

Anno 4 - Numero 7 - giugno 2016

# ASTRID NEWS

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

*La disabilità è un'arte.  
È un modo ingegnoso di vivere*

*Neil Marcus*



**AsTRID NEWS**

DIRETTORE EDITORIALE: Maria Carla Bonetta  
 COMITATO DI REDAZIONE: Maria Carla Bonetta, Leopoldo Zampi e Lorella Molteni  
 SEDE LEGALE: via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 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: Litotipografia Alcione - Lavis  
 COPERTINA: © philidor - Fotolia  
 CREDIT: Foto Fotolia.com: © Andrey Popov, © goodluz, © lassedesignen, © ag visuell, © brunobarillari, © crazymedia, © Robert Kneschke, © Kitty, © Marcin Sadlowski, © Christos Georghiou, © Greentree, © dasuwan, © Serhiy Kobaykov, © taborsky, © olly, © olegmalyshev, © Jenny Sturm, © decade3d, © psdesign1, © puckillustrations

# Indice

<b>Editoriale</b> .....	<b>3</b>
<b>Info As.Tr.I.D.</b> .....	<b>4</b>
Nuovo direttivo	
Trento: città senza barriere	
“Dalla difficoltà alla risorsa”	
Risorse in rete	
“serate beneESSERE”	
I corsi per vivere bene: conclusioni	
<b>La legge dalla nostra parte</b> .....	<b>20</b>
Assegno di cura	
<b>Riflettori su...</b> .....	<b>22</b>
orgogliosamente imPerfetta	
L’incidente ed il riscatto finale	
<b>Disabilità invisibile</b> .....	<b>26</b>
Convivere attivamente con la disabilità di un familiare	
<b>360° di benessere</b> .....	<b>29</b>
Il corpo umano	
<b>Cucina naturale</b> .....	<b>30</b>
Tutti a tavola... con amore	
<b>La salute: consueta abitudine</b> .....	<b>32</b>
Il microbioma	
<b>Nutriamoci di olismo</b> .....	<b>34</b>
OAK	
Sali di Schüssler	
La curcuma	
<b>L’angolo della salute</b> .....	<b>38</b>
Le malattie allergiche	
<b>La vita in movimento</b> .....	<b>42</b>
Meteoropatia	
Convivere con l’artrosi	
<b>Eventi</b> .....	<b>47</b>
“serate beneESSERE”: un successo	
<b>Filo diretto</b> .....	<b>48</b>
<b>Adesione</b> .....	<b>49</b>
<b>Finalità dell’associazione</b> .....	<b>51</b>
<b>CulturAbilità</b> .....	<b>52</b>
<b>Convenzioni e Sconti</b> .....	<b>54</b>

# Editoriale

Cari AsTRIDini, in questo numero vorrei parlarvi di malattia e di disabilità perché entrambe racchiudono le nostre paure. Esistono molti tipi di malattie che ci mettono costantemente alla prova. Vi sono le malattie transitorie, che passano e non lasciano segni; le malattie invalidanti, che lasciano segni indelebili nella psiche e sul corpo e rendono difficoltose anche le semplici attività quotidiane; le malattie rare, che portano il paziente a girare innumerevoli medici ed ospedali per cercare un'etichetta affinché possano abbinarla ad una cura; le malattie incurabili che hanno come esito finale... la morte. Come disabile oltre che presidente di AsTRID, mi capita spesso di sentirmi chiedere: *“Come si fa a convivere con una malattia che non passa mai ma anzi si aggrava nel tempo? Come si può evitare la disperazione? Come si supera il disagio di sentirsi inferiori? Come si affronta la fatica nello svolgere le mansioni quotidiane? Come si combatte l'incomprensione da parte degli altri? Come si può affrontare la vergogna, l'autocompassione e la rabbia? Come si gestisce la solitudine?”*

Non esistono risposte a tutte queste domande, non esiste la bacchetta magica. Ognuno di noi, ha il proprio modo di affrontare la vita e di coglierne la reale essenza. Credo sia fondamentale raggiungere una serenità interiore ed allora, ad un certo punto, arriva anche l'accettazione della malattia, della disabilità e della nuova immagine di Sé stessi.

Possiamo metterci costantemente alla prova ed affrontare sforzi di ogni tipo per mostrare agli altri che siamo ancora capaci di gestire il quotidiano, e questo – oltre a far capire la nostra forza di carattere che però da sola

di **Maria Carla Bonetta**  
Presidente AsTRID Onlus

*“Nel momento  
in cui ci si chiede  
il significato ed il valore  
della vita, si è malati”*  
Sigmund Freud

non ci aiuterà a raggiungere un equilibrio di fondo – ci porterà ad esaurire le poche forze che invece dovremmo convogliare nel volerci bene. La forza che mettiamo per tentare di negare ciò che ci è accaduto, può sembrare un rifiuto verso quello che siamo diventati. La malattia ci ha cambiato e la disabilità stravolto la nostra vita. Vorremo nascondere questo stato ma sarebbe un continuo scappare.

Invece, è fondamentale imparare ad accettarci per quello che siamo e che siamo diventati. L'accettazione è un'altra cosa, non è una resa, non ci impedisce di vivere. Ci permette di partire dalla consapevolezza dolorosa ed irreversibile del cambiamento, della perdita a cui siamo andati incontro e ci accompagