi Elettro Magnetici, impariamo a conoscere gli influssi delle radiazioni naturali e artificiali sulla nostra salute

ore 20.30
INGRESSO LIBERO

Info: 388 8317542
info@astrid-onlus.it
www.astrid-onlus.it

Un arcobaleno di sapori attraverso le stagioni
Corto ludico-pratico per conoscere, scoprire e nutrirsi, con Stefania Facco - cuoca di Cucina Naturale
31 OTTOBRE, 7-14-21-28 NOVEMBRE 2015 - Spazi video ASTRID

LA CUCINA NATURALE VEGAN
Corto ludico-pratico per conoscere, scoprire e nutrirsi, con Stefania Facco - cuoca di Cucina Naturale
31 OTTOBRE, 7-14-21-28 NOVEMBRE 2015 - Spazi video ASTRID

Con il Patrocinio della Provincia del Comunità Alto Adige
Con il Patrocinio della PROVINCIA AUTONOMA DEL TIRRENO
GIESSE
Renee

o possono segnalarci con tempestività le vere cause dei nostri disturbi. L'iridologia permette inoltre di personalizzare l'approccio terapeutico.

11 agosto 2015 - Medicina Tradizionale Cinese

relatore Nicola Merler

L'argomento è stato affrontato con una panoramica generale sulla specifica visione dell'uomo e del rapporto con la natura e le sue leggi, in funzione del mantenimento della salute e dell'equilibrio ad ogni livello.

18 agosto 2015 - Attenti all'onda

relatrice Serena Pizzini

Le geopatie (disturbi da radiazioni naturali) e il pericolo moderno, silenzioso e dilagante dell'inquinamento elettromagnetico (cellulari, WI-FI, ripetitori, PC, ecc.). Sono molti i piccoli e grandi accorgimenti che possiamo avere per tutelarci dall'esposizione massiccia e incontrollata a queste radiazioni per nulla salutari, prima di tutto affidarci al sano principio di precauzione, che impone di diffidare da fonti di inquinamento di cui non si conoscono ancora gli effetti a lungo termine (approfondimenti a pagina 16).

POVO 1-29 ottobre 2015

Nel mese di ottobre, in collaborazione con la sezione AVIS di Povo, sono stati organizzati i "Giovedì del

benESSERE". Conferenze settimanali con relatori e tematiche collegate alla prevenzione, l'informazione, la sensibilizzazione e la ri-scoperta di un'alimentazione dimenticata. Le serate hanno avuto un notevole successo con una grande partecipazione di pubblico. Inoltre, nella serata del **15 ottobre**, vi è stata la partecipazione di un gruppo di persone sorde che, attraverso l'interprete della LIS, hanno potuto assistere alla conferenza e, con grande entusiasmo, "raccolgere" informazioni sul tema della "**La cucina naturale**". La collaborazione con l'Ente Nazionale Sordi di Trento, guidato dalla presidente Brunella Grigolli, firma una nuova sinergia e desiderio comune di proseguire nella strada intrapresa. Il calendario prevedeva vari incontri di grande interesse, quali:

1 ottobre 2015 - Dalla difficoltà, alla risorsa

I relatori Maria Carla Bonetta e Andrea Facchinelli si sono "messi a nudo" attraverso la loro testimonianza di vita e di persone disabili, mentre Veronica Loperfido, ha toccato il tema del perdono

8 ottobre 2015 - Cibo e impatto globale

La relatrice Serena Pizzini ha affrontato il delicato tema dell'inquinamento ambientale

15 ottobre 2015 - La cucina naturale

La relatrice Stefania Facco, esperta di alimentazione naturale, ha spiegato i principi della cucina secondo natura

22 ottobre 2015 - I disturbi stagionali

Le relatrici Angela Triglia e Alessandra Capriani hanno parlato della prevenzione dei disturbi invernali.

29 ottobre 2015 - Geopatie e CEM

La relatrice Serena Pizzini ha portato all'attenzione del pubblico quali possono essere gli effetti dei campi elettromagnetici supportata con prove pratiche dal tecnico esperto di elettrobiologia, Georg Ungerer.

PROSSIMI APPUNTAMENTI

TRENTO 14 gennaio-25 febbraio 2016

Anche quest'anno torneranno le conferenze presso la Sala di Rappresentanza della Regione TAA. Da questa location siamo partiti nel febbraio 2014 e, da allora, abbiamo tenuto oltre 100 conferenze sul territorio Trentino. Il calendario che vi proponiamo è ricco di nuove tematiche che siamo lieti di portare alla vostra attenzione, perché

possiate trovare spunti di riflessione per arricchire il vostro bagaglio di conoscenza.

14 gennaio 2016 - Alimentazione sana e informata

relatrice Serena Pizzini – Naturopata, Iridologa e Consulente Alimentazione Naturale
Vegetale o animale, crudo o cotto, integrale o raffinato? Quali integratori ci servono? Scegliamo consapevolmente il cibo vitale e più vantaggioso per la nostra salute anche attraverso la lettura delle etichette alimentari

21 gennaio 2016 - Il mal di zucchero

relatrice Stefania Facco – Terapista Alimentare, Cuoca Scoprire, attraverso il cibo, come ritrovare l'equilibrio con il proprio corpo e conoscere le alternative naturali per il "mal di zucchero"

28 gennaio 2016 – Osteopatia

relatore Leopoldo Zampi – Massofioterapista, Osteopata Liberare le restrizioni di movimento dei tessuti per rilanciare la capacità di autoguarigione

4 febbraio 2016 - L'unione fa la forza

relatrice Lara Dossi - Educatore e Operatore Cinofilo, Tecnico di Pet Therapy
I benefici del rapporto uomo-cane ed i principi della Pet Therapy

11 febbraio 2016 - Dalla genetica all'epigenetica

relatore Roberto Cappelletti - Medico Chirurgo Ortopedico, Presidente Medici per l'Ambiente (ISDE) - sezione trentina
Gli influssi dell'ambiente e del nostro stile di vita, sul nostro DNA... cos'è cambiato?

18 febbraio 2016 - Rimedi per i disturbi stagionali

relatrici Angela Triglia (Medico Chirurgo Anestesista, Omeopata) e Serena Pizzini (Naturopata, Iridologa e Consulente Alimentazione Naturale)
Prevenire e trattare i disturbi primaverili con l'omeopatia e i rimedi naturali per tutta la famiglia

25 febbraio 2016 - (S)punti di vi(s)ta

relatori Maria Carla Bonetta, Andrea Facchinelli e Gianluigi Rosa/Erik Fontanari
Testimonianze di dis-Abili che hanno trasformato il proprio handicap in "forza" attraverso lo sport e non solo

In questa edizione saranno attivati corsi collegati ad alcune tematiche affinché abbiate la possibilità di approfondire e mettere in pratica quanto evidenziato nella conferenza. Vi aspettiamo numerosi per condividere emozioni e sapere! □

Corso di Cucina Naturale

Conclusioni

Con la fine del mese di novembre 2015 si è concluso anche il 1° corso di Cucina Naturale promosso da As.Tr.I.D. con la mia collaborazione. Il tutto si è svolto nell'arco di cinque sabati pomeriggio nella cornice della cucina del ristorante Reneè a Trento, gentilmente offertaci dai proprietari. La proposta si inseriva nel quadro delle cinque energie della medicina tradizionale cinese che, tradotta dalla macrobiotica in termini culinari, prevedeva la creazione di un menù diverso per ogni incontro nel rispetto di questa visione. Ogni sabato veniva trattata una stagione/energia diversa con gli alimenti, i prodotti e le tecniche di cottura più adatti ad essa ed agli organi collegati:

di **Stefania Facco**
Terapista Alimentare Naturale
e Cuoca

LA PRIMAVERA: cereali glutinosi, lenticchie, verdure e cotture stagionali, bavarese fresca. Fegato e cistifellea, rabbia ed idealismo

L'ESTATE: quinoa, cicerchie, verdure e tipi di cotture stagionali, freschezza di frutta. Cuore e intestino tenue, gioia e sovraeccitazione

TARDA ESTATE: miglio, ceci, verdure e tipi di cotture stagionali, dolce al cucchiaino. Stomaco, milza e pancreas, ansia ed empatia

L'AUTUNNO: riso integrale, fagioli neri, verdure e tipi di cotture stagionali, torta soffice al forno. Polmoni ed intestino crasso, tristezza ed autostima

L'INVERNO: grano saraceno, fagioli azuki, verdure e tipi di cotture stagionali, dolce croccante al forno. Reni e vescica, paura e coraggio

L'obiettivo era restituire l'idea di quanto l'alimentazione giochi un ruolo di fondamentale importanza per la salute come per il processo di adattamento dell'uomo all'ambiente che lo circonda. Il corso ha raccolto 14 partecipanti con esperienze e scelte alimentari diverse, con basi di cucina vegetariana/vegana/macrobiotica e/o neofiti che più per curiosità si sono affacciati a questo mondo. Alcuni di loro si sono dichiarati scettici al principio, ma quella che si è creata, incontro dopo incontro, è stata una sinergia di gruppo fortissima. Curiosità, voglia di mettersi in gioco, di provare a casa ricette anche diverse da quelle fornite in dispensa, vivo interesse rispetto ai nuovi ingredienti scoperti, alle proprietà nutrizionali ed energetiche del cibo ed alle modalità di cottura, hanno fatto sì che questo diventasse un vero laboratorio di idee e scambi esperienziali. Ogni incontro si concludeva poi con la degustazione di quanto preparato assieme, in un clima di convivialità e voglia di condivisione. È stato per me un vero piacere e divertimento oltre che, come sempre, un momento di crescita molto forte l'aver avuto

questa occasione di confronto e, osservando i presenti, ritengo davvero che il concedersi tempo per dedicarsi con gioia alle proprie passioni insieme agli altri non abbia prezzo. Vista la risposta positiva a questa prima esperienza, desideriamo informarvi che vi sarà un seguito ai corsi, sia ripetendo questo per coloro che volessero avere una prima infarinatura di *cucina naturale*, sia creando altri percorsi a tema come *la pasticceria naturale*, *la cucina per bambini* o *il senza glutine*.

Nel frattempo ringrazio dal cuore As.Tr.I.D. Onlus, i partecipanti a questa prima edizione ed il ristorante Reneè. Arrivederci a presto! □



Agevolazioni per disabili

AGEVOLAZIONI PER L'ACQUISTO DI VEICOLI

Per l'acquisto dei veicoli sono concesse le seguenti agevolazioni fiscali:

- la detrazione dall'IRPEF del 19% del costo del veicolo
- l'aliquota IVA agevolata del 4% (invece di quella ordinaria)
- l'esenzione dal pagamento del bollo auto e dell'imposta di trascrizione.

Possono avvantaggiarsi delle agevolazioni le seguenti categorie di disabili:

- non vedenti e non udenti
- disabili con handicap psichico o mentale titolari dell'indennità di accompagnamento
- disabili con grave limitazione della capacità di deambulazione o affetti da pluriamputazioni
- disabili con ridotte o impedito capacità motorie.

La detrazione IRPEF

Spetta per un solo veicolo nel corso di un quadriennio (decorrente dalla data di acquisto) e deve essere calcolata su una spesa massima di 18.075,99 euro, a condizione che lo stesso veicolo venga utilizzato in via esclusiva o prevalente a beneficio del portatore di handicap. Oltre che per le spese di acquisto, la detrazione spetta anche per le riparazioni, escluse quelle di ordinaria manutenzione. Sono esclusi anche i costi di esercizio, ad esempio il premio assicurativo, il carburante e il lubrificante. Nel limite di spesa di 18.075,99 euro devono essere compresi sia il costo d'acquisto del veicolo sia le spese di manutenzione straordinaria. Queste spese, per poter essere detratte, devono essere sostenute entro i 4 anni dall'acquisto.

Si può fruire dell'intera detrazione nell'anno di acquisto oppure si può scegliere di ripartirla in quattro quote annuali di pari importo.

In caso di trasferimento del veicolo (sia a titolo oneroso sia gratuito) prima che siano trascorsi due anni dall'acquisto, è dovuta la differenza fra l'IRPEF calcolata senza la detrazione e quella dichiarata applicando l'agevolazione. Fa eccezione il caso in cui il disabile, a seguito di mutate necessità legate al proprio handicap, cede il veicolo per acquistarne uno nuovo sul quale realizzare nuovi e diversi adattamenti.

Per eventuali altri acquisti effettuati nel quadriennio, è possibile fruire del beneficio soltanto se, prima del nuo-

vo acquisto, si cancella dal PRA il primo veicolo per il quale si è goduta la detrazione perché destinato alla demolizione. Il beneficio non spetta, invece, se il veicolo è stato cancellato dal PRA perché esportato all'estero. In caso di furto, la detrazione per il nuovo veicolo acquistato entro il quadriennio deve essere calcolata sulla spesa massima di 18.075,99 euro, meno l'eventuale rimborso assicurativo.

Per i disabili che non devono adattare il veicolo per fruire della detrazione, (cosa che è necessaria per i disabili con ridotte o impedito capacità motorie) la soglia dei 18.075,99 euro vale solo per le spese di acquisto; restano escluse quelle per interventi di adattamento necessari a consentire al disabile l'utilizzo del mezzo (ad esempio, pedana sollevatrice).

Il documento di spesa deve essere intestato direttamente al disabile, a meno che egli non sia fiscalmente a carico (reddito proprio non superiore a 2.840,51 euro). In quest'ultimo caso, il documento può essere indifferentemente intestato al disabile o alla persona di famiglia della quale risulta a carico.

Le altre agevolazioni

IVA agevolata al 4% sull'acquisto di autovetture nuove o usate con cilindrata fino a 2000 centimetri cubici, se con motore a benzina, e fino a 2800 centimetri cubici, se con motore diesel; l'agevolazione spetta anche per l'acquisto contestuale di optional.

L'IVA ridotta si applica, senza limiti di valore, per una sola volta nel corso di quattro anni decorrenti dalla data di acquisto. E' possibile riottenere il beneficio per acquisti entro il quadriennio, soltanto se il primo veicolo è stato cancellato dal PRA perché destinato alla demolizione. Anche per l'IVA, come per l'IRPEF, se il veicolo viene ceduto prima che siano trascorsi due anni dall'acquisto, va versata la differenza fra l'imposta dovuta in assenza di agevolazioni e quella risultante dall'applicazione dell'agevolazione, tranne nel caso in cui il disabile, in seguito a mutate necessità legate al proprio handicap, cede il veicolo per acquistarne un altro su cui realizzare nuovi e diversi adattamenti.

Esenzione dal bollo auto: l'esenzione spetta sia quando l'auto (sempre con i limiti di cilindrata sopra indicati) è intestata allo stesso disabile, sia quando risulta intestata a un familiare di cui egli è fiscalmente a carico.

Esenzione dall'imposta di trascrizione sui passaggi di proprietà. I veicoli destinati al trasporto o alla guida di

disabili (con esclusione, però, di non vedenti e sordi) sono esentati dal pagamento dell'imposta di trascrizione al PRA in occasione della registrazione dei passaggi di proprietà. Il beneficio compete sia in occasione della prima iscrizione di un'auto nuova, sia nella trascrizione di un "passaggio" riguardante un'auto usata. L'esenzione spetta anche in caso di intestazione a favore del familiare di cui il disabile è fiscalmente a carico. La richiesta di esenzione deve essere rivolta esclusivamente al PRA territorialmente competente.

Le categorie dei veicoli agevolabili

- autovetture - Veicoli destinati al trasporto di persone, aventi al massimo nove posti, compreso quello del conducente
- autoveicoli per il trasporto promiscuo - Veicoli aventi una massa complessiva a pieno carico non superiore a 3,5 tonnellate (o a 4,5 tonnellate, se a trazione elettrica o a batteria), destinati al trasporto di cose o di persone e capaci di contenere al massimo nove posti, compreso quello del conducente
- autoveicoli specifici - Veicoli destinati al trasporto di determinate cose o di persone per trasporti in particolari condizioni, caratterizzati dall'essere muniti permanentemente di speciali attrezzature relative a tale scopo
- autocaravan (è possibile fruire solo della detrazione IRPEF del 19%) - Veicoli aventi una speciale carrozzeria ed attrezzati permanentemente per essere adibiti al trasporto e all'alloggio di 7 persone al massimo, compreso il conducente
- motocarrozette - Veicoli a tre ruote destinati al trasporto di persone, capaci di contenere al massimo 4 posti, compreso quello del conducente, ed equipaggiati di idonea carrozzeria
- motoveicoli per trasporto promiscuo - Veicoli a tre ruote destinati al trasporto di persone e cose, capaci di contenere al massimo quattro posti, compreso quello del conducente
- motoveicoli per trasporti specifici - Veicoli a tre ruote destinati al trasporto di determinate cose o di persone in particolari condizioni e caratterizzati dall'essere muniti permanentemente di speciali attrezzature relative a tale scopo
- per non vedenti e sordi le categorie di veicoli agevolati sono le prime quattro

Non si possono richiedere le agevolazioni fiscali quando si acquista un quadriciclo leggero che può essere condotto senza patente (cosiddetto "minicar").

AUSILI TECNICI E INFORMATICI

Per l'acquisto di mezzi necessari alla deambulazione e al sollevamento dei disabili si applica l'aliquota IVA agevolata del 4%. Tra i beni soggetti a IVA agevolata rientrano, ad esempio:

- le protesi e gli ausili inerenti le menomazioni di tipo funzionale permanenti (compresi pannoloni per incontinenti, traverse, letti e materassi ortopedici antidecubito e terapeutici, cuscini jerico e cuscini antidecubito per sedie a rotelle o carrozzine eccetera)
- gli apparecchi per facilitare l'audizione ai sordi e altri apparecchi da tenere in mano, da portare sulla persona o da inserire nell'organismo, per compensare una deficienza o una infermità
- le poltrone e i veicoli simili per invalidi, anche con motore o altro meccanismo di propulsione, compresi i servoscala e altri mezzi simili adatti al superamento di barriere architettoniche per soggetti con ridotte o impedito capacità motorie.

Si applica l'aliquota IVA agevolata al 4% anche ai sussidi tecnici e informatici rivolti a facilitare l'autosufficienza e l'integrazione dei portatori di handicap indicati all'articolo 3 della legge n. 104 del 1992.

Rientrano nel beneficio le apparecchiature e i dispositivi basati su tecnologie meccaniche, elettroniche o informatiche, sia di comune reperibilità sia appositamente fabbricati. Deve inoltre trattarsi di sussidi da utilizzare a beneficio di persone limitate da menomazioni permanenti di natura motoria, visiva, uditiva o del linguaggio, e per conseguire una delle seguenti finalità:

- facilitare la comunicazione interpersonale, l'elaborazione scritta o grafica, il controllo dell'ambiente, l'accesso all'informazione e alla cultura
- assistere la riabilitazione.

Per fruire dell'aliquota IVA ridotta, il disabile deve consegnare al venditore, prima dell'acquisto, la seguente documentazione:

- specifica prescrizione rilasciata dal medico specialista dell'ASL di appartenenza, dalla quale risulti il collegamento funzionale tra la menomazione e il sussidio tecnico e informatico
- certificato, rilasciato dalla competente ASL, attestante l'esistenza di una invalidità funzionale rientrante tra le quattro forme ammesse (cioè di tipo motorio, visivo, uditivo o del linguaggio) e il carattere permanente della stessa.

Oltre all'agevolazione IVA, alle persone disabili è riconosciuta una detrazione dall'IRPEF pari al 19% delle spese sostenute per l'acquisto di:

- mezzi necessari all'accompagnamento, alla deambulazione, alla locomozione, al sollevamento

- sussidi tecnici e informatici per l'autosufficienza e l'integrazione.

Deducibilità delle spese mediche e di assistenza specifica

Le spese mediche generiche e quelle di assistenza specifica sostenute dai disabili sono interamente deducibili dal reddito complessivo.

Le spese di assistenza specifica sostenute dai disabili sono quelle relative:

- all'assistenza infermieristica e riabilitativa
- al personale in possesso della qualifica professionale di addetto all'assistenza di base o di operatore tecnico assistenziale esclusivamente dedicato all'assistenza diretta della persona
- al personale di coordinamento delle attività assistenziali di nucleo
- al personale con la qualifica di educatore professionale
- al personale qualificato addetto ad attività di animazione e di terapia occupazionale.

Le persone disabili possono usufruire della deduzione anche se percepiscono l'assegno di accompagnamento. In caso di ricovero di un disabile in un istituto di assistenza e ricovero, non è possibile dedurre l'intera retta pagata, ma solo la parte che riguarda le spese mediche e paramediche di assistenza specifica. Per poter fruire della deduzione, è necessario che le spese risultino indicate distintamente nella documentazione rilasciata dall'istituto di assistenza.

AGEVOLAZIONI SPECIFICHE PER NON VEDENTI

Detrazione per l'acquisto del cane guida

La detrazione dall'Irpef è pari al 19% delle spese sostenute e può essere richiesta una sola volta in un periodo di quattro anni, salvo i casi di perdita dell'animale. Spetta per un solo cane e deve essere calcolata su un importo massimo di 18.075,99 euro, considerando nel limite anche le spese per l'acquisto degli autoveicoli utilizzati per il trasporto del non vedente.

La detrazione è fruibile dal disabile o dal familiare di cui il non vedente risulta fiscalmente a carico.

Detrazione per il mantenimento del cane guida

Per il mantenimento del cane spetta una detrazione forfetaria di 516,46 euro, senza che sia necessario documentare l'effettivo sostenimento della spesa. La detrazione non è invece consentita al familiare che ha a carico il non vedente.

Aliquota Iva agevolata del 4% sui prodotti editoriali

L'agevolazione è prevista per l'acquisto di particolari pro-

dotti editoriali destinati a essere utilizzati da non vedenti o ipovedenti, anche se non acquistati direttamente da loro: giornali e notiziari, quotidiani, libri, periodici, tranne i giornali e i periodici pornografici e i cataloghi diversi da quelli di informazione libraria, realizzati sia in scrittura braille sia su supporti audiomagnetici per non vedenti e ipovedenti. L'aliquota Iva del 4% si applica anche alle prestazioni di composizione, legatoria e stampa dei prodotti editoriali, alle prestazioni di montaggio e duplicazione degli stessi, anche se realizzati in scrittura braille e su supporti audiomagnetici per non vedenti e ipovedenti.

AGEVOLAZIONI PER I SERVIZI DI INTERPRETARIATO

È prevista la detrazione del 19% per le spese sostenute dai sordi (riconosciuti ai sensi della legge 26 maggio 1970, n. 381) per i servizi di interpretariato. Per poter fruire della detrazione, gli interessati devono essere in possesso delle certificazioni fiscali rilasciate dai fornitori dei servizi di interpretariato. Queste certificazioni devono essere conservate e, in caso di richiesta, esibite agli uffici dell'Agenzia delle Entrate. La detrazione spetta anche al familiare del disabile, se questo risulta fiscalmente a carico.

DETRAZIONE PER LE SPESE DI ELIMINAZIONE DELLE BARRIERE ARCHITETTONICHE

È possibile fruire della detrazione Irpef accordata ai lavori di ristrutturazione edilizia, ordinariamente pari al 36% (portata al 50% per il periodo 26 giugno 2012 – 31 dicembre 2015). Rientrano tra queste spese quelle sostenute per l'eliminazione delle barriere architettoniche, riguardanti, ad esempio, ascensori e montacarichi, elevatori esterni all'abitazione e le spese effettuate per la realizzazione di strumenti che, attraverso la comunicazione, la robotica e ogni altro mezzo tecnologico, favoriscono la mobilità interna ed esterna delle persone portatrici di handicap grave (articolo 3, comma 3, L. 104/1992). La detrazione per l'eliminazione delle barriere architettoniche non può essere fruita contemporaneamente alla detrazione del 19% a titolo di spese sanitarie riguardanti i mezzi necessari al sollevamento del disabile. La detrazione del 19%, pertanto, spetta soltanto sulla eventuale parte di spesa eccedente la quota già agevolata con la detrazione per lavori di ristrutturazione. Per le prestazioni di servizi relative all'appalto di questi lavori, è inoltre applicabile l'aliquota IVA agevolata del 4%, anziché quella ordinaria. □

Tratto da www.agenziaentrate.gov.it

CHI SBAGLIA, PAGHI.

Giesse è la società leader in Italia nel risarcimento del danno, presente da 20 anni in tutto il territorio nazionale con 42 uffici dedicati alla tutela delle persone che hanno subito lesioni lievi, gravi o gravissime e di coloro che hanno perso un congiunto. Attraverso l'analisi approfondita e realistica del singolo caso, garantisce una consulenza specializzata, personalizzata e del tutto gratuita

GIESSE INFORMA E' scontro aperto tra lobby delle assicurazioni e i relatori del Ddl Concorrenza, il disegno di legge che mira a promuovere lo sviluppo dei mercati e garantire la tutela dei consumatori. Al centro del dibattito un importante capitolo in materia di risarcimento dei danni subiti dalle vittime degli incidenti, che sta generando uno scontro durissimo tra la potente lobby delle assicurazioni e i consumatori, al fianco dei quali si schiera come sempre Giesse Risarcimento Danni.

Per venire incontro a una richiesta di riduzione dei costi delle polizze di assicurazione Rc auto - i più alti in Europa - la lobby era infatti riuscita, negli scorsi mesi, a introdurre all'interno del Ddl un piccolo capitolo che, se approvato, comporterebbe di fatto una forte riduzione degli indennizzi per i danneggiati, con tanto di effetto retroattivo.

La dura risposta dei consumatori ha però portato a un importante sviluppo: la questione è tornata ad aprirsi e al fianco della necessità di ridurre il costo dei premi, è stata ribadita l'assoluta necessità di mantenere il diritto a un adeguato risarcimento per tutti i danneggiati.

Da qui la nuova minaccia trasversale diretta ai consumatori: nuovi rincari dell'Rc auto se gli indennizzi non diminuiranno...

Il voto del nuovo Ddl, previsto entro il 7 agosto, è stato nuovamente rinviato alle prossime settimane, ma da parte di Giesse - da 20 anni al fianco del danneggiato - non diminuirà l'attenzione su questa importantissima discussione, che potrebbe cambiare da un giorno all'altro la vita di qualunque danneggiato.

IL NOSTRO CONSIGLIO La situazione allo stato è molto incerta e non è possibile prevedere cosa esattamente accadrà. Di sicuro, in questo momento, non appare una scelta da percorrere accettare dei risarcimenti o delle transazioni ridotte o non integrali per il timore che possa essere approvata una norma penalizzante.

Peraltro la soluzione migliore potrebbe essere diversa caso per caso, ma ciò richiede un esame approfondito della documentazione del caso concreto, cosa che Giesse Risarcimento Danni è sempre disponibile a fare allo scopo di dare il giusto suggerimento al singolo danneggiato.

Per qualunque chiarimento o problematica è infatti sempre a disposizione il team di esperti di Giesse, che senza costi valuterà ciascun caso in maniera rapida e del tutto personalizzata.

Numero Verde
800-125530

www.giesse.info



GIESSE
RISARCIMENTO DANNI

Ritrovare la propria libertà

Rialzarsi per vincere: cronaca di vita vissuta

Ritagliarsi un'oretta, prima di riprendere il lavoro pomeridiano, correndo

di **Andrea Facchinelli**

in mezzo ai boschi lungo le strade forestali dell'Altopiano della Vigolana, prima del mio incidente del maggio 2008, era come entrare in un altro mondo, magari dopo una mattinata frenetica trascorsa per uffici.

Il silenzio del bosco, avvistare qualche scoiattolo, capriolo, camoscio... erano esperienze meravigliose. Ero io, con le mie gambe, il mio fiato corto e la natura.

Sono già trascorsi sette anni dalla mia "nuova" vita, dal momento in cui tutto è cambiato... ma da quest'anno, anche se in maniera diversa, posso rivivere le emozioni di una volta.

Grazie all'aiuto di alcuni amici formidabili, la mia handbike è stata trasformata in una hand-mountain-bike.

Le ruote lisce sono state sostituite da ruote per sterrato, più artigliate; è stato applicato un motore elettrico, per rendere meno faticose le salite lungo le strade forestali ma soprattutto per avere la tranquillità di riuscire ad arrivare a casa, ed è stato applicato un freno a disco con doppie pinze sulla ruota anteriore per affrontare in sicurezza tratti impegnativi in discesa.

La **prima uscita, il 13 agosto**, è stata la più emozionante! Quando ho imboccato la strada sterrata denominata *Val dei Oveni*, mi si è aperto un nuovo mondo, anzi, mi sono riappropriato di quello che avevo perso dopo il 24 maggio 2008.

Gli itinerari, ricavati lungo i 60 km della Vigolana, si snodano parte sul versante della Vigolana e parte su quello della Marzola. Il fondo sterrato, composto di materiale



calcareo, permette anche a chi li percorre con l'handbike di trovarsi a suo agio. Le pendenze, anche quelle più impegnative, sono superabili grazie anche all'assistenza del motore, aiuto inseparabile.

Anche se ora non posso più correre con le mie gambe, poco importa, posso provare ancora delle emozioni nuove, il contatto con la natura fa parte di me.

Quando faccio uscite su tracciati impegnativi sono sempre affiancato dagli amici dell'associazione sportiva dilettantistica Senza Freni, che non mi abbandonano mai. Finalmente posso condividere queste uscite anche con i miei figli, cosa che desideravo molto.

Altre volte, su tracciati meno difficili, esco da solo e torno ad essere nuovamente me stesso... con le mie braccia, il mio fiato corto e la natura. ☐

andrea@astrid-onlus.it



Campi elettromagnetici ed elettrosensibilità

L'uomo è sensibile alle correnti elettromagnetiche naturali, utili al mantenimento della vita; esse sono state rese note nel 1991 dal professor Schumann e sono state definite "campi di Schumann". Egli ha dimostrato che nell'ambiente naturale della biosfera esistono particolari campi magnetici pulsanti che "vibrano" allo stesso ritmo del cervello, che sono misurabili e le cui vibrazioni sono vitali per l'organismo.

Le due maggiori sorgenti naturali di C.E.M. (campi elettromagnetici) sono il Sole e la Terra. La maggior parte dell'energia solare che arriva sul nostro Pianeta quotidianamente è costituita da onde elettromagnetiche in un ampio spettro di frequenze (infrarosso, visibile, ultravioletto ecc.) mentre il campo magnetico terrestre è prodotto da correnti elettriche circolanti negli strati profondi. Nel regno vivente, i tessuti biologici animali e vegetali sono attraversati continuamente da correnti biochimiche che accompagnano le funzioni fisiologiche (comunicazioni del sistema nervoso centrale e periferico; funzionamento del sistema cardiocircolatorio e contrazione muscolare; potenziale elettrico della cellula, ecc.). Certe frequenze dei C.E.M. artificiali vengono "riconosciute" dal nostro organismo per similitudine con quelle naturali e danno luogo a reali **interferenze biologiche**, senza che la nostra fisiologia attui strategie di reazione e difesa.

ELETTROSMOG

Incolore, inodore ed invisibile, l'inquinamento elettromagnetico è un inquieto silenziosamente perturbante. Deriva dai campi elettrici ed elettromagnetici artificiali, con i quali l'uomo ha completamente invaso l'ambiente in cui vive.

Il campo elettrico si forma intorno a qualsiasi corpo su cui si trovano cariche elettriche. Per avere una radiazione elettrica non è necessaria la presenza di corrente: essa è presente con tutta la sua forza anche se l'apparecchio è spento, ma in stand-by.

E' bene ricordare che ogni cavo collegato, specialmente quello nascosto all'interno delle pareti, rappresenta un forte potenziale di radiazioni, come ad esempio il cavo elettrico che collega le due prese laterali al letto e che passa proprio dietro le nostre teste durante il sonno.

I campi magnetici esistono solo se un apparecchio è

acceso e circola una corrente. L'intensità del campo magnetico diminuisce con la distanza dalla sorgente. Non sono schermati dalla maggior parte dei materiali.

Il campo elettromagnetico è un fenomeno fisico che consiste nell'esistenza contemporanea di un campo elettrico e di un campo magnetico uniti in un'unica radiazione. L'andamento ondulatorio giustifica il termine di "onde elettromagnetiche".

La frequenza è data dal numero di onde generate in un certo lasso di tempo (bassa frequenza=pochi grandi onde, poco penetranti; alta frequenza=molte piccole onde, più penetranti).

Le fonti principali di elettrosmog sono: impianti elettrici, apparecchi elettrici, elettrodotti e lampade a basso consumo per le bassissime frequenze (ELF = extremely low frequency); cellulari, cordless e loro basi, WI-FI, ripetitori, antenne, baby-phone per le alte e altissime frequenze (MO/RF= microonde/radiofrequency).

Le persone che manifestano disturbi sotto l'influenza dell'elettrosmog si chiamano **elettrosensibili** (ES) o **elettroipersensibili** (EHS) e il loro numero è in costante aumento.

In base agli studi effettuati da eminenti ricercatori si è accertato che tutta la serie di sintomi, che in passato si pensava fossero causati da stress o da inquinamento atmosferico, risultano in realtà determinati da una prolungata esposizione a campi elettromagnetici.

L'elettroipersensibilità (o EHS) è una sindrome neurotossica, riconosciuta come invalidante in Svezia, oggi malattia emergente. Le persone elettrosensibili avvertono disturbi di varia entità in presenza di C.E.M.

Alcuni elettrosensibili, soprattutto in fase avanzata (in genere è una patologia che peggiora nel tempo), possono diventare ipersensibili persino alla luce, al sole, alle lampade fluorescenti e a quelle a risparmio energetico, al cambiamento elettrico dell'atmosfera, per esempio quello dovuto all'avvicinarsi di un temporale.

Si stima che in Europa i sofferenti di EHS siano già il 10% della popolazione, dei quali la maggior parte sono inconsapevoli della causa dei loro disturbi. Istituti di neuroscienze svedesi (O. Hallberg e coll.) prevedono, entro il 2017, un'incidenza di elettrosensibilità pari al 50% della popolazione esposta a C.E.M. artificiali.

I sintomi più frequenti sono: cefalea; insonnia o sonno non ristoratore, sonnolenza; debolezza e facile esauribilità fisica; riduzione della memoria e della concentra-

di **Serena Pizzini**
Vicepresidente As.Tr.I.D. Onlus



zione; dolori localizzati o diffusi; disturbi dell'equilibrio, uditivi, visivi; irrequietezza, alterazioni dell'umore e del carattere; sbalzi pressori, palpitazioni cardiache; lacrimazione e dolore agli occhi, vertigini e tinnito, sensibilità al rumore; intorpidimento e formicolii; nausea e gonfiore gastro-intestinale; convulsioni, alterazione dell'appetito. Nel nostro Paese questa patologia non è molto conosciuta, nemmeno dai medici.

Sentiamo la [testimonianza di Mattia](#):

“È solo da pochi mesi che so che il mio problema si chiama “elettrosensibilità” e che so di essere uno dei tanti ad avere molti buoni motivi per tenersi lontano da telefoni e reti WI-FI. Finalmente sono cosciente del fatto che a causarmi mal di testa, mancanza di concentrazione, confusione, sonno non riposante, stanchezza e dolori diffusi, sono le micro-onde prodotte da telefoni cellulari e apparecchi simili.

Purtroppo non basta che io stia lontano dalle fonti di emissione. Quando, camminando per le città, sul telefono o sul tablet mi compare la lista delle possibili connessioni WI-FI, comprendo le dimensioni dell'assedio: siamo circondati! Vi è un silenzioso brulicare di subdole, invisibili ondate tutt'attorno. Il mio lavoro di agente di commercio mi porta a frequentare continuamente strutture e uffici molto up-to-date dal punto di vista del-

la diffusione WI-FI, mi è inoltre richiesta una reperibilità continua. Dovrei sempre essere connesso, sempre on-line, ma ora non è più possibile. Sono diventato un grandissimo “spengitore” di telefono (in macchina, tassativamente!), il simbolino della modalità-aereo compare continuamente, mi connetto col tablet solo qualche volta al giorno e l'internet-surfing è uno sport che non pratico più.

Tutto questo a scapito delle mie relazioni commerciali, con notevole calo dei fatturati, della considerazione delle Aziende per cui lavoro, della fedeltà dei miei clienti, e conseguente diminuzione dell'entusiasmo a continuare lo stesso lavoro, della vitalità, della serenità. Aumenta, invece, il desiderio di isolamento, il senso di estraneità dal mio ambiente lavorativo e il desiderio di fuga dalla “civiltà” è sempre più ricorrente. Se dovessi continuare così... mi chiedo: anche le mie relazioni sociali subiranno dei danni?

Devo ammettere che, nel mio caso, si parla di piccoli disagi, in quanto la mia non è una forma di elettrosensibilità grave, ma ci sono persone con sintomi talmente invalidanti che hanno la vera impossibilità di mantenere il proprio lavoro, di rimanere in certi ambienti, di continuare ad abitare a casa loro. È una disabilità invisibile, che li obbliga a cercare riparo in quelle che hanno chiamato “zone bianche”, rarissimi luoghi liberi da elet-

tro-smog. E non esistono cure. Eppure l'elettrosensibile ancora rischia, incontrando i medici sbagliati, di passare per paranoico e visionario, vedendosi prescrivere ansiolitici e antidepressivi, poiché una branca della medicina considera il problema "elettrosensibilità" una malattia immaginaria con sintomi di origine psicosomatica. I nostri disagi fisici cessano di essere anche disagio morale nel momento in cui arriva la solidarietà dalle persone veramente vicine e da chi – in particolare le associazioni degli elettrosensibili – si sta muovendo a vari livelli perché le cose possano cambiare".

Molto spesso l'elettrosensibilità è concomitante o insorge successivamente alla MCS (sensibilità chimica multipla). Come nel **caso di Valeria**:

"Sono affetta da circa 8 anni da MCS, una patologia ambientale neurodegenerativa, che colpisce tutti gli organi. Ho iniziato a manifestare forti malesseri con i gas di scarico, il fumo di sigaretta, fumi dei camini, aria condizionata, profumi, detersivi, formaldeide... I sintomi, nel corso degli anni, si sono aggravati: emicrania, sinusite cronica, nausea e problemi gastrointestinali, dolori muscolari, bruciori a gola ed occhi, reazioni cutanee. Successivamente ho cominciato a stare male con luci, reti WI-FI, cellulari... è subentrata l'elettrosensibilità, circa 4 anni fa (alcuni ricercatori affermano che la sensibilità chimica è sempre destinata ad essere seguita dall'elettrosensibilità n.d.r.). Quest'ultima patologia mi ha causato problemi agli occhi, tanto che devo sempre indossare occhiali molto scuri quando sono esposta al sole o a luci forti, in quanto sono diventata fotosensibile. Le reti WI-FI mi causano emicrania e stordimento, mentre il cellulare posso usarlo solo in viva-voce. Riesco a stare poco tempo al PC, anche a causa della sensibilità da schermo. Le onde elettromagnetiche mi causano anche dolori muscolari e problemi gastrointestinali. Ho perso il lavoro e ho dovuto traslocare in una zona di mezza montagna perché vivere in città mi è diventato impossibile a causa di elettrosmog e inquinamento dell'aria. La mia è ormai una vita con relazioni sociali compromesse, molto difficile, fatta di privazioni e rinunce".



Il fatto che alcune persone percepiscano così chiaramente – a volte drammaticamente – i danni da C.E.M. dovrebbe farci riflettere su ciò che esiste intorno a noi nonostante la nostra apparente insensibilità. I numerosissimi studi indipendenti ci rivelano che **i C.E.M. hanno effetti biologici e sanitari su tutti gli esseri viventi**, divenendo molto pericolosi per i soggetti più sensibili come i bambini, le donne incinte, i malati.

Le ricerche suggeriscono che l'esposizione continua, sempre più intensa e sempre più precoce, unita alla progressiva compromissione della qualità dell'aria, dell'acqua, del cibo e del massiccio uso di sostanze chimiche estranee alla nostra fisiologia, possano portare chiunque, senza tanti preavvisi, a diventare ipersensibile e non più tollerante verso le varie forme di inquinamento, compreso quello elettromagnetico. Accade così che un giorno si possono spezzare i nostri equilibri, compromettendo gravemente i nostri meccanismi naturali di detossificazione. Da quel momento, nulla sarà più come prima: sostanze prima tollerate o radiazioni sempre "smaltite", diventano insopportabili. L'ambiente in cui siamo immersi e che abbiamo irrimediabilmente compromesso con le nostre azioni, ci diventa sempre più ostile.

Qual è la nostra soglia di sopportazione?

Non lo sappiamo, ecco perché è imperativo cercare di informarsi, di conoscere, di evitare, di prevenire il più possibile.

Proteggiamoci e proteggiamo i nostri figli da tutto ciò che, in termini di adulterazione e inquinamento, è superfluo ed evitabile.

Teniamo presente che, nell'uomo civilizzato, abbiamo una diminuzione delle resistenze alle sostanze chimiche e ai campi patogeni a causa dello stress, dello stato d'intossicazione e della vita innaturale che conduce. Inoltre,

maggiore è il tempo d'esposizione, maggiore è la probabilità di ammalarsi.

Si raccomanda di ritrarsi all'aperto, lontano da fonti di radiazioni, a contatto con la natura più spesso possibile. Mangiamo sano, evitiamo chimica e tecnologia non indispensabile, usia-

PROTEGGERSI DALL'ELETTROSMOG

I nostri bambini: proteggiamoli dai dispositivi elettronici, soprattutto nella prima infanzia. Attenti al **baby-phone**, può essere molto nocivo se tenuto vicino al piccolo. E soprattutto: no **WI-FI** nelle scuole elementari e niente **cellulare** prima dei 12 anni.

Il Ministero della Pubblica Istruzione italiano ha dato il via nel 2011 all'iniziativa "Scuole in WI-FI", cui hanno aderito oltre 1700 scuole in tutta Italia, eludendo completamente il necessario principio di precauzione. Da allora sono sorti molti movimenti e comitati di genitori che si sono opposti a tale scelta incauta e sconsiderata. Non c'è bisogno di rinunciare a internet: basta connettersi via cavo.

ACCORGIMENTI UTILI PER VIVERE MEGLIO CON ELETRICITÀ E TECNOLOGIE DOMESTICHE:

- Facciamo installare un **disgiuntore di corrente** per la zona notte sull'impianto elettrico di casa: non saremo disturbati dalle basse frequenze durante il sonno.
- **Spegniamo gli apparecchi** (niente stand-by) quando inutilizzati. Evitiamo gli apparecchi elettrici in camera da letto. Se non possiamo rinunciare, scollegiamoli dalla presa elettrica prima di dormire (il campo elettrico permane se la spina è inserita). Anche gli alimentatori vanno staccati se non sono in uso.
- **Evitiamo o copriamo** con un tessuto gli specchi di grandi dimensioni in camera (riflettono le onde e disturbano il sonno).
- **Spegniamo il WI-FI** di notte o, meglio ancora, eliminiamolo e torniamo alla connessione via cavo. Possiamo vivere (meglio) senza!
- Sostituiamo il **cordless** (è più nocivo ancora del cellulare perché trasmette 24 ore su 24!) con un telefono a cavo.
- Evitiamo le **lampadine a basso consumo** e preferiamo le alogene.
- Niente **radiosveglia** sul comodino (o, peggio, cellulare!): meglio una sveglia a pila.
- Non appoggiare la **testata del letto** su pareti con apparecchi elettrici (es: frigorifero) sul lato opposto
- "Scaricarsi" e rigenerarsi quando possibile a contatto della natura (es. abbracciando alberi ad alto fusto), con bagni di acqua e sale, camminando scalzi sul terreno, con trattamenti di riequilibrio energetico.
- Alimentarsi in modo sano e con cibi freschi, vegetali, ricchi di antiossidanti e ad alta bio-radianza.

Regole d'uso corretto del cellulare:

- Non dormire con cellulare vicino e nemmeno ricaricarlo accanto al letto.
- Tenere il cellulare lontano dal corpo quando possibile. Attenzioni maggiori per portatori di pace-maker e apparecchi acustici.
- Usarlo quando c'è pieno campo e all'aperto. Avvicinarlo all'orecchio solo dopo aver preso la linea. Spegnerlo quando non serve (es. al cinema o a scuola).
- Usare vivavoce o auricolare (con la distanza dalla testa la radiazione diminuisce velocemente).
- Bambini prima dei 12 anni e donne incinte: usare solo per emergenze!
- Facciamo telefonate indispensabili, brevi e alternando l'orecchio.

mo prodotti naturali il più possibile: nessuna di queste attenzioni andrà sprecata o risulterà eccessiva.

Quanto rischiamo realmente? Risultati da ricerche indipendenti (ossia finanziate da enti pubblici e non da privati con possibili conflitti d'interesse) correlano all'esposizione prolungata a C.E.M. l'aumento del tasso di tumore a cervello, occhio, orecchio; leucemie; aborti e malformazioni congenite; sindrome da affaticamento cronico; cefalea; nausea; problemi cardiaci; disturbi al sistema nervoso (apprendimento, concentrazione, sbalzi d'umore, insonnia, Alzheimer).

Viene influenzata in particolare la ghiandola pineale (epifisi) che, localizzata in corrispondenza della base del cranio, produce un ormone chiamato melatonina, la quale ha importantissimi effetti benefici sulla nostra salute: regola il ritmo sonno-veglia; contrasta i radicali liberi e ha azione antitumorale; potenzia il sistema im-

munitario e ha effetti positivi su tranquillità e senso di benessere.

Posto che i **limiti di esposizione imposti dalla legge italiana sono da 10 a 100 volte quelli cautelativi** e che il nostro governo sta approntando un innalzamento ulteriore di tali limiti per favorire le telecomunicazioni, crediamo che ogni tipo di precauzione rimasta nelle nostre possibilità sia veramente d'obbligo.

Per documentarci bene: prof. Angelo Gino Levis, già ordinario di mutagenesi ambientale e membro della Commissione Oncologica Nazionale. Conferenze su youtube e archivio studi e ricerche su www.applelettrosmog.it. Associazione italiana elettrosensibili:

www.elettrosensibili.it. □

Testimonianze di Mattia Franzelli e Valeria Riva
serena@astrid-onlus.it

La musica

Antico rimedio per il corpo, la mente e l'anima!

Se intraprendessimo un viaggio attraverso le culture dell'antichità, ci accorgeremmo che la musica e la medicina sono sempre state sostanzialmente considerate una cosa unica. Il sacerdote-medico, che poteva anche corrispondere allo sciamano, coltivava l'idea che il mondo fosse costituito secondo principi musicali. Non solo, riteneva che la vita del cosmo, come quella dell'uomo, fosse dominata dal ritmo e dall'armonia. La musica possiede un potere "incantatorio", in grado di agire sulla parte irrazionale della persona e di procurare benessere. In taluni casi di malattia è in grado di agire ricostituendo l'armonia perduta e offrendo così importanti miglioramenti.

di Paola Reani

La musica è stata considerata sacra dalla maggior parte delle antiche civiltà, che per questo la definivano – e molte continuano a farlo ancora oggi – "arte divina". Ad essa venivano attribuite proprietà magiche e guaritrici. La mitologia ci racconta che Orfeo, figlio di Apollo, curasse il corpo e l'anima con la poesia e la musica. Anche oggi si ritiene che l'arte del suono possa essere usata per scopi terapeutici, grazie alla sua straordinaria capacità di influire positivamente sia sul corpo che sulla mente. Grandi pensatori quali Platone ed Aristotele furono, oltre che filosofi, anche musicologi e musicisti, convinti che le arti del ritmo contribuissero a migliorare la calma interiore, la serenità e il morale.

Aristotele affermava che la musica possedeva la caratteristica di riuscire a migliorare lo stato psico-emotivo, con poteri liberatori, allevianti e catartici delle tensioni psichiche.

Anche Pitagora si è occupato dei risvolti che la musica poteva produrre nell'uomo.

Nella cultura cinese vediamo, intorno al terzo millennio a.C., comparire il primo libro di medicina, che è contemporaneamente un libro di musica. In questo manuale troviamo indicata la struttura della prima scala pentatonica. Nel nostro Medioevo invece i depositari della scienza medica e della musica furono i monaci. Nella stessa

La malattia è una specie di disarmonia, che insorge quando una parte del tutto non vibra più all'unisono con le altre parti".

dott. Edward Bach

PAOLA REANI

Naturopata, Musicoterapista specializzata in approcci non farmacologici ed artistico-espressivi, esperta in Floriterapia;

- Project leader per Associazione Alzheimer Italia-Verona;
- Coordina numerosi laboratori per la memoria e centri per il mantenimento delle abilità residue in soggetti anziani e con demenza;
- Collabora a progetti di ricerca con Enti ed Università;
- Tiene conferenze a tema e pubblica su numerose riviste di settore.

reani.paola@gmail.com

epoca vediamo utilizzare il flauto come mezzo per curare i disturbi mentali.

Con il Rinascimento si sviluppa la particolare convivenza tra i medici che, imparando a suonare qualche strumento musicale, la capacità di ottenere guarigioni si affini e si sviluppi.

Nella prima metà del 1700 compare il primo trattato di Musicoterapia, a cura di un medico musicista londinese. Il suo volume fece il giro d'Europa sollevando interesse e scetticismo. Nei secoli successivi, le osservazioni intorno ai poteri che suoni e musica hanno sulla mente e sul corpo umano si moltiplicano. Si incominciano a scoprire relazioni tra ritmi corporei e ritmi musicali, fra pulsazioni e battute, tra ritmo del respiro e ritmo di un brano. L'utilizzo del mondo musicale a fini benefici si è via via sviluppato tanto che oggi viene utilizzato a tutti gli effetti in molti ambiti riabilitativi e non solo.

La Musicoterapia, ossia la tecnica che prevede l'utilizzo del suono in tutte le sue forme a fini terapeutici, rientra nell'ambito delle Artiterapie. Si parte dal presupposto che le attività creative siano la chiave per il raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico. Attraverso esse si può puntare all'evoluzione dell'essere umano facendo emergere tutte le potenziali capacità. Attività quali cantare, suonare, danzare, sono direttamente creative, essendo la musica una disciplina mentale che ha bisogno di ordine, di attenzione e concentrazione, ma anche che permette la manifestazione della propria espressività.

Uno dei punti di forza di questa disciplina è la **possibilità di essere utilizzata come mezzo di comunicazione anche nei casi in cui il linguaggio verbale per qualche motivo sia stato compromesso.**

Ad esempio, dopo una lesione cerebrale possono esservi state gravi compromissioni delle facoltà cognitive e dei canali comunicativi, eppure il “pensiero musicale” resta completamente integro come lo era sempre stato. Nella sindrome autistica, in cui assistiamo ad un isolamento da parte del soggetto, che si caratterizza per una particolare chiusura alla relazione umana, il linguaggio sonoro può divenire strumento privilegiato per superare l'isolamento. Nelle malattie degenerative come la demenza, la musica, lavorando sulla rievocazione del ricordo, può divenire strumento di comunicazione, socializzazione ed integrazione per chi la utilizza.

La musica evoca sensazioni, stati d'animo, può far scattare meccanismi inconsci e rafforzare l'Io, può fungere da ponte tra il conscio e l'inconscio. È in grado di sbloccare emozioni inesprese. Essa sembra essere l'unica funzione superiore dell'encefalo, che direttamente coinvolge in ugual misura l'emisfero destro e l'emisfero sinistro.

Ogni individuo possiede un proprio bagaglio musicale che inizia a collezionare nel grembo materno e che aggiunge via via nella vita quotidiana. Ciascuno ne possiede uno proprio, unico e irripetibile.

Tutti i suoni, in particolare le canzoni e le musiche imparate a partire dall'infanzia, restano impresse permanentemente nella memoria. Partendo da questo presupposto, quando evochiamo una di queste melodie, abbiamo la capacità di entrare in relazione con il soggetto. Questo può avvenire anche quando vi sia uno stato confu-

sionale o di perdita della memoria, ottenendo così un contatto, “una via di accesso privilegiata per arrivare al cuore”.

Può essere quindi impiegata su tutti indistintamente: dall'infante all'adulto e con qualsiasi problematica, per vedere risultati rassicuranti.

Recentemente abbiamo visto in televisione un'interessante spot utilizzato per promuovere un programma televisivo musicale. Le immagini raccontavano un mondo improvvisamente privato totalmente dalla musica e dai suoni. Esperimento semplice ma interessante che inviterei a fare, in quanto scatena in ciascuno di noi un'immediata reazione.

La sensazione più comune è quella dell'angoscia, della mancanza di punti di riferimento, dello smarrimento, del vuoto. È cosa certa, noi non possiamo vivere senza suoni, sono un aspetto vitale importante e se cominciassimo a dar loro il rilievo che meritano, così come peraltro gli adolescenti ci insegnano, comprenderemmo quanto siano in grado di migliorare la nostra quotidianità.

E se non vi fosse ancora capitato di partecipare ad un'attività di Musicoterapia, vi invitiamo a farlo, sarà un'importante occasione per scoprire quale ruolo riveste la musica nella vostra vita e dentro di voi! □

Bibliografia: Manarolo G. (2011): “Manuale di Musicoterapia: teoria, metodo e applicazioni della Musicoterapia”, ed. Cosmopolis.



Senza glutine... e dintorni

Prodotti industriali gluten-free e alternative naturali

Il mercato del gluten-free, oltre a essere una delle ultime mode alimentari, vanta un giro d'affari di due miliardi di euro l'anno soltanto negli Stati Uniti. In Italia, tra case farmaceutiche, aziende alimentari e piccoli laboratori artigianali, le imprese che hanno scelto di produrre alimenti con la spiga barrata sono più di 300, per un mercato che vale oltre **250 milioni di euro l'anno** ed è in costante crescita. Il nostro Sistema Sanitario Nazionale, per venire incontro alle esigenze dei celiaci, prevede un sussidio (da 100 a 140 euro mensili) per l'acquisto di alimenti specifici.

di **Serena Pizzini**

Nonostante le diagnosi di celiachia siano sempre più frequenti, i prezzi dei prodotti dietetici senza glutine non accennano a diminuire: mentre un kg di pasta "normale" costa circa 2 euro, un chilo di pasta senza glutine costa in media 8 euro. Per i prodotti da forno, come i biscotti, si sfiorano i trenta euro/kg.

Celiachia, allergia al grano e ipersensibilità al glutine (Gluten Sensitivity o GS)

La **celiachia** o **enteropatia da glutine** è una malattia autoimmune che si verifica in individui di tutte le età. È causata da una reazione anomala alla gliadina (proteina del glutine) presente nel grano e a proteine simili che si trovano in altri cereali comuni come orzo, segale, farro, kamut. Il glutine vero e proprio si forma quando la farina di questi cereali viene impastata con acqua e lavorata. L'esposizione alla gliadina, nei soggetti celiaci, causa una reazione infiammatoria dell'intestino tenue, su base immunitaria, che porta ad una progressiva atrofia dei villi, fino alla loro completa scomparsa. La conseguenza è una sindrome da malassorbimento, con sintomi molto variabili, da lievi a molto gravi. I più comuni sono: anemia da carenza di minerali (Ferro) o vitamine (vitamina B12, acido folico); osteoporosi precoce; aftosi orale; dermatite erpetiforme; cefalee e malessere generale associato a debolezza; problemi di natura nervosa come ansia, irritabilità e depressione; gonfiore addominale, colite, diarrea intermittente, flatulenza, crampi. Se non presa in tempo può portare distruzione completa dei villi, a infertilità, aborti ripetuti, arresto della crescita, distrofia, perdita dei capelli, diabete e tumori intestinali. L'unico "trattamento" efficace conosciuto è una permanente dieta priva di glutine. Secondo i dati del Ministero della Salute Italiano, i celiaci

SERENA PIZZINI

Naturopata, Iridologa, Consulente Alimentazione Naturale e Vicepresidente As.Tr.I.D. Onlus

Percorso formativo:

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

SCONTI SOCI As.Tr.I.D. serena@astrid-onlus.it

ci accertati oggi sono circa 165mila persone, anche se la stima effettuata prevede che in realtà siano almeno 600mila, pari all'1% della popolazione. Questa discrepanza è data dal fatto che più del 70% dei celiaci non sarebbero consapevoli di esserlo. Colpisce le donne 3 volte più degli uomini e aumenta del 10% l'anno. Una vera epidemia.

La **Gluten Sensitivity** invece interesserebbe ormai il 6% degli italiani. Si manifesta con sintomi comuni, quali: dolori addominali, diarrea, gonfiore, crampi e dolori articolari, emicrania, scarsa memoria e lucidità, persino depressione. Le persone con GS non sono allergici e nemmeno celiaci, ma stanno meglio se evitano i prodotti contenenti glutine.

Ma perché questo massiccio accanimento del nostro apparato digerente e immunitario verso il glutine?

Vediamo quali farine consumiamo.

Da molti anni facciamo uso nella nostra alimentazione prevalentemente di farine bianche super-raffinate e trattate. Sono private delle fibre e del germe di grano; sottoposte a fresatura che elimina acidi grassi insaturi e vitamina E; vengono distrutti, nella lavorazione, dal 50% al 90% del calcio, fosforo, ferro, magnesio, potassio, le vitamine B1, B2, niacina, B6; sono sbiancate artificialmente con ossido di azoto, diossido di cloro, ecc. Spesso sono anche – legalmente o illegalmente – trattate con conservanti e con sostanze stabilizzanti e antimicotici. Il loro numero e incidenza è veramente sconcertante. Pane, brioche e pizzette fatti con pasta istantanea indu-

stiale (quella che troviamo comunemente in fastfood, bar e supermercati) contengono, tra le tante sostanze aggiunte, anche enzimi emulsionanti da batteri, da funghi o da pancreas di maiale e grasso frazionato come i mono di-gliceridi etossilati che servono per impedire al pane di sgonfiarsi.

Inoltre, alcuni cereali possiedono maggiori quantità di gliadina (la frazione allergenica del glutine) rispetto ad altri: ad esempio, il grano della varietà Creso, cioè quello che consumiamo comunemente, è in realtà un ibrido prodotto con grano mutato geneticamente in seguito ad irraggiamento con raggi gamma, che contiene molecole di glutine particolarmente “grandi” e di un tipo più difficilmente accettato dal nostro organismo. Oltre ad avere un DNA non presente in natura prima dello “zampino” umano.

Non dimentichiamo che per favorire lievitazione e panificazione si usano le cosiddette “farine di forza”, ossia ulteriormente addizionate di glutine! Difficile, non sensibilizzarsi. Altri fattori predisponenti le reazioni di rigetto del nostro organismo sono:

- la sostituzione della lievitazione naturale con lievito di birra o, peggio, lieviti chimici (acido solforico, cloruro d'ammonio, solfati, fosfati di calcio) che consentono la lievitazione “forzata” delle farine raffinate;
- la maggiore “debolezza” intestinale dell'uomo moderno, dovuta a carenze enzimatiche, permeabilità intestinale e pessima flora intestinale. A questa condizione concorre ampiamente la dieta scorretta e innaturale; additivi e conservanti; l'abuso di farmaci, soprattutto antibiotici e antinfiammatori.

Cosa dovrebbe fare un sistema immunitario (che, ricordo, alloggia per l'80% nel nostro intestino, tenuto in equilibrio dalla flora batterica locale...) bombardato da simile fuoco incrociato? Solitamente, quando si scatena un'allergia, il nostro sistema immunitario “se la prende” con la frazione proteica degli alimenti – mentre nei processi autoimmuni, una volta sensibilizzato verso sostanze esogene, finisce per scatenarsi contro parti proteiche del nostro stesso organismo che sono simili per conformazione a quelle estranee che lo avevano allertato. Il glutine è proprio la frazione proteica delle farine di cui ci alimentiamo comunemente. Il fattore genetico di predisposizione riguarda solo 1/3 dei celiaci diagnosticati, e comunque la predisposizione genetica non è garanzia di ammalarsi ma risulta a tutt'oggi solo un fattore di rischio. Diciamo pure che di questo glutine abbiamo sempre abusato (il consumo medio di glutine pro-capite è di 10-20 grammi al giorno) soprattutto di quello contenuto in grani manipolati e “maltrattati” dall'industria, accoppiato con sostanze tossiche ed allergizzanti.



Problemi negli alimenti industriali gluten-free

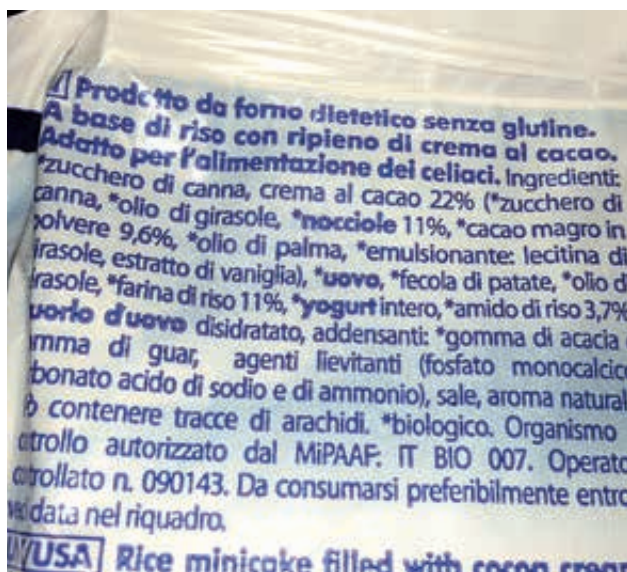
Tornando ai nostri prodotti senza glutine... sono convenienti, almeno dal punto di vista della salute, se non proprio da quello del portafogli?

Qualcuno (l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale di Torino, che si occupa di vigilanza alimentare) si è preso l'incarico di analizzarli, se già non fosse bastata la lettura attenta delle etichette...

Sono stati evidenziati molti aspetti negativi all'analisi degli alimenti gluten free: in particolare, hanno un alto indice glicemico (i.g. oltre 50), ossia alzano troppo la glicemia e troppo velocemente, in quanto sono prodotti quasi totalmente con amidi e farine raffinatissime, come ad esempio: fecola di patate (i.g. 95); amido modificato (i.g. 100); maizena o amido di mai (i.g. 85); farina di riso (i.g. 95); farina di mais (i.g. 70). Tra gli ingredienti inoltre si trovano: Maltodestrine (i.g. 95); Sciroppo di mais (i.g. 115); Sciroppo glucosio (i.g. 100).

Troviamo in pratica gli amidi più “scarsi”, con indice glicemico più alto. Tutto questo per “garantire” una certa palatabilità e somiglianza con prodotti industriali convenzionali. Che non è un fattore positivo, anzi!

N.B. Che importanza ha l'indice glicemico degli alimenti? Ricordiamo che l'iperglicemia (tasso di glucosio elevato nel sangue) predispone al diabete, alla sindrome metabolica e alimenta i tumori. Favorisce inoltre la condizione di iperinsulinismo, che porta a sovrappeso e obesità (l'insulina trasforma l'eccesso di glucosio in grassi di deposito) ipertensione, aumento dei trigliceridi e del colesterolo, alto rischio cardiovascolare, insulino-resistenza e diabete, aumento dei tumori e, nelle donne, sindrome dell'ovaio policistico.



Etichetta di prodotta da forno gluten-free con zucchero come ingrediente principale.

Altri difetti riscontrati in questi cibi sono: troppo sale; pochi sali minerali e vitamine; presenza scarsa di sostanze nutritive; conservanti e additivi sono sempre presenti in quantità di gran lunga superiore agli alimenti con glutine; troppi grassi, soprattutto saturi (fino a 5 volte tanto) tra i quali il famigerato onnipresente olio di palma; troppi zuccheri.

“Chi non ha un'intolleranza al glutine diagnosticata e sceglie gli alimenti privi di glutine perché pensa siano più salutari, sbaglia. Contengono moltissimi zuccheri, come si può vedere dalle etichette che spesso li riporta al primo posto. Poi troviamo addensanti, gomme, idrocolloidi e aromi che non vengono nemmeno specificati” (Maria Caramelli, direttrice dell'Istituto Zooprofilattico sopracitato,).

Per prevenire un'eccessiva sensibilizzazione (attenzione: parliamo di **prevenzione**, non di rimedio per chi abbia già il problema) potremmo mangiare alimenti che abbiano già in natura minor contenuto di glutine o ne contengano qualità differenti più digeribili.

Possiamo, per esempio: consumare più spesso i cereali in chicchi (integrali e biologici, mi raccomando!) e meno prodotti farinacei; scegliere varietà di cereali non modificate geneticamente; scegliere cibi più semplici, meno addizionati, meno conservati e non eccessivamente trasformati, prodotti con farine integrali biologiche.

Cerchiamo o produciamo da noi il **pane esseno**, fatto di cereali germogliati (la germogliazione trasforma il glutine): ottimo alimento completo e con i.g. 35!

Ecco una lista di **cereali antichi** con cui è utile sostituire il grano tenero (n.b. il grano tenero è più sensibilizzante del grano duro): **Farro Monococco** (il primo coltivato

dall'uomo: il migliore); **Grano Khorasan** (più conosciuto come Kamut®, che sconsigliamo per costi e per ragioni etiche, trattandosi di brevetto); **Farro di cocco**; **Grano Senatore Cappelli**, **Timilia**, **Saragolla**, **la Tumminia**, **il Gentil Rosso**, **la Verna**, **il Rieti**, **Maiorca**, **Russello** e altri.

Oggi il recupero e la ricerca di queste varietà locali, non manipolate e coltivate in Italia in modo non intensivo, è in piena fioritura ed è senz'altro da incoraggiare.

Ciò che non è da incoraggiare, come sempre, è la speculazione dell'industria alimentare che cura più il proprio profitto della nostra salute.

Se siamo celiaci, intolleranti o allergici, privilegiamo, infine, gli **alimenti già naturalmente senza glutine** come frutta e verdura, legumi e frutta secca; evitiamo prodotti industriali lavorati e confezionati e preferiamo i cibi semplici, in modo che il glutine non si possa nascondere tra gli ingredienti... e scegliamo i cereali senza glutine:

AVENA: è un cereale antico, conosciuto già dall'età del bronzo. Molto energizzante. L'eventuale presenza di tracce di glutine dipende da contaminazioni. Rarissimi i casi in cui disturba i celiaci (0,5%). Si usa in chicchi, fiocchi (ottimi per la colazione) e farina. Oggi si trova anche pasta di avena.

RISO: il cereale più consumato al mondo, nel nostro paese però viene messo sempre in secondo piano rispetto al grano. Anche chi non soffre di celiachia, invece, dovrebbe consumarlo più spesso, soprattutto nella sua **variante integrale, molto ricca di nutrienti**. Ce ne sono talmente tante varietà, anche di diversi colori (nero, rosso, lungo, tondo, basmati...) che mangiando riso non ci si annoia mai e si possono sperimentare tante sfiziose varianti, utilizzando anche la farina di riso (integrale) con la quale è possibile realizzare ricette dolci e salate.

RISO SELVATICO: in realtà non è riso, ma una pianta chiamata Zizania, che ha varie sottospecie, consumata già dai nativi americani. Dal colore marrone scuro, è più ricco di proteine rispetto al riso e contiene molto più calcio, magnesio, potassio, fosforo e zinco. È un alimento consigliato per tutte le forme di esaurimento fisico e psicologico.

MAIS: la polenta è ottima, soprattutto se usiamo farina macinata grossa o integrale (minor indice glicemico e maggior ricchezza di nutrienti). Il problema di questo cereale è che gran parte della produzione a livello mondiale è ormai OGM, è quindi **molto importante acquistarlo biologico**. Ottimo da mischiare insieme ad altre farine nella preparazione di biscotti, gallette ed altro.

MIGLIO: cereale generalmente poco conosciuto nonostante fosse molto in uso presso gli antichi romani. È **ricchissimo dal punto di vista nutrizionale**, tanto da poter essere considerato un vero rimineralizzante naturale. In cucina si presta molto bene a realizzare sformati, crocchette o polpette ma si può utilizzare anche per preparare zuppe, primi piatti e ripieni. Ottimo per bambini e anziani, altamente digeribile e ricostituente.

GRANO SARACENO: quello dei Pizzoccheri, scuro e dal sapore un po' forte. È uno pseudo cereale, particolarmente ricco di proteine ma molto leggero e digeribile. Oggi si trova un'ottima pasta al 100% di saraceno. Si può utilizzare in chicchi per realizzare delle insalate fredde o "risotti", zuppe, minestrone, ecc. La farina è utile per preparare torte dolci e salate o biscotti, dalla ottima resa se mescolata con quella di riso.

QUINOA: piccoli semini sferici, gialli, rossi o neri, che durante la cottura in acqua bollente si aprono. Questo pseudo cereale è molto apprezzato per via del suo alto valore proteico, oltre che per il buonissimo sapore. La quinoa si può utilizzare in diversi modi nella preparazione di primi o secondi piatti, ma c'è chi la mangia anche in una versione dolce a colazione o a merenda. Cottura velocissima.

AMARANTO: i piccolissimi semi dell'amaranto sono conosciuti fin dall'antichità in Sud America, da qualche anno sono reperibili anche da noi, grazie anche al fatto che non contenendo glutine possono essere consumati da tutti. Il gusto e la consistenza di questo pseudo cereale è molto intensa e particolare (tende ad essere un po' "mucillaginoso") per cui è consigliabile mescolarlo a riso, miglio o quinoa, perché esalta il sapore degli altri cereali. Di solito con l'amaranto si realizzano sformati, polpette e ripieni che possono essere arricchiti con verdure, spezie, legumi o altro.

SORGO: questo cereale tipico di altre parti del mondo, in realtà viene coltivato anche in Italia sia pur in piccole quantità e solo in alcune zone. Ricco di fibre, proteine, vitamine e sali è un prodotto **nutriente ma allo stesso tempo altamente digeribile**. Generalmente dal sorgo viene ricavata una farina oppure una granella che mescolata ad altri cereali può essere utilizzata per preparare pane, polenta, dolci, ecc.

TEFF: il cereale più piccolo del mondo, in Italia è ancora poco conosciuto e utilizzato (si trova ora nei negozi biologici, in minuscoli chicchi o in farina) mentre paesi africani come l'Etiopia ne fanno largo uso, in particolare per



Crackers gluten-free a base di amidi e olio di palma

realizzare il loro tipico pane spugnoso. Ricco di nutrienti, si può utilizzare nelle preparazioni culinarie in maniera simile all'amaranto.

MANIOCA E TAPIOCA: la manioca è un tubero coltivato tipicamente in Sud America e in India, simile alla patata anche nel suo utilizzo. A tal proposito è bene subito chiarire che manioca non è da utilizzare come sinonimo di Tapioca. Quest'ultima è infatti la farina che si ottiene dal tubero della manioca. Altamente digeribili e dal sapore neutro, sono adatti anche per lo svezzamento.

N.B. Vanno consumati tutti nella forma integrale (quando possibile: ad esempio il miglio integrale non è commestibile per noi umani) per non privarsi di preziose fibre, vitamine e minerali contenuti nel chicco completo. Questo riduce notevolmente anche l'indice glicemico.

E le farine? C'è da sbizzarrirsi anche in natura! Ecco una lista di **farine naturalmente senza glutine**: farina di grano saraceno, di riso, di quinoa, di mais, di avena, di teff, di miglio dorato, di miglio rosso... (insomma tutti i cereali visti sopra); farina di carrube; farina di ceci; farina di castagne; farina di lenticchie; farina di piselli; farina di soia; farina di semi di lino. Un segreto per il fai da te con gusto? Le farine di legumi e castagne possono essere rese "impastabili" tramite denaturazione, ossia passaggio in forno a 90° per 3 ore. Si potranno successivamente utilizzare per preparare, ad esempio, pasta fresca e torte salate.

Conclusione: abbiamo davvero bisogno di incentivare questo mercato di prodotti industriali per celiaci, spesso dalle caratteristiche organolettiche, salutistiche (e di prezzi) molto discutibili? Pare proprio di no! □

L'arte dimenticata: la cucina naturale

Qualche giorno fa, durante una conferenza dal titolo *La cucina natu-*

di Stefania Facco

rale: dentro e fuori in armonia, ho cercato di restituire l'idea di benessere come sinergia e scambio continuo tra ambiente esterno ed interno al corpo. Alla fine della serata, al momento delle domande, una partecipante ha fatto un'osservazione da cui voglio partire per questo articolo: *la cucina naturale* è quanto più si avvicina alla tradizione culinaria dei nostri nonni, prima dell'avvento dell'industrializzazione e del boom economico. Poco cibo animale, utilizzo degli alimenti nella loro integralità e naturalezza, stagionalità, biologicità, tipi di cotture adatti all'andamento climatico, utilizzo di cereali, verdure e legumi, modalità naturali di conservazione delle verdure per l'inverno, rispetto dei cicli e del riposo della terra... e questa tradizione culinaria è davvero un'arte dimenticata.

Con le grandi guerre iniziò l'era del cibo in scatola mentre, con il boom economico, quella dei pasti frugali e veloci, perché il tempo per la cucina si faceva sempre più ristretto e dispendioso. Nel frattempo, il benessere si è tradotto in consumo esagerato di cibo animale, spinta al consumismo, messa in commercio di cibo sempre più artefatto e poco salutare oltre che in perdita del piacere dello stare assieme a tavola e del contatto con la terra e con i produttori. Da qui, il passo verso i "quattro salti in padella" è davvero breve.

Nel tempo, la veloce trasformazione dell'assetto sociale ci ha fatto perdere la sensazione di ciò che è buono per noi e per l'ambiente in cui viviamo. Per cui, il senso dell'articolo vuole essere questo: **il ritorno alla tradizione ed alla terra.**

Cereali e legumi venivano istintivamente abbinati in piatti della tradizione (pasta e fagioli, riso e piselli...) ed oggi capiamo che tutto ciò aveva un senso. Stiamo parlando degli amminoacidi essenziali (lisina, triptofano, treonina, metionina, fenilalanina, leucina, isoleucina, valina), otto mattoni, di venti totali, che costituiscono le proteine e che l'uomo deve assumere con la dieta perché non in grado di sintetizzarli. Si sente spesso dire che alcuni di essi siano assenti in legumi e cereali, mentre carne e uova, al contrario, avrebbero in sé l'intera gamma (alto valore biologico). Ebbene, questo non è corretto: entrambi annoverano tutti e otto gli aminoacidi essenziali, ma alcuni di essi sono presenti con valori sotto la soglia minima. La natura li ha dotati di comple-

STEFANIA FACCO

Terapista Alimentare Naturale e Cuoca

Percorso formativo:

- Laurea Lettere e Filosofia;
- Diploma Dirigente di Comunità;
- Diploma di Cuoco e Guida nella Terapia Alimentare – *La Sana Gola di Milano*;
- Diploma di Cuoco e Consulente Macrobiotico – *Il Kushi Institute di Boston*;
- Diploma di Pasticceria Naturale e Terapista di Alimentazione Naturale – *Scuola La Gioia di Vivere di Lucca*;
- Corso di Aromaterapia sulla paura ed il dolore – *Lakshmy Acadamey Srl*.

facco.stefania@gmail.com – www.vitaintegrale.it

mentarietà: laddove il cereale integrale è carente, il legume è abbondante e viceversa. La tradizione dunque, prima della scienza, ha creato piatti completi dal punto di vista nutrizionale.

Purtroppo, le uniche varietà di cereali reperibili presso i supermercati, fino a qualche tempo fa, non andavano oltre la pasta bianca ed il riso brillato: entrambi frutto di una raffinazione estrema del cereale che lo riduce ai soli amidi. In questo modo, in assenza di crusca e germe, il chicco resta privo di proteine, vitamine, sali minerali e grassi che, al contrario, possiede nella sua integralità. Oggi per fortuna è possibile reperire qualche varietà in più di cereali, anche se molti di essi sembrano a noi sconosciuti. Se invece provassimo ad andare indietro nel tempo, faremmo delle scoperte interessanti. Ad esempio, il farro era uno degli alimenti principe degli antichi Romani e che il miglio, spesso etichettato come cibo per uccelli, veniva ampiamente coltivato nella Pianura Padana ed era l'ingrediente base della nostra polenta, prima dell'arrivo del mais dalle Americhe.

Cereali integrali o semintegrali, legumi, verdure, semi, frutta fresca e secca, dolci naturali, condimenti vegetali (olio di oliva o di semi, gomasio, sale marino integrale...), creme di semi oleosi (di sesamo, mandorle, nocciole, arachidi...), poco cibo animale - o nullo, per chi fa questa scelta. La varietà di prodotti a disposizione è davvero molto ampia, così come i modi di preparazione di uno stesso alimento. Creme dolci e salate, polpette, crocchette, salse, insalate, risotti, stufati, torte e chi più ne ha più ne metta.

In questo mondo, così vasto, il rischio non è la poca



varietà di cibo a disposizione, ma pensare che ci sia troppo da imparare, poco tempo per farlo e gettare la spugna prima di iniziare. Il mio consiglio è quello di procedere con gradualità nell'inserimento di nuovi cibi all'interno della nostra dieta: questo permetterà innanzitutto al nostro corpo di adattarsi con dolcezza al nuovo stile alimentare e, in seconda battuta, a noi di imparare un passo per volta senza spaventarci di fronte al nuovo. Armatevi di curiosità ed andate in un negozio di alimentazione naturale, fermatevi di fronte allo scaffale dei cereali ad osservarne la varietà e sceglietene uno con

cui iniziare a sperimentare, magari durante il weekend. Potete cuocere cereali e legumi senza condimento in abbondanza, conservarli in frigo fino a tre giorni e prepararli a piacere all'occorrenza: questo riduce di molto il tempo da dedicare ai fornelli. C'è solo un ingrediente che non può mai mancare nella vostra dispensa: l'amore. Con questo, ogni piatto e ricetta avranno quel tocco speciale che solo voi riuscirete a donare.

Qui di seguito vi lascio la ricetta per la preparazione del riso integrale, uno dei passi base verso la cucina naturale. Buona sperimentazione e largo alla fantasia!

PREPARAZIONE DEL RISO INTEGRALE

- 1 tazza di riso integrale
- 2 tazze di acqua
- 1 pizzico di sale

Lavate bene il riso finché l'acqua non risulti pulita. Mettetelo in ammollo tutta la notte o la mattina per la sera: questo passaggio permette di eliminare l'acido fitico del cereale e rendere disponibili tutti i suoi nutrienti. Le moderne tendenze in materia saltano questo passaggio andando direttamente dal risciacquo alla cottura in virtù del fatto che il riso integrale contiene poco acido. Il mio consiglio è che, se avete il tempo di farlo, meglio metterlo in ammollo, soprattutto se avete una condizione tendenzialmente acida del vostro corpo. Buttate via l'acqua di ammollo ed in una pentola mettete il riso e le due tazze di acqua. Portate ad ebollizione velocemente con un pizzico di sale, quindi abbassate al minimo la fiamma (eventualmente con l'ausilio di uno spargi fiamma) e cuocete per 50 minuti circa senza mai girarlo. Il riso sarà pronto quando sulla superficie formerà dei buchetti: a quel punto l'acqua si sarà completamente asciugata. Eventualmente può essere utilizzata la pentola a pressione avendo cura di usare lo spargi fiamma, per evitare che il cereale si attacchi sul fondo, e cuocendo per circa 25-30 minuti dal fischio.

L'agricoltura biologica

Permette all'ecosistema di mantenere il proprio assetto funzionale e autoregolarsi

L'esigenza di essere informati sulle regole e sulle tecniche che carat-

di **Manuela Merlo**

terizzano l'agricoltura biologica è oggi particolarmente sentita, grazie al crescente interesse verso questo virtuoso modello di produzione, sia da parte dei consumatori che dei produttori del settore alimentare.

Da "mercato di nicchia" quale era circa 20 anni fa in Italia, oggi è divenuto un mercato in piena espansione, grazie al fatto che la diffusione di una cultura più attenta all'ecologia e al benessere ci ha aiutati a capire che i cibi biologici non sono soltanto più "ricchi" nutrizionalmente e più "puliti" da inquinanti chimici, ma si tratta di una scelta vantaggiosa, oltre che per la salute umana, anche ai fini della conservazione delle risorse naturali e della protezione ambientale.

In un mercato internazionale sempre più aperto e interconnesso, anche le produzioni biologiche comunitarie si devono misurare con quantitativi sempre maggiori di prodotto proveniente da Paesi terzi, con normative non ancora uniformate in tutto il mondo e quindi, seppur certificate bio, bisogna considerare lo spreco di risorse impiegato per farle viaggiare a lunghe distanze da una parte all'altra del globo. Ha senso per esempio comprare qui in Italia ceci bio provenienti dalla Cina?

Un aspetto importante della salvaguardia ambientale e del rispetto delle economie locali sarebbe quello di accorciare il più possibile la filiera, avvicinando il produttore al consumatore, con notevole beneficio per entrambi. Valorizziamo quindi la filiera corta, la provenienza italiana... le piccole realtà e le cooperative locali e... sicuramente tutto sarà molto più logico, sostenibile e controllato.

Assume quindi sempre maggior importanza l'indicazione di origine delle materie prime utilizzate, da apporre in etichetta.

Va da sé che un prodotto biologico contenente olio di palma (proveniente dalla deforestazione tragica dell'Indonesia e del sud-est asiatico) lascia molti dubbi sul fatto che sia una scelta ecologica e corretta (n.d.r.).

Biologico in pratica significa protezione ambientale, salute per operatori e consumatori grazie all'annullamento dei pesticidi e fertilizzanti chimici; miglioramento della biodiversità; benessere adeguato per gli animali; controllo dell'erosione e della fertilità del suolo; preferenza per energie rinnovabili e per il riciclo dei rifiuti; bando degli organismi geneticamente modificati. Possiamo

affermare che l'agricoltura convenzionale considera il campo coltivato alla stregua di un macchinario che dobbiamo semplicemente alimentare con un certo carburante perché produca beni alimentari. Ma si tratta di una rappresentazione riduttiva e fuorviante, poiché i danni di questo sistema di agricoltura industriale che va avanti da ormai 60 anni sono tristemente evidenti.

L'alternativa quale sarebbe?

L'agricoltura biologica è basata su presupposti completamente differenti. È un meccanismo che permette all'ecosistema di mantenere il proprio assetto funzionale e autoregolarsi.

Pensate solo che negli agroecosistemi "convenzionali" la biodiversità è limitata perché vengono eliminate tutte le piante spontanee che non forniscono un reddito diretto, non solo... l'uso massiccio di agrofarmaci danneggia indistintamente tutti gli insetti, anche quelli utili tra cui api, farfalle, coccinelle, etc.

Ci sono invece delle tecniche naturali a disposizione degli agricoltori per evitare di perdere buona parte del raccolto, come la "lotta biologica", le piante trappola, lo sfalcio alternato e tante altre. Inoltre si mantiene intatta la fertilità del suolo in maniera naturale con la rotazione delle colture, pratica tanto antica quanto rispettosa degli equilibri di piante e terreni.

Fortunatamente la scienza ci viene in aiuto per dimostrarci la maggior qualità e completezza nutrizionale degli alimenti bio: è stata riscontrata una maggiore concentrazione di antiossidanti e sali minerali, maggiori quantità di fenoli e acido salicilico; più minerali (ferro e manganese in particolare).

Concludendo, la scelta di nutrirsi con cibo biologico appare a tutti gli effetti vantaggiosa sia per la salute personale che per quella pubblica e ambientale. □



STAPHYSAGRIA (*Delphinium staphysagria*)

La soppressione delle emozioni

La Staphysagria è una pianta originaria del continente europeo, presente anche in Asia e in Europa meridionale. Ama i terreni calcarei e argillosi, tipici delle zone incolte e dei campi di grano. In omeopatia si usano i semi che vengono raccolti a fine fioritura poi triturati diluiti e dinamizzati.

In passato è stata usata come rimedio contro la pediculosità, le verruche e il prurito. I medici dell'antica Grecia la usavano come purgante e stimolatrice del vomito, fungeva da antidoto contro le punture degli insetti o per curare i morsi di animale.

Il suo nome deriva dal greco antico *staphis* (uva) e *agria* (selvatica). I semi contengono un potente veleno.

Staphysagria viene prescritta a coloro che reprimono le emozioni ed in particolare la rabbia. Sono persone timide, dolci, gentili, romantiche, sensibili alle critiche – che sono vissute in maniera profonda – e agli sgarbi.

Generalmente il paziente è così dolce da essere incapace di esprimere i propri diritti. È molto difficile che un paziente **Staphysagria** arrivi a palesare esplicitamente questo sentimento fino allo scontro verbale. Anche quando qualcuno la tratta ingiustamente e avrebbe perfettamente ragione, ingoia la sua legittima collera e non controbatte. Questo perché è umile ed è consapevole di non essere forte abbastanza ed è quindi incapace di far valere le sue ragioni allo stesso tempo pensa che controbattere nei litigi equivale a perdere dignità. Tende infatti ad avere sempre una certa nobiltà d'animo e di comportamento. Si sente quindi impotente. Sul piano emozionale tutto questo la porta ad indurirsi a reprimere le proprie emozioni sempre di più. Sul piano fisico questo si traduce in un indurimento dei tessuti degli organi bersaglio del rimedio che sono gli occhi e le vie genito urinarie. Ad esempio la comparsa di orzaioli che vanno e vengono ma che non

di **Angela Trigilia**
Medico chirurgo, Omeopata

guariscono mai del tutto, cisti ovariche, ecc. A causa di questa sua dolce rassegnazione può essere indicato in situazioni vessatorie, come quelle di mariti che maltrattano la moglie, mobbing sul lavoro, figli di genitori violenti e così via.

I soggetti che hanno bisogno di questo rimedio hanno vissuto delusioni romantiche. Malgrado ci sia questa timidezza di fondo e abbiano timore per il sesso opposto e il rapporto intimo, sono molto eccitati psichicamente dal punto di vista sessuale. Questo li porta a una forte tendenza alla masturbazione.

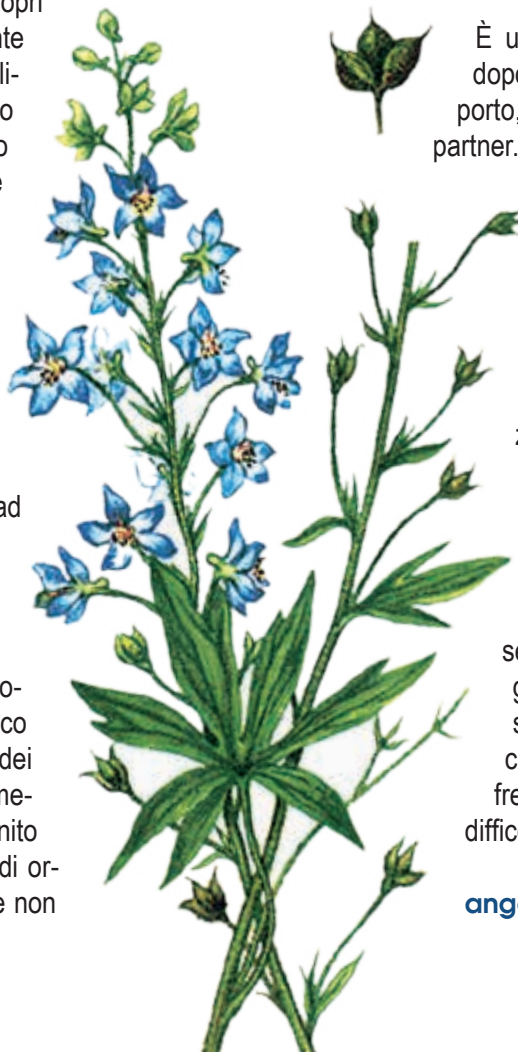
Quindi il paziente **Staphysagria** tende a sopportare moltissimo ed impara a sottomettersi ad ogni disputa o imposizione. All'inizio la soppressione della rabbia è passiva. Quando però la situazione si fa veramente intollerabile, tutta la rabbia repressa fino a quel momento esplose con una violenza incredibile, fino a desiderare di uccidere, lanciando oggetti spesso nella direzione della persona che l'ha provocata.

È un rimedio prescritto per le cistiti dopo i rapporti sessuali, al primo rapporto, o al primo rapporto con il nuovo partner. Le ferite si rimarginano tardi e con difficoltà.

La pelle tende a prudere e a desquamarsi come nella psoriasi. La cefalea è frontale, avvertita come se sulla fronte ci fosse un peso o una palla, con sensazione di torpore alla testa associato a capogiri che aggravano sdraiandosi o sedendosi.

Agisce elettivamente sulla vescica, le ghiandole sessuali, la prostata e i linfonodi che si presentano induriti. Cura le blefariti e gli orzaioli. All'eccitabilità nervosa si accompagna una grande stanchezza che si traduce in sbadigli frequenti e, tuttavia, si manifesta difficoltà ad addormentarsi. □

angela.trigilia@gmail.com



La cistite

La cistite è l'infiammazione della parete vescicale e dell'uretra, causata principalmente da un'infezione batterica. Colpisce prevalentemente la popolazione femminile di età compresa tra i 20 e i 50 anni. Il rischio aumenta nelle donne gravide, nel diabete e con l'aumentare dell'età. Anche l'inizio dell'attività sessuale può essere fattore predisponente (cistite della luna di miele) dovuta alla presenza di batteri virulenti che infettano l'uretra durante il rapporto. Le variazioni ormonali e la compressione della vescica da parte dell'utero nella gravidanza possono favorire il proliferare di germi patogeni. Il rischio di infezione può aumentare anche con la menopausa, con il calo degli ormoni femminili che modificano le caratteristiche della mucosa vaginale e vulvare.

Il sesso femminile è più colpito, rispetto a quello maschile, a causa della diversa conformazione anatomica delle vie urinarie. L'uretra infatti è più lunga nell'uomo rispetto alla donna. La vicinanza con retto e vagina e ambienti non sterili possono facilitare l'infezione.

Nell'uomo l'incidenza maggiore è dopo i 55 anni, favorita dall'aumento della prostata che è responsabile del ristagno di urina nella vescica e conseguente proliferazione batterica. Altri fattori di rischio sono l'ostruzione vescicale, il reflusso vescico-uretrale, la prostatite, ecc.

La cistite può manifestarsi in maniera violenta, una volta ogni tanto o raramente (cistite acuta) oppure ripresentarsi molte volte in seno ad un determinato lasso di tempo: 3 o più episodi nel corso di un anno, 2 o più episodi nel corso di sei mesi sono sufficienti a definirla cistite ricorrente. Se il microorganismo interessato cambia di volta in volta si parla di reinfezione, se l'infezione è sempre causata dallo stesso microorganismo si parla di recidiva.

Nella cistite acuta la principale causa è l'infezione batterica, più raramente virale e fungina. Seguono poi l'uso di farmaci antitumorali, la terapia radiante, la terapia immunosoppressiva, manovre medicali come l'auto-cateterismo vescicale e l'uso di cateteri a permanenza.

Nella cistite ricorrente le cause sono ascrivibili a calcoli renali o vescicali, menopausa, anomalie anatomiche delle vie urinarie, prolasso vescicale o dell'utero.

Il rischio di una cistite non curata, o curata male, è il coinvolgimento renale con conseguente nefrite e pielonefrite, con rischio per la funzionalità escrettrice e depurativa del rene. I microorganismi coinvolti nella infezione della vescica sono: *l'Escherichia coli nell'80% dei casi, dallo Sta-*

ANGELA TRIGILIA

Medico Chirurgo e Omeopata

Percorso formativo:

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

SCONTI SOCI As.Tr.I.D. angela.triglia@gmail.com

filococco epidermidis nel 9%, dallo Streptococco fecalis nel 3%, ecc.

Di solito il microorganismo coinvolto migra dall'intestino alla vagina, dalla vagina all'uretra, dall'uretra alla vescica. Anche i rapporti sessuali, il contatto con oggetti contaminati, l'uso di device medicali rappresentano altre vie di trasmissione. Tra i fattori predisponenti, inoltre, si riconoscono le cattive abitudini igienico-comportamentali, quali: rapporti non protetti, scarsa pulizia personale, uso di detersivi aggressivi, uso di spermicidi, disordini alimentari ed errori nella dieta con alterazioni della flora batterica intestinale, uso di antibiotici non mirati.

I sintomi principali sono numerosi e violenti e possono comprendere dolore alla minzione (prima, durante e dopo) difficoltà nell'emettere l'urina, stimolo urgente e frequente con emissione di piccole quantità di urina, sangue e/o pus nelle urine, dolori addominali, febbre, brividi. L'urina stessa può presentare delle modificazioni nel colore (ad esempio colore rosso in presenza di sangue) nell'odore, nella quantità.

La diagnosi della cistite si basa in prima istanza sulla descrizione dei sintomi avvertiti e dall'analisi laboratoristica delle urine, accompagnata da urinocoltura (normalmente l'urina è sterile) ed eventualmente, in caso di positività, seguita dall'antibiogramma. Quest'ultimo indaga la sensibilità dei ceppi batterici agli antibiotici, al fine di effettuare una cura antibiotica mirata ed efficace.

Esistono dei test rapidi che evidenziano la presenza o meno di batteri nelle urine quali il test per i nitriti, per l'esterasi leucocitaria, ecc. Vi sono infezioni batteriche anche asintomatiche, specialmente nei bambini o nelle donne in gravidanza, per cui si rende necessario un controllo laboratoristico per palesarne la presenza.

La vescica irritabile ha sintomi del tutto simili a un'infezione: stimolo urgente, bruciori prima durante e dopo la minzione. Però non sono coinvolti agenti patogeni. La causa è ascrivibile a un disturbo funzionale di origine nervosa o a postumi di cistiti ricorrenti che lasciano le vie urinarie



più vulnerabili e sensibili al passaggio del flusso urinario. La patologia può essere prevenuta adottando alcune norme comportamentali e igieniche, come:

- bere almeno un litro e mezzo di acqua quotidianamente per evitare che l'urina ristagnando nella vescica favorisca la proliferazione di microrganismi patogeni responsabili dei disturbi;
- assecondare lo stimolo della minzione tutte le volte che ne sentiamo il bisogno;
- evitare alimenti acidificanti dell'urina quali caffè, tè, alcool;
- evitare abuso di detergenti intimi che, a volte, sono aggressivi e inutili. Le parti intime vanno lavate solo con abbondante acqua fresca tutte le volte che si utilizza il bagno;
- evitare indumenti intimi stretti o scomodi che, strisciando sulla cute o sulle mucose genitali, possono creare irritazione, bruciore, arrossamenti;
- evitare indumenti acrilici che non fanno respirare la pelle. Preferire la doccia al bagno, utilizzando asciugamani personali sempre puliti;
- non usare anticoncezionali quali diaframma e creme spermicide.

Le cistiti di origine batterica, nella medicina ufficiale, sono curate con gli antibiotici.

La medicina omeopatica può essere una valida alternativa all'antibiotico se data da mani esperte. Il medico omeopata prende in considerazione tutti i sintomi presentati dal paziente, sia urinari che non urinari. Viene quindi fatta una valutazione complessiva dei sintomi manifestati, considerati nel loro insieme. Si analizzano i sintomi prevalenti

quali: tensione dolorosa vescicale, bruciore alla minzione, continuo bisogno di urinare, urgenza nello stimolo, emissione di poca urina, difficoltà a urinare, dolori crampiformi al basso ventre di tipo costrittivo torcente, febbre, pus o sangue nelle urine, odore delle urine, torbidità delle urine, ecc. I rimedi utilizzati più frequentemente nella cura della cistite acuta sono:

- **Cantharis**: quando vi è grande difficoltà a urinare con gemio di poche gocce, stimolo frequente, bruciore intenso prima e dopo la minzione, sangue nelle urine.
- **Staphysagria**: quando la cistite compare dopo un rapporto sessuale, il bruciore precede la minzione migliora urinando e ricompare dopo, tra una minzione e l'altra.
- **Apis**: stimolo frequente a urinare con urine scarse e minzione insoddisfacente. Paura di perdere le urine. Il dolore è a fitte.
- **Cannabis sativa**: dolore a crampo nella vescica dopo aver urinato, difficoltà a urinare regolarmente, minzione con sgocciolamento. Stimolo alla minzione doloroso e inefficace.
- **Colocynthis**: dolori crampiformi alla vescica, flusso debole quando si urina, stimolo alla minzione frequente e inefficace, sintomi insorti dopo una arrabbiatura. L'urina può essere torbida.

Molti altri rimedi vengono usati nel corso della pratica medica omeopatica per il trattamento della cistite. Infatti, come si è potuto capire da quanto esposto, per una stessa patologia i sintomi variano molto da individuo a individuo. Il medico omeopata ricercherà questa specifica sintomatologia per individuare la terapia più corretta. □

I Sali dell'inflammazione

Affrontiamo l'inverno con i Sali di Schüssler

Mentre scrivo la neve sta imbiancando le prime cime, il freddo si fa sentire e la mia bimba inizia a tirare su col nasino. Quando arrivano i primi freddi ci ritroviamo a dover fare i conti con febbre, mal di gola, raffreddore, influenza, catarro e allora perché non farli con i numeri suggeriti dal dottor Schüssler?

di **Alessandra Capriani**

I numeri dei Sali per l'inflammazione: n. **3-4-6**.

Questi sono i Sali che ci aiutano a combattere muco e inflammation e possono essere utilizzati sia come unica terapia, ma ancor meglio se affiancati a preparati fitoterapici e perché no, ai vecchi consigli "della nonna" quelli che oramai sono passati di moda ma che restano di straordinaria efficacia.

Ma ora andiamo a conoscere i *3 moschettieri di Schüssler* che ci sosterranno nel corso di questa stagione invernale.

n. 3 FERRUM PHOSPHORICUM

È il rimedio di primo soccorso, quello che ogni persona che ami curarsi con i rimedi naturali – o che conosca già i Sali di Schüssler – dovrebbe avere sempre in casa.

Come tutti i Sali, anche il fosfato di ferro ha molteplici indicazioni (tutte che hanno a che fare col colore rosso...) ma le principali proprietà sono quelle antinfiammatorie, antipiretiche e stimolanti il sistema immunitario. È bene che la somministrazione del *Ferrum Phosphoricum* sia quanto più tempestiva possibile, soprattutto per esaltare la sua capacità di dare una sferzata alle nostre di-



ALESSANDRA CAPRIANI

Biologa Nutrizionista, Iridologa, Floriterapeuta e Naturopata

Percorso formativo:

- Laurea in Scienze Biologiche;
- Accademia di Scienze Igienistiche Naturali Galileo Galilei – Trento;
- Docente di Sali di Schüssler;
- Specializzata Massaggio di Breuss.

SCONTI SOCI As.Tr.I.D. smeabiomed@gmail.com

fese naturali grazie alla presenza del ferro. Come già anticipato, per individuare le indicazioni di questo sale, prendiamo come **guida il colore rosso**, che ci riporta immediatamente all'inflammation, conseguenza del meccanismo di difesa che il nostro corpo mette in atto all'ingresso di virus e batteri.

La zona colpita risulta rossa, calda, bruciante.

Questo sale è fondamentale nella prima fase dell'inflammation quando le mucose si presentano arrossate e calde ma con secrezioni ancora modeste. È quindi utile in caso di gola arrossata, raffreddore con congestione nasale, laringite, tonsillite, bronchite, gengive infiammate, otite ecc.

La sua azione antipiretica non può essere certamente paragonata a quella del paracetamolo ma proprio per questo è da preferire, in quanto ha un'azione regolatoria sulla temperatura.

Ricordiamo sempre che la febbre è una reazione che il corpo mette in atto per un motivo ben preciso: uccidere e inibire la proliferazione di virus e batteri (il corpo non fa nulla per caso...ricordiamolo sempre) e pertanto non deve essere abbassata in misura eccessiva, troppo presto o troppo in fretta.

Ferrum phosphoricum, con il suo ferro, ci aiuta ad evitare una reazione spropositata del nostro organismo ma senza ostacolare la naturale evoluzione della malattia.

Quando poi l'inflammation inizia a produrre secrezione e muco, ci servirà:

n. 4 KALIUM CHLORATUM

Siamo nella cosiddetta "seconda fase dell'inflammation", quella con secrezione di colore chiaro e poco densa, con una fase essudativa che normalmente subentra dopo un paio di giorni dall'inizio della malattia (nei bimbi può presentarsi anche all'esordio).



Il suo utilizzo segue quello di *Ferrum Phosphoricum*, impiegato nella prima fase dell'infiammazione quando dopo l'iniziale rossore le mucose iniziano tipicamente a produrre secrezioni chiare. **Il colore che guida nella scelta di questo sale è il bianco.** Bianco come le placche delle tonsilliti, bianco come il muco delle riniti e come il catarro delle otiti e delle sinusiti.

Questo è il sale indicato anche nelle afte biancastre e nel mugugno. Normalmente i sintomi migliorano con il calore e con l'assunzione delle bevande fredde mentre fattori di peggioramento sono il movimento e il consumo di alimenti grassi o molto elaborati.

Sarebbe opportuno nel corso della terapia con *Kalium chloratum* mantenere la somministrazione anche del *Ferrum phosphoricum* per le proprietà sopra elencate. La terza fase dell'infiammazione, ossia quando le secrezioni sono purulente e di colore giallastro, prevede:

n. 6 KALIUM SULFURICUM

Per questo sale il **colore guida è il giallo.**

Il rimedio è composto da due minerali ad azione profondamente depurativa, potassio e zolfo, che in passato venivano bruciati nei reparti degli ospedali dove si curavano le malattie infettive per "disinfettare" l'ambiente. Questo medicamento depura ed ha un'azione "centrifuga", che tende a far uscire le tossine, il muco e tutto ciò che deve essere eliminato.

Anche in omeopatia lo zolfo viene utilizzato per la sua profonda azione depurativa ed espulsiva

Gli enzimi che contengono zolfo portano fuori le sostanze di scarto attraverso gli organi emuntori (fegato, reni, epidermide, polmoni). Molto utile nei processi catarrali

che fanno fatica a risolversi e che tendono a cronicizzare. È il sale di elezione per le otiti dei bambini, magari associato a qualche altro rimedio omeopatico o preparato fitoterapico. La sensazione di stanchezza e debolezza, unite a freddolosità, sono importanti segnali di fabbisogno di solfato di potassio.

POSOLOGIA DEI SALI DI SCHÜSSLER

Le compresse di Sali possono essere sciolte in bocca o in mezzo litro di acqua e sorseggiate nel corso della giornata.

La posologia in fase acuta (per esempio all'insorgere di raffreddore o influenza o febbre) è di 2 compresse ogni ora per le prime ore dall'esordio. Si arriva a 10-15 compresse al giorno.

La fase di mantenimento – o cronica – prevede invece la somministrazione di 2 compresse tre volte al giorno.

Le compresse vanno assunte quando la bocca è priva di sapori e lontano da sostanze quali menta, caffè, cioccolato e camomilla... così come si fa con i rimedi omeopatici.

L'azione dei Sali originali del dott. Schüssler si esplica su base biochimica ma con una certa componente omeopatica, infatti sono diluiti secondo le regole dell'omeopatia. In particolare si raccomanda l'uso delle seguenti diluizioni:

- *Ferrum phosphoricum* D12
- *Kalium chloratum* D6
- *Kalium sulfuricum* D6

I Sali possono essere utilizzati anche in gravidanza e nei bambini, nei quali solitamente si dimezza la dose. □

Osteopatia

Liberare le restrizioni di movimento dei tessuti per rilanciare le capacità di autoguarigione

L'Osteopatia è una medicina non convenzionale riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e definita nel 2007 come *medicina basata sul contatto primario manuale nella fase di diagnosi e trattamento*. Gli osteopati abilitati sono iscritti al ROI, Registro degli Osteopati d'Italia.

di **Leopoldo Zampi**

L'osteopatia è dunque una medicina manuale che si prefigge di rimuovere dal corpo gli atteggiamenti viziati, detti compensi, che ne riducono la libertà di movimento, permettendo di promuovere la capacità naturale di autoguarigione.

La tecnica manuale, detta manipolazione, è supportata da un precetto filosofico dettato dal suo ideatore, il dottor Andrew Taylor Still (Jonesville 1828-1917 Kirksville): **la vita è movimento**.

Nei punti in cui la persona presenta limitazioni di movimento, si alterano le qualità circolatorie e sensoriali, per cui la struttura in difficoltà viene privata delle sostanze vitali e della completa coscienza fisica: si creano così le basi per la malattia.

Il Dr. Still rifletté a lungo sul significato profondo della nostra struttura fisica, domandandosi quale motivazione stesse alla base della malattia. Domande che forse oggi sembrano scontate ma assolutamente rivoluzionarie per l'epoca. Arrivò a formulare, nel 1874, i principi dell'Osteopatia e nel 1892 fondò la prima scuola a Kirksville, nel Missouri (USA).

Dunque, riprendiamo: LA VITA È MOVIMENTO!

Possiamo, in molti casi, rimuovere i compensi messi in atto dal corpo tramite le **manipolazioni**, senza usare farmaci, apparecchiature o interventi chirurgici.

L'osteopatia considera l'essere umano come "unità di corpo, mente e spirito" ed attraverso una **valutazione**, basata **sull'analisi posturale e sulla palpazione**, valuta lo sbilanciamento sui **piani strutturale** (muscolo-scheletrico) **viscerale** (degli organi e liquidi) e **cranio-sacrale** (meningi e sue inserzioni craniche e sacrali).

Essendo il corpo una forma vivente unitaria, "composto da pezzi" solo a fini didattici, ne consegue che i vari piani sono collegati, tanto che un evento che interessi anche uno solo di essi verrà comunque a coinvolgere anche gli altri, per trarre da loro forza. Questo meccanismo porta alla creazione di relazioni inaspettate, anche tra strutture distanti tra loro.

LEOPOLDO ZAMPI

Massofisioterapista e Osteopata

Percorso formativo:

- Diploma di Massofisioterapista – Istituto Ortopedico "R. Galeazzi", Milano;
- Diploma di Osteopata D.O.- CERDO di Roma – Iscritto al ROI n. 316;
- Attestato Reflessologia del Piede – "International Tsou Center", Milano;
- Diploma di Monitore Croce Rossa;
- Attestato Tecnico Iperbarico - Istituto Ortopedico "R. Galeazzi", Milano;
- Corso di "Osteopatie Equine" – Centre Européen de Recherche et de Formation en Ostéopathie Equine – Pompadour (Francia);
- Corso Unità spinale per una corretta cura e riabilitazione delle persone para-tetraplegiche – Folaria;
- Corso di Osteopatia e Medicina Cinese 1°, 2° e 3° livello – Collegio Italiano di Osteopatia, Bologna;
- Corso di Radiologia Clinica in riabilitazione - A.T. Still Academy Italiana, Milano;
- Docente di "Reflessologia" e "Terapia Fisica" – Trento e Salò (Bs).

SCONTI SOCI As.Tr.I.D. zampileopoldo@gmail.com

Se ci troviamo di fronte ad un dolore sciatico, dunque strutturale, l'analisi posturale e palpatoria metterà in evidenza dei compensi fisici, sia strutturali che viscerali come, ad esempio, una cicatrice successiva ad intervento per appendicite o problemi alla colecisti.

Potremmo anche evidenziare un compenso posturale per un calo della vista ad un occhio, che creerà uno stato di torsione; ed ancora, il racconto della persona potrà portarci a collegare il quadro contingente ad una postura di lavoro ma anche ad uno stato emotivo che persista da più tempo.

Tutti i collegamenti sono possibili ed individuabili grazie ad una posizione di ascolto oggettivo dei tessuti e ad un'analisi della postura senza preconcetti o formule miracolose.

Il ragionamento osteopatico è fondato sulla conoscenza del corpo e della sua fisiologia.

Ancora oggi si continua la ricerca per mantenere vivo il credo del Dr. Still, il quale ebbe a dire *"il corpo stesso è la farmacia del Signore"*. Dunque è nel corpo che troveremo le vie della guarigione.

Non rivolgendosi alla malattia in senso medico, ma al terreno che favorisce il suo insorgere, l'osteopata è alla



ricerca della “lesione primaria”, quell’evento che dà origine al compenso di partenza: si tratta di una ricerca a ritroso nel tempo, attraverso la stratificazione degli eventi, anche se non sempre sarà possibile proseguire l’indagine a causa di sopraggiunte alterazioni della struttura e della funzione su base cronica.

È necessario rimanere fedeli ai precetti filosofici dell’integrità strutturale per applicare l’osteopatia pura, ma al contempo si dovrà essere abbastanza umili da accettare le limitazioni imposte dalla realtà.

Ci accontenteremo di essere di aiuto nel promuovere la capacità di autoguarigione residua, quale che sia, per garantire il raggiungimento e mantenimento della qualità di vita, il vero valore per il quale vale la pena di lottare in qualità di terapeuti etici e liberi.

Ricordando l’entità “corpo-mente-spirito”, l’osteopata si preoccupa anche di coinvolgere il soggetto nel percorso terapeutico: la motivazione della persona sostiene fortemente l’azione terapeutica, fatta di “informazioni” ai tessuti da parte del manipolatore. La persona è responsabile quanto il terapeuta, dunque dovrà poter scegliere il proprio percorso di guarigione e sostenerlo: affinché possa fare ciò, sarà indispensabile fornire al paziente la conoscenza da cui deriva la libertà di scelta.

Se consideriamo, ad esempio, il problema dei dolori femminili legati alle fasi ormonali, in assenza di una patologia, vi sarà certamente un conflitto struttura-funzione, legato ad una catena adattativa che non sempre è evidente e di immediata comprensione.

Una dismetria di un arto inferiore, che risulti più corto, richiederà un adattamento del bacino e dei suoi muscoli ed organi interni: si potrà avere un coinvolgimento della vascolarizzazione arteriosa e venosa che porta ormoni e nutrimento, per decongestionare il territorio irrorato assieme al sistema linfatico.

Questa catena adattativa è ben conosciuta e descritta scientificamente ed è ampiamente dimostrato il suo coinvolgimento con il sistema neuro-vegetativo, cioè la parte involontaria del sistema nervoso, coinvolto a pieno titolo nelle alterazioni dell’estro.

Oltre all’azione manipolativa, l’osteopata fornirà spiegazioni alla donna riguardo questo meccanismo e le insegnerà le strategie quotidiane per contrastare una condizione che inficia la qualità di vita e rischierebbe di creare il terreno per l’instaurarsi di una patologia.

Prendiamo ad esempio l’usura di una struttura meccanica, come l’artrosi: sarebbe un’alterazione della struttura, poco importa se sorta su base traumatica, patologica o anagrafica. L’adattamento posturale conseguente produrrà altri problemi a catena, anche a distanza e su piani diversi, non ultimo generando alterazione dei rapporti sociali. Non potremo in questo caso agire sull’artrosi, ma potremo migliorare le capacità di compenso e di igiene di vita, intesa come risparmio articolare ed auto-trattamento.

Parlando di ragazzi in crescita, l’osteopatia si preoccupa di rimuovere le rigidità create da eventi passati e che a prima vista sembravano risolti. È il caso del parto: possono rimanere delle tensioni tra l’occipite alla base del cranio e le prime due vertebre del collo che poi interferiscono con il funzionamento equilibrato di alcuni nervi che escono dalla testa. A volte i bambini possono apparire “ipercinetici” per irritazione sotto-occipitale; a volte lavorando su uno stato vertiginoso si trova un blocco meccanico a questo livello anche nell’adulto che non ricordi assolutamente traumi specifici; a volte si trova una catena linguale alterata, con alterata deglutizione od occlusione dentale, in concomitanza con una rigidità sotto-occipitale e spesso, bilanciando la zona, la situazione migliora.

Questo ragionamento vale anche per la scoliosi: è stato dimostrato che un residuo fasciale di problemi respiratori o addominali nei primi mesi di vita può fungere da “pivot”, cioè da punto-perno attorno al quale ruotano le strutture in fase di crescita per rispondere alla legge di “equilibrio-economia-confort”. Questa legge assoluta del nostro corpo ci porta ad assumere ogni posizione con un particolare equilibrio, spendendo meno energia possibile ed evitando dolore o fastidio: questa è la legge che sta alla base della costruzione del compenso.

Se saremo in grado di rilasciare le tensioni antiche daremo più possibilità al corpo in crescita di evolversi con maggiore armonia.

Insegniamo dunque ai nostri pazienti a convivere al meglio con la propria realtà oggettiva dopo avergli ridonato la maggior libertà di movimento possibile e aver stimolato in loro la capacità autoguarigione. □

Le costituzioni iridologiche

Le iridi marroni

In questo articolo parleremo nello specifico dell'iride marrone, iridologicamente conosciuta anche con il termine di ematogena (termine derivato dal greco antico che indica il sangue).

di Nicola Merler

Questa tipologia di iride è caratterizzata dalla presenza di cellule dette cromatofore che secernono un particolare pigmento che conferisce loro la tipica colorazione marrone. Tenzialmente nel soggetto ematogeno le fibre non sono visibili poiché risultano coperte interamente da una spessa pigmentazione; il pigmento penetra in tutti e quattro gli strati dello stroma irideo ed in alcuni casi sembra anche che esso "invada" la sclera, la parte bianca dell'occhio. Si ritiene che esso si sia evoluto per proteggere dalla luce solare, nonostante il suo lavoro sia quello di assorbire la luce solare. Più tale pigmento risulta scuro, meno la luce viene riflessa, rimanendo all'interno del pigmento stesso. Potrebbe quindi trattarsi di una strategia di adattamento che rende i soggetti con iridi marrone meno dipendenti dal cibo per ottenere energia: quando l'energia solare abbonda vi è meno necessità di cibo. Possiamo presupporre che in questo caso l'iride funziona come una sorta di pannello solare che assorbe ed accumula energia che a sua volta esercita una continua influenza sulle terminazioni nervose, portando carburante agli organi del corpo. Per i soggetti che presentano tale iride le indicazioni chiave riguardano prevalentemente la pressione sanguigna e la circolazione.

Origine della costituzione

Le iridi marroni, tendenzialmente scure, sono predominanti nelle popolazioni africane, asiatiche ed orientali. Questo rafforza la teoria che afferma che queste tipologie iridee si siano evolute in climi caldi, essendo la pigmentazione una sorta di protezione.

Problemi comuni

Le persone con occhi marrone tendenzialmente presentano una minore reattività nel sistema; generalmente non soffrono di reazioni infiammatorie che colpiscono le mucose, la pelle e il tessuto linfatico. I disturbi in soggetti con iride marrone sono in genere contraddistinti da un lento esordio e da un graduale squilibrio delle normali funzioni. Tali soggetti rischiano che i disturbi si possano sviluppare senza essere notati. I processi tendono ad

NICOLA MERLER

Naturopata, Iridologo Heilpraktiker e Consigliere AsTrID Onlus

Percorso formativo:

- Accademia di Scienze Igienistiche Naturali Galileo Galilei – Trento;
- Agrotecnico e Esperto Ambientale Forestale - Istituto Agrario di San Michele all'Adige;
- Tecnico audio.

SCONTI SOCI As.Tr.I.D. nicola@astrid-onlus.it

essere occulti e le reazioni vengono represses. Le principali malattie tendono a comparire con il passare dell'età e ad essere relativamente gravi, proprio perché costituiscono il risultato a lungo termine di una graduale evoluzione dei disturbi metabolici. Gli accumuli si sviluppano, per anni, senza essere notati e non essendo affrontati precocemente, la loro influenza rischia di rivelarsi ben più distruttiva di quanto si possa pensare. La febbre, ad esempio, è un problema ben più grave per chi possiede iridi marroni rispetto a chi le ha azzurre, quindi disintossicare l'ematogeno diventa fondamentale.

Chi appartiene alla tipologia ematogena avrà bisogno di stimolare il sangue, la digestione e l'energia per ristabilire l'equilibrio. Il sangue in questi soggetti tende ad essere più denso causando problemi alla circolazione periferica: con il freddo i capillari si contraggono e il sangue, più denso, non riesce a penetrare nei sottilissimi vasi sanguigni periferici portando la persona ad avere mani e piedi freddi. Calcoli renali e biliari, noduli, cisti, ipercolesterolemia, ansia ed alti livelli di stress accumulato sono disturbi caratteristici delle iridi marroni.

Esigenze alimentari

Vi sono alcuni fattori che possono essere controllati per evitare i problemi ai quali tale costituzione è soggetta. Mangiare molta frutta e verdure fresche, in particolare ortaggi verdi e frutti rossi che favoriscono la produzione di elementi ematici; prediligere l'uso spezie piccanti, aglio e zenzero per stimolare la digestione e la circolazione ematica. Il pepe di Caienna stimola la circolazione periferica ed oltre a proteggere il cuore può aiutare a eliminare le scorie depositate nelle arterie. Spezie come il pepe nero, i chiodi di garofano, il cardamomo, la cannella, il coriandolo ed il cumino sono utili nei soggetti che hanno la tendenza ad avere la digestione lenta. □

L'unione fa la forza

La Pet Therapy: i benefici della relazione uomo-cane

L'uomo e il cane s'incontrarono per la prima volta e iniziarono la loro avventura tra i 15.000 ed i 20.000 anni fa. In quell'incontro i loro rispettivi progenitori si trovarono faccia a faccia e da quel momento iniziarono una "coevoluzione", che li ha portati ad essere l'uomo e il cane che conosciamo oggi. Ma com'è avvenuto l'incontro tra l'uomo primitivo e l'antenato del cane?

di **Lara Dossi**

Una delle ipotesi più accreditate è quella dei coniugi Ray e Lorna Coppinger, biologi, che propongono la teoria di un "*domesticamento naturale*" del lupo, una selezione naturale di soggetti meno abili nella caccia, ma al contempo meno timorosi nei confronti dell'uomo, che avrebbero cominciato a seguire i primi gruppi di cacciatori nomadi, nutrendosi dei resti dei loro pasti, ma fornendo inconsapevolmente un prezioso servizio di "sentinelle", stabilendosi in seguito nei pressi dei primi insediamenti, e dando il via a una sorprendente coabitazione tra due specie di predatori, con reciproci vantaggi.

Accanto a questa teoria menzioniamo anche la Teoria Epimeletica e la Teoria dell'Ibridazione.

In questo percorso di crescita la condivisione di spazi e le necessità alimentari hanno spinto l'uomo e il cane a evolvere in simbiosi, spostandosi di territorio in territorio e lottando assieme per la sopravvivenza. Il cane aiutava l'uomo nella caccia, lo proteggeva da minacce esterne e lo avvisava dei pericoli in cambio di cibo. La relazione fra le due specie era regolata dal bisogno, da parte dell'uomo, di soddisfare le esigenze primarie e il cane si rivelava uno strumento molto utile, efficace e affidabile. In questo periodo l'uomo si evolse specializzandosi in attività organizzative, di pianificazione e di apprendimento, mentre i cani si evolsero affinando i loro organi di senso e specializzandosi in precisi compiti operativi. Il risultato finale di questa coevoluzione vide la nascita e il consolidarsi dell'*Homo sapiens sapiens* e del progenitore del cane. I più recenti studi basati sulla genetica, supportati da ritrovamenti paleontologici, hanno portato a ritenere valido il riconoscimento del lupo grigio (*Canis lupus*) come progenitore del cane domestico, riconosciuto come sottospecie (*Canis lupus familiaris*).

A oggi le razze cinofile, riconosciute e classificate dalla Federazione Cinologica Internazionale (FCI) sono circa 400 le quali sono state raggruppate in 10 gruppi. Tale

LARA DOSSI

Tecnico di Pet Therapy, Operatore ed Educatore Cinofilo

Percorso formativo:

- Laurea in Scienze della Natura – Università degli Studi, Padova;
- Giudice di Rally O. e Istruttore di 1° livello di Rally O. - FISC;
- Tecnico di Pet Therapy riconosciuto FISC;
- Presidente Associazione Zampa Dog che si occupa di IAA e sport cinofili;
- Consulente Educatore Cinofilo e Consulente Operatore di Pet Therapy riconosciuto UNICISC;
- Operatore Cinofilo per fini sociali riconosciuto APNEC;
- Operatore di Pet Therapy rilasciato da DOG4LIFE Onlus;
- Educatore Cinofilo 3° livello riconosciuto FISC e Coni-CNS Libertas;
- Pet Partner registrato Delta Society tramite AIUCA;
- Corso di formazione "Ricerca in Superficie" – Slovenia;
- 25° corso Macerie – Associazione Croatian Rescue Dogs;
- Corso "Esercitazione ricerca in superficie" – Sant'Angelo Lodigiano;
- Brevetto "International Iro Testing Event 2013 e 2014" – Bresso e Casaletto;
- Brevetto IRO A Ricerca superficie - torino.

SCONTI SOCI As.Tr.I.D.

info@zampadog.it – www.zampadog.it

suddivisione non rappresenta una classificazione di tipo scientifico, ma è mirata alla realizzazione delle esposizioni canine e questo spiega la scarsa coerenza con cui sono state suddivise le razze.

I dieci gruppi sono:

GRUPPO 1 (42 razze) - Cani da pastore e bovani (esclusi i bovani svizzeri) in questo gruppo sono radunati i cani che guidano il gregge (cani da pastore come il pastore tedesco, border collie e il cane pastore maremmano) o da mandria (cani da bovani come l'austriaco cattledog)

GRUPPO 2 (49 razze) - Cani di tipo Pinscher e Schnauzer, Molossidi (come Alano e Boxer) e Bovani Svizzeri

GRUPPO 3 (33 razze) - Terrier. Questo gruppo comprende una tipologia di cani originariamente impiegati

per scovare e affrontare direttamente la selvaggina, anche nella sua tana, il cane più conosciuto di questo gruppo è il Jack Russell Terrier

GRUPPO 4 (1 razza) – Bassotti.

GRUPPO 5 (43 razze) – Cani di tipo Spitz e di tipo primitivo. Questo raggruppamento ha un gran numero di sezioni, ben 8, poiché raccoglie due tipologie di cani molto rappresentate e diffuse. Alcune sezioni sono: Cani nordici da slitta (Siberian Husky e Samoiedo ecc), cani nordici da caccia (Laika e Cane da orso della Carelia ecc) e il tipo primitivo da caccia (Cirneco dell'Etna)

GRUPPO 6 (69 razze) – Segugi e cani per pista di sangue (Beagle, Segugio Italiano, Hannoverischer ecc)

GRUPPO 7 (36 razze) – Cani da ferma ossia tutti i cani da caccia che fermano la selvaggina come Bracco italiano, Spinone Italiano, i Setter ecc.

GRUPPO 8 (22 razze) – Cani da riporto, da cerca e da acqua. In questo gruppo troviamo cani molto comuni e conosciuti come il Labrador Retriever, il Golden Retriever, il Cocker, il Cao de Agua ecc.

GRUPPO 9 (25 razze) – Cani da compagnia. Si tratta di cani di piccola taglia senza impieghi e attitudini specifici, questo non significa che si tratti di cani "inutili". In questo gruppo ricordiamo Maltese, Bolognese, Barboni, Shih Tzu, Chihuahua, Cavalier King ecc.

GRUPPO 10 (13 razze) – Levrieri, ossia cani originariamente impiegati per la caccia a vista che si distinguono per la grande velocità in corsa. Ricordiamo il Levriero Afgano, Piccolo levriero Italiano, il Whippet ecc

Le numerose razze cinofile si sono diffuse in tutto il mondo e la relazione con l'uomo è cambiata nel tempo. Negli ultimi decenni, nei paesi sviluppati come l'Europa e in Nord America, la relazione uomo-animale nel senso generale e uomo-cane nello specifico è cambiata in modo sostanziale e si è affermata la consapevolezza che da questa relazione l'uomo può trarre notevole giovamento, non solo materiale.

La convivenza con gli animali d'affezione, se correttamente impostata, può rappresentare già di per sé fonte di beneficio per la società e gli animali domestici possono svolgere anche un ruolo importante come mediatori sociali. Di questo interessante e innovativo aspetto se ne accorse il neuropsichiatra infantile Boris Levinson



che nel 1961 coniò in America il termine "Pet therapy". Boris Levinson si rese conto che il suo cane offriva a un bambino autistico, con cui stava lavorando, la possibilità di proiettare le proprie sensazioni interiori, costituiva un'occasione di scambio affettivo, di gioco e rendeva più piacevole le sedute. Il termine "Pet Therapy" in Italia è stato sostituito con "Interventi Assistiti con gli Animali", i quali in base agli ambiti di attività si dividono in:

- **terapia assistita con gli animali (TAA);**
- **attività assistita con gli animali (AAA);**
- **educazione assistita con gli animali (EAA);**

Terapia assistita con gli animali (TAA)

Intervento a valenza terapeutica finalizzato alla cura di disturbi della sfera fisica, neuro e psicomotoria, cognitiva, emotiva e relazionale, rivolto a soggetti con patologie fisiche, psichiche, sensoriali o plurime, di qualunque origine.

Educazione assistita con gli animali (EAA)

Intervento di tipo educativo che ha il fine di promuovere, attivare e sostenere le risorse e le potenzialità di crescita e progettualità individuale, di relazione e inserimento sociale delle persone in difficoltà. L'intervento può essere anche di gruppo e promuove il benessere delle persone nei propri ambienti di vita, particolarmente all'interno delle istituzioni in cui l'individuo deve mettere in campo capacità di adattamento. L'EAA contribuisce a migliorare la qualità di vita della persona e a rinforzare l'autostima del soggetto coinvolto. Attraverso la mediazione degli animali domestici vengono attuati anche percorsi di ri-educare comportamentale. L'EAA trova quindi applicazione in diverse situazioni quali, ad esempio:

- prolungata ospedalizzazione o ripetuti ricoveri in strutture sanitarie;

- difficoltà dell'ambito relazionale nell'infanzia e nell'adolescenza;
- disagio emozionale e psicoaffettivo;
- difficoltà comportamentali e di adattamento socio-ambientale;
- situazioni d'istituzionalizzazione di vario tipo (istituti per anziani e per pazienti psichiatrici, residenze sanitarie assistenziali, comunità per minori, carceri, ecc.);
- condizioni di malattia e/o disabilità che prevedano un programma di assistenza domiciliare integrata.

Attività assistita con gli animali (AAA)

Intervento con finalità di tipo ludico-ricreativo e di socializzazione attraverso il quale si promuove il miglioramento della qualità della vita e la corretta interazione uomo-animale. Non rientrano nelle AAA le attività sportivo-agonistiche con animali.

Nelle AAA la relazione con l'animale costituisce fonte di conoscenza, di stimoli sensoriali ed emozionali; tali attività sono rivolte al singolo individuo o a un gruppo di individui e promuovono nella comunità il valore dell'interazione uomo-animale al fine del reciproco benessere.

Le AAA in alcuni casi sono propedeutiche alle TAA/EAA e sono finalizzate, tra l'altro, a:

- sviluppare competenze attraverso la cura dell'animale;
- accrescere la disponibilità relazionale e comunicativa;
- stimolare la motivazione e la partecipazione

Dal momento della coniazione del termine il mondo scientifico ha approfondito, studiato, ricercato il tema del rapporto uomo/animale con fini terapeutici e assistenziali, nelle più svariate condizioni patologiche dell'uomo. È stato, infatti, rilevato da studi condotti già negli scorsi decenni, e oggi comprovati da sempre più numerose esperienze, che il contatto con un animale, oltre a garantire la sostituzione di affetti mancanti o carenti, è particolarmente adatto a favorire i contatti inter-perso-



nali offrendo spunti di conversazione, d'ilarità e di gioco e quindi l'occasione di interagire con gli altri per mezzo suo.

Il cane è abitualmente coinvolto in interventi assistiti dagli animali poiché ha un rapporto privilegiato con l'uomo sin dalla preistoria e sono frequenti le occasioni in cui possiamo apprezzarne la collaborazione. Per questo viene impiegato di frequente quale co-terapeuta, sia nella cura di bambini, adulti ed anziani attraverso l'invito al gioco, l'offerta di compagnia e la richiesta di interazione. Il cane con la sua spontaneità comunica senza pregiudizi, senza filtri e senza vedere la disabilità in chi gli sta di fronte. La presenza e la possibilità di un contatto con il cane crea un cambiamento emotivo molto significativo nelle persone andando a regalare dei momenti di benessere sensoriale. L'interazione uomo-animale porta notevoli benefici all'uomo: stimola la socializzazione; permette di acquisire gradualmente autostima e autonomia nell'imparare a condurre un animale e impartirgli dei comandi; diminuisce il battito cardiaco e la pressione sanguigna; ha una funzione rilassante; la fatica diventa piacere e la dolcezza scioglie qualsiasi resistenza. □

BIBLIOGRAFIA

Accordo tra il Governo, le Regioni e le Province Autonome di Trento e Bolzano sul documento recante "Linee Guida Nazionali per gli interventi assistiti con gli animali (IAA).

Valeria Rossi "Cani di razza" (2009). Ed. De Vecchi.

I giovedì del benESSERE

L'AVIS di Povo collabora con As.Tr.I.D. Onlus



L'AVIS - sezione di Povo, ha recentemente promosso in collaborazione con As.Tr.I.D. un calendario d'incontri sul benessere psico-fisico. Le conferenze denominate "serate benESSERE", si sono tenute nel mese di ottobre presso la sala video "Sergio Nichelatti" di Povo ed hanno "regalato" alla popolazione interventi "ad hoc" di relatori qualificati su tematiche attinenti l'alimentazione, l'ecologia, la prevenzione e la sensibilizzazione all'handicap. Gli incontri si sono svolti nel mese di ottobre ed hanno toccato i seguenti temi:

di **Giancarlo Ianes**
Presidente Avis Povo

- **"Dalla difficoltà, alla risorsa"** - Maria Carla Bonetta e Andrea Facchinelli hanno portato la loro testimonianza di persone disabili e hanno saputo trasformarla in resilienza. L'intervento della dott.ssa Veronica Loperfido ha parlato della capacità di perdonarsi per saper per-DONARE.
- **"Cibo e impatto globale"** - Serena Pizzini ha affrontato il delicato tema dell'inquinamento ambientale con ampi spunti di riflessione e dati importanti per valutare le conseguenze delle nostre scelte alimentari sulla salute personale e ambientale.
- **"La cucina naturale"** - Stefania Facco esperta di alimentazione naturale, ha parlato della cucina secondo natura, come occasione di riscoperta dell'equilibrio tra il nostro corpo, l'ambiente e le stagioni.

- **"I disturbi stagionali"** - Angela Triglia e Alessandra Capriani hanno portato all'attenzione la prevenzione dei disturbi invernali con l'omeopatia e i rimedi naturali.
- **"Geopatie e CEM"** - Serena Pizzini, con la partecipazione del tecnico esperto di elettrobiologia, Georg Ungerer. Hanno tenuto la serata conclusiva dedicata alla conoscenza delle geopatie e dei campi elettromagnetici, per imparare a conoscere gli influssi delle radiazioni naturali e artificiali sulla nostra salute.

Gli argomenti trattati hanno riscosso una buona affluenza di pubblico che si è dimostrato particolarmente attento e desideroso di approfondire le tematiche.

Il successo dell'iniziativa ha permesso un salto qualitativo nelle proposte AVIS, offrendo alla comunità una serie di informazioni riguardanti la salute e la prevenzione, che potranno diventare prezioso bagaglio personale per aiutare a migliorare il nostro stile di vita ed evitare comportamenti che possono essere dannosi.

È palese infatti che per essere donatori di sangue bisogna innanzitutto essere soggetti sani, con uno stile di vita corretto e monitorato. Una sana alimentazione e un equilibrato rapporto con l'ambiente possono essere dei punti di partenza per raggiungere questo obiettivo ma anche per ritrovare nuove energie per se stessi e verso il prossimo. Ringrazio As.Tr.I.D. Onlus per questa interessante opportunità, confidando in altre collaborazioni analoghe, sempre indirizzate ad una valida e qualificata informazione di pubblica utilità. □



Conquistare la Ceriola in Joëlette

...era il 12 settembre 2015

“Prima o poi vorrei tornare in cima alla Vigolana...” Queste parole le

di **Andrea Ferrari**

aveva pronunciate con grande coraggio e tenacia Andrea, dopo che il destino aveva deciso per lui: un grave incidente ha fermato per sempre le sue forti gambe di atleta. Sì, perché Andrea era un campione di Corsa in Montagna e salire fin lassù era sempre stata per lui una passeggiata... ma come si poteva fare dal momento che per lui la carrozzina era diventata indispensabile? Semplice: se lui ci mette la grinta, le gambe e la forza ce le facciamo prestare... e il gioco è fatto! Tanto coraggio, forza di volontà, amicizia, voglia di mettersi in gioco, divertimento e un pizzico di follia, hanno creato la ricetta perfetta. È partita così l'idea di realizzare un'impresa e allo stesso tempo avverare un sogno. Grazie al **Circolo di Valsorda, la Sat di Mattarello, la Sat di Vigolo Vattaro, la Sat di Civezzano, l'ASD Senza Freni il gruppo La Derocca**, e una serie di amici e parenti, il 12 settembre 2015 questo si è avverato.

Fatte le prime riunioni informali, ci si è resi conto che di gambe e forza ce n'erano a volontà e quindi il sogno era avverabile anche per un secondo disabile, che però avrebbe dovuto fidarsi ciecamente dei valorosi a disposizione. Abbiamo pensato a Marco Carlini, l'organizzatore della gara nazionale di handbike che si svolge annualmente a Mattarello.

Sono andato a trovarlo a casa per chiedergli se gli avrebbe fatto piacere partecipare a questa avventura. Eravamo sul suo balcone e, guardando verso l'alto, Marco mi ha detto: “L'osservo quasi tutti in giorni da qui (la Vigolana)...” Con gli occhi illuminati e il rispetto che ogni alpinista ha di fronte alla parete che ha deciso di sfidare, ha aggiunto: “Certo... sarebbe proprio un bel regalo!”

Il programma quindi ha cominciato a prendere forma. Abbiamo deciso di partire di sabato, fermarci per una serata tra amici in *Malga Derocca* e concludere il percorso la domenica con il pranzo, che gli amici del Circolo ci avrebbero preparato in località *Malghetta*.

Il 12 settembre ci siamo dati appuntamento al Campo Sportivo di Vigolo Vattaro. Per fortuna siamo un bel gruppo perché bisogna portare, oltre alle due portantine “Joëlette”, le vivande e le carrozzine, indispensabili per la serata alla *Derocca*. Quello che si può dire della salita è che la fatica accomuna e accresce il senso di squadra. Tra un sorriso e una battuta, il sudore ad imperlare la fronte e qualche sosta per fotografare il panorama, final-



mente siamo arrivati alla Malga. Ci aspettava un confortante tè caldo. Della serata non si racconta niente, ma a darne testimonianza c'è una bottiglia di spumante con le firme di tutti. La mattina seguente, ancora all'alba e dopo una colazione coi fiocchi, siamo partiti per il secondo tratto, sicuramente il più impegnativo e suggestivo. Foto di gruppo in località *Sas de l'Aquila*: siamo tanti e ci suddividiamo in gruppi per “trainare le joëlette, perché quello che ci aspetta è tutt'altro che una passeggiata. Nel mio gruppo ci sono Franco, Mariano ed Enrico della SAT di Mattarello. Prima di cominciare le “zete”, un po' preoccupati, mi chiedono: “Ma... set sicur che ghe la fen?!” Dentro di me, a dire la verità, non so dare una risposta.

Sono sicuro però che in qualche modo arriveremo fin lassù, alla Croce, in cima alla *Ceriola*, perché quando hai una meta, la fatica e le difficoltà in qualche modo si superano. Questo ce l'hanno insegnato proprio loro, i due valorosi che si sono fidati di noi, che hanno ripreso in mano la loro vita nonostante il destino.

A metà delle “zete”, c'è il passaggio sulla lastra di roccia con il cordino di sicurezza. Marco, a bordo della portantina, non fa una piega, sorride e ci sprona, senza un minimo di esitazione. Cinque minuti impegnativi e via, anche questo ostacolo ormai ce lo lasciamo alle spalle. Da lì iniziamo a rilassarci, consapevoli ormai di avercela fatta e infatti tutta la tensione i dubbi e la fatica si dissolvono nell'aria. Siamo in cima... tira un vento leggero che è quasi una carezza. La maestosa Croce, che ha appena compiuto 50 anni, ci guarda dall'alto e sembra dirci: “Bravi... avete compiuto un'impresa”.

Grazie Andrea e grazie Marco, perché senza di voi questo non sarebbe mai potuto accadere. □

Filo diretto

Rispondono i nostri consulenti

*Cara Stefania,
ho partecipato alla conferenza sulla Cucina Naturale e
desideravo avere una ricetta senza glutine da fare ai miei
bambini. Grazie e a presto!*
Sandra - Trento

Frittata di ceci e ortiche – ricetta gluten free di Stefania Facco

In questa ricetta useremo la farina di ceci in quanto sono ricchi di proteine come gli altri legumi, se assunti in associazione con i cereali forniscono il corretto apporto di tutti gli aminoacidi essenziali di cui il nostro corpo ha bisogno. Possiedono inoltre una percentuale di grassi insaturi (buoni) superiore rispetto agli altri legumi, anche se meno della soia gialla: danno quindi un senso maggiore di sazietà. Tra i loro componenti troviamo inoltre una buona percentuale di fibre, sali minerali (potassio, calcio, fosforo, magnesio) e vitamine (soprattutto del gruppo B).

Ingredienti per 5 frittate di circa 20 cm Ø:

200 gr di farina di ceci
500 ml di acqua
½ c di curcuma
3 belle manciate di ortiche (per bambini utilizzare: carote, zucchine, piselli, cipolle, porri...)
1 spicchio di aglio tritato
Olio EVO

Come si prepara?

Mettere in ammollo la farina di ceci in una ciotola e pian piano aggiungere l'acqua continuando a mescolare con una frusta. Lasciarla in ammollo almeno 3 ore (meglio la notte).

Trascorso il tempo di ammollo inizia la preparazione:

- togliere le foglie di ortica dal fusto e sciacquarle bene (utilizzare i guanti), metterle su un tagliere e sminuzzarle bene. In una padella mettere a soffriggere l'aglio, quindi aggiungere le ortiche, un pizzico di sale e lasciar cuocere per qualche minuto;
- riprendere la pastella di ceci e salare in abbondanza (è importante assaggiare per avere la sensazione di quanto ne serva: i ceci chiamano parecchio sale...) e la curcuma, che darà il colore giallo-frittata. Unire al composto le ortiche e mescolare bene;
- mettere sul fuoco a scaldare una padella antiaderente con un filo di olio e, con l'aiuto di un mestolo versare la dose di composto avendo cura di allargarla bene (spessa circa ½ cm);
- cuocere a fuoco basso fino a quando alla prova "paletta", la nostra preparazione si staccherà dal fondo con facilità. A quel punto girare la frittata (eventualmente con l'aiuto di un piatto) e lasciar cuocere dall'altro lato per alcuni minuti;
- quando sarà cotta, servirla dopo averla lasciata riposare per qualche minuto.



Per favore, può consigliarmi un gemmoterapico utile per i disturbi stagionali?

Guido - Dimaro

L'estratto di germogli di rosa canina ha proprietà **immunomodulante**, cioè regola la risposta immunitaria dell'organismo. Ha un'importante azione **antiallergica** e in particolare, grazie alla presenza di vitamina C, costituisce un importante ostacolo allo sviluppo delle affezioni dell'apparato respiratorio. La proprietà **antinfiammatoria** trova un importante impiego terapeutico nelle flogosi acute che comportano alterazioni delle mucose nasali, degli occhi e delle prime vie aeree con conseguente produzione di catarro. Per tali proprietà, la rosa canina rappresenta un ottimo rimedio nella prevenzione di allergie e nella cura di rinite, congiuntivite e asma dovute al contatto con pollini. Consigliatissimo nelle affezioni infantili recidivanti che possono rallentare la crescita, come le tonsilliti, le riniti, faringiti, otiti, tracheobronchiti croniche. Aiuta la formazione delle ossa, pertanto è indicata sia nei bambini in accrescimento che in caso di osteoporosi post-menopausa. Molto utile durante o dopo la somministrazione di antibiotici, può aumentare le difese organiche evitando le ricadute. Grazie alle sue proprietà astringenti intestinali, antidiarroiche ed antinfiammatorie può essere impiegata nelle coliti spastiche e nelle gastroenteriti dell'infanzia.

Come si assume: 1 goccia per chilo di peso corporeo 2-3 volte al giorno, diluita in acqua, anche in associazione con altri gemmo derivati. Per i bambini e le donne in gravidanza ridurre il dosaggio a 2/3 della dose consigliata.





Le nostre finalità tratte dallo Statuto di AsTrID Onlus

Articolo 3 – **Finalità**

L'Associazione non ha scopo di lucro. Essa si propone di perseguire esclusivamente finalità di solidarietà sociale, arrecando benefici a favore delle persone invalide e disabili.

L'Associazione opera nel settore dell'assistenza sociale e socio-sanitaria, di cui all'articolo 10, comma 1, lett. a), n.1), del Decreto Legislativo n.460/1997.

L'Associazione persegue lo scopo di garantire iniziative, sostegno, supporti e servizi a favore delle persone affette dalle diverse forme di disabilità ed invalidità, con l'obiettivo di assicurarne l'integrazione sociale, migliorarne la condizione psico-fisica e svilupparne pienamente la personalità.

A tale fine, e nel rispetto delle finalità suddette, l'Associazione potrà svolgere le seguenti attività:

- Istituire e gestire uno sportello di accoglienza e di informazioni in favore di soggetti portatori di forme di disabilità ed invalidità, anche favorendo contatti e collegamenti tra tali soggetti e loro congiunti in situazioni simili;
- Istituire e gestire, anche mediante la stipula di rapporti convenzionati, luoghi di accoglienza delle persone versanti nelle suddette condizioni, altresì con la presenza di personale titolare di competenze idonee a garantire assistenza sociale e socio-sanitaria;
- Svolgere attività informativa, anche a valenza elettronica e multimediale, promuovendo, producendo e distribuendo materiale divulgativo e pubblicazioni sulle tematiche correlate alla disabilità ed all'invalidità;
- Promuovere e realizzare iniziative di sensibilizzazione pubblica sui temi socio-culturali ed educativi delle persone invalidi e disabili, anche attraverso la formazione, la promozione, la tutela e la difesa dei loro diritti morali, civili ed economici;
- Promuovere e realizzare collegamenti operativi tra le varie strutture sanitarie, scolastiche, sociali e i rispettivi operatori coinvolti, a vario titolo, nei settori della invalidità e della disabilità;
- Collaborare con altri enti, associazioni ed organismi, operanti nei settori sopra esposti ed anche di espressione nazionale ed internazionale, altresì mediante la stipula di rapporti contributivi, convenzionati e di accreditamento;
- Gestire e prestare servizi di consulenza ed assistenza in favore di soggetti, soci e terzi, portatori di condizioni di invalidità o disabilità, con particolare richiamo alla medicina complementare ed alle discipline bionaturali.

L'Associazione non può svolgere attività diverse da quelle istituzionali, ad eccezione di quelle ad esse direttamente connesse.

sede legale: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento

www.astrid-onlus.it

Telefono 388 8317542

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

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

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



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 (annuale € 25,00) **Socio Sostenitore** _____

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 statutari.

data _____ FIRMA **X** _____

Spedisci la scheda all'indirizzo:

As.Tr.I.D. Onlus (Via Mario Cavalieri, 9 - 38122 Trento) oppure via mail a: info@astrid-onlus.it
Allega copia del bonifico intestato a: **As.Tr.I.D. Onlus** - causale: tesseramento 2016 - Socio Ordinario o Sostenitore
IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458** - Cassa Rurale di Trento

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

Delibera del consiglio direttivo n. _____ del _____

Iscritto nel libro dei soci il _____ al n. _____

sede legale: Via Mario Cavalieri, 9 - 38122 Trento

www.astrid-onlus.it

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

Telefono 388 8317542

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

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





Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

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 solita spedizione di: materiale informativo riguardante l'Associazione e/o per il giornalino dell'Associazione.

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

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

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

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

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

Sede Legale: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento - C.F. 96094340229
 Telefono 388 8317542 - www.astrid-onlus.it – mail: info@astrid-onlus.it - astrid@pec-mail.it



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





Abbonamento o Donazione

Cognome		Nome	
residente in: Via/Piazza/Corso			n.
Località/città		CAP	
Telefono	e-mail:		
Codice Fiscale			

abbonamento ad AsTrID NEWS € **10,00** – (dieci,00 Euro) La rivista sarà recapitata all'indirizzo in calce per 1 anno

donazione €____,00# - _____,00 (lettere) per sostenere il progetto "Sensibilizzazione all'Handicap" La donazione dovrà essere effettuata con bonifico IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458 - Cassa Rurale di Trento** - causale **erogazione liberale** - affinché possa essere emessa ricevuta utilizzabile nell'apposita sezione della denuncia dei redditi

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

Il/la sottoscritto/a _____ dichiara 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 della collaborazione di cui sopra.

data _____ **FIRMA X** _____

Sede Legale: Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento
www.astrid-onlus.it

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

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

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

Abbonamento - Donazione





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

CALZATURE

VIGOLO VATTARO

Via Vittoria, 18 – Tel. 0461 848885

sconto 10% su tutti gli articoli escluse promozioni in corso

CHIUSO: lunedì

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



Fronte negozio



2 gradino

CALDONAZZO

Viale Trento, 4 – Tel. 0461 724714

sconto 10% su tutti gli articoli
escluse promozioni in corso

CHIUSO: lunedì

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



Fronte negozio



CALZATURE E ABBIGLIAMENTO SPORTIVO



CIVEZZANO

Via Roma, 18 – Tel. 0461 858543

www.molinarisport.it

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

sconto 10% su tutti gli articoli
escluse promozioni in corso

CHIUSO: domenica

ORARIO: 8.30-12.00 e 15.00-19.30



Fronte negozio



1 gradino

MOTOCICLI



TRENTINA MOTO CICLI

PERGINE VALSUGANA

Via Dossetti, 12 – Tel. e Fax 0461 510219

sconto 10% su tutte le marche di biciclette

sconto 15% su ricambi e accessori

sconto 15% su abbigliamento ciclistico e calzature

CHIUSO: mercoledì pomeriggio

ORARIO: 8.00-12.00 e 15.00-19.00

mercoledì mattina 8.00-12.00



Fronte negozio



HOTEL FIOR DI BOSCO



GIOVO

Loc. Masen, 10

Tel. 0461 695008

info@hotelfiodibosco.it – www.hotelfiodibosco.it

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

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

Hotel sbarrierato / Apertura annuale

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

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

Centro Benessere **servizi accessibili**:

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





FARMACIA



FARMACIA "BOLGHERA"

TRENTO

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

Sconto 10% su prodotti parafarmaceutici e ortopedici (integratori, cosmesi, igiene e linea homecare) possibilità di prenotare la SPESA SENZA GLUTINE online con ritiro in farmacia oppure consegna a domicilio

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

CHIUSO: domenica pomeriggio



Fronte negozio



Pedana

ORTOPEDIA & BENESSERE

SANITARIA TRENTINA

TRENTO

Via Malfatti, 9
Tel. 0461 822462
sanitariatrentina@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



QUOTIDIANI

TRENTINO
QUOTIDIANO REGIONALE FONDATA NEL 1945

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

- 7 numeri settimanali € 222,00 anziché € 280,00
- 6 numeri settimanali € 192,00 anziché € 240,00
- 5 numeri settimanali € 177,00 anziché € 220,00
- WEB Trentino-Extra PC + Tablet € 110,00 anziché € 139,00

Per abbonarsi:

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

l'Adige
QUOTIDIANO INDIPENDENTE DEL TRIVENTO ALDO 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) € 130,00 anziché € 139,00 - **sconto 7%**
- PC + MOBILE SMALL - (7 giorni) € 140,00 anziché € 159,00 - **sconto 12%**
- PC + MOBILE PREMIUM - (7 giorni) € 160,00 anziché € 179,00 - **sconto 11%**

Convenzione valida per nuovi abbonati – Per abbonarsi:

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

**VAL DI Fiemme
Obereggen**
OLTRE 100 KM DI PISTE

**ski
center
latemar**
OBereggen - Pampeago - Predazzo

SCIARE GIORNO e NOTTE!

Stagionale a 75€! 

Bambini nati dopo il 28.11.04

PREZZI CONGELATI

CON LO SKIPASS STAGIONALE VAL DI Fiemme OBereggen
45 IMPIANTI DI RISALITA E OLTRE 100 KM DI PISTE



con contestuale acquisto di uno skipass
stagionale Adulto

**DOLOMITI
SUPERSKI**
wonderful times 

#skicenterlatemar

latemar.it

 Find us on
Facebook



**CLUB
DELLAJ**
Viaggia!

CLUB DELLAJ S.r.l.
Loc. Saletti, 1/A
38049 Vigolo Vattaro - TRENTO
Tel. 0461.848139 - Fax 0461.845235
P.Iva e C.F. 01473070223

autonoleggi@clubdellai.com
www.clubdellai.com



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

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

HOTEL BELLAVISTA****

CAVALESE

Via Pizzegoda, 5

Tel. 0462 230228

Fax 0462 239119

info@hotelbellavista.biz

www.hotelbellavista.biz

stanze sbarriate:

101 - 108 - 218 - 225



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



HOTEL LOS ANDES***s

CASTELLO DI FIEMME

Via Dolomiti, 5

Tel. 0462 340098

Fax 0462 342230

info@los-andes.it

www.los-andes.it



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



HOTEL ALLA ROCCA***

VARENA

Via Alpini, 10

Tel. 0462 340321

Fax 0462 340275

info@hotelallarocca.biz

www.hotelallarocca.biz



- ideale per escursioni
- la struttura non è sbarrierata





Benvenuti avventori, un saluto da Renée!

Da noi... colazione, pausa caffè, aperitivo, pausa pranzo o cena, saranno momenti unici!

In cucina, giorno dopo giorno, creiamo pietanze semplici, fantasiose, esotiche, con grande passione e amore.

Desideriamo farti sentire a casa fra persone rispettose dei tuoi desideri,
desideriamo farti sentire importante e viziarti perché per noi... sei importante!



Ristorante Pizzeria Renée – Trento, via Ezio Maccani, 203 – Tel. 0461 823980

ORARIO RISTORANTE: lunedì-venerdì 12.00-14.30 e 18.30-23.00 – sabato 18.30-23.00

ORARIO BAR: lunedì-venerdì 8.30-23.00 – sabato 18.30-23.00

COS'È?

SEQEX è un dispositivo medico omologato per il trattamento dei disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico. È costituito da una consolle connessa ad una stuoia in grado di emettere un campo elettromagnetico a bassa frequenza (I.C.R. - Ionorisonanza Ciclotronica) su tutto il corpo. Si accede ai trattamenti con richiesta medica.



A COSA SERVE?

- ▶ artriti e artrosi
- ▶ dolori localizzati e stati infiammatori
- ▶ fratture, prevenzione delle complicanze e/o ritardi di consolidamento
- ▶ lombosciatalgia
- ▶ osteoporosi
- ▶ tendiniti
- ▶ traumi (contusioni, distorsioni)

QUANTO DURA?

Le sedute personalizzate durano in media mezz'ora. Il trattamento si può effettuare anche in presenza di gessature e protesi metalliche

**Soci As.Tr.I.D.
sconto 15%**



CENTRO DI RIGENERAZIONE REEM

Piazza Ezio Mosna, 19 (Complesso Finestra sull'Adige) – Tel. e Fax 0461 232130 - Cell. 340 7604567 / 340 274408
www.centroreem.it - info@centroreem.it

Orario: lunedì, mercoledì e venerdì: 9.00-12.30 e 14.30-19.00 / martedì, giovedì e sabato: su appuntamento

tiefenthaler

Macchine agricole dal 1956

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

info@fratellitiefenthaler.it

Landini®

BENVENUTI SU
UN ALTRO PIANETA

PROVAMI!



www.fratellitiefenthaler.it

Al Brenta

HOTEL RISTORANTE

LEVICO TERME

Via C. Augusta, 17

tel. 0461 706131

www.albrenta.com

ORARIO: 12.00-14.30 e 18.30-21.30



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



Falegnameria Tamanini s.n.c.

di Tamanini Alessandro e Arnaldo

Vigolo Vattaro - Trento



Porte interne e portoncini ingresso

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

Tel. 0461.848839 - Fax 0461.845284

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

Ringrazia tutti coloro che nell'anno 2015

CI HANNO SOSTENUTO

SOCI ordinari e sostenitori
EBAT – Ente Bilaterale Artigianato Trentino
Tiefenthaler – Verla di Giovo
AVIS – sezione di Povo
GIESSE – Trento
A.S.D. Senza Freni - Bosentino
Bien Vivre Hotels – Val di Fiemme
Giardino delle Spezie – Padergnone
Falegnameria Tamanini – Vigolo Vattaro
Trapuntificio C.A.T. – Trento
Ristorante PerBacco – Mezzolombardo
Le Mani in Pasta – Mezzolombardo
Ristorante Al Brenta – Levico Terme
Club Dellai – Vigolo Vattaro

Cassa Rurale di Caldonazzo
Cassa Rurale di Trento
Comune di Folgaria
Comune di Pergine Valsugana
Pro Loco di Bosentino
Pro Loco di Vattaro
Pro Loco di Vigolo Vattaro
Boutique Insieme – Trento
Calzature Bianchini – Vigolo Vattaro
Farmacia Bolghera – Trento
Hotel Fior di Bosco – Giovo
Molinari Sport – Civezzano
Sanitaria Trentina – Trento
Trentina Moto Cicli – Pergine Valsugana
Partecipanti alle conferenze

CI HANNO OSPITATO

AVIS – sezione di Povo
Bar Ristorante Fiorentina – Trento
Biblioteca di Folgaria
Comune di Bosentino
Comune di Centa San Nicolò
Comune di Pergine Valsugana
Comune di Vattaro
Istituto Comprensivo di Vigolo Vattaro
Istituto Pavoniano Artigianelli Trento
Orizzonti Comuni di Vigolo Vattaro
Ristorante Renée – Trento

NULLA È PER CASO

*Questo istante è tutto ciò che hai.
Questo momento è il solo che esiste.
Non occuparti a pensare troppo al futuro,
a pianificare ciò che non c'è,
fai piazza pulita dei fantasmi, almeno per oggi,
e trasforma il presente, l'istante, l'adesso,
in un regalo che farai al tuo futuro.
Sì, perché ciò che fai oggi è il seme che sboccherà domani.
E se non agisci, non semini.*

Stephen Littleword

*Auguri dal direttivo di As.Tr.I.D. Onlus
Maria Carla, Serena, Andrea e Nicola*



CHRISTMAS



ASTRID

ONLUS



C.F. 96094340229

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

Via Mario Cavalieri, 9 - 38122 TRENTO
Tel. 388 8317542 - www.astrid-onlus.it - info@astrid-onlus.it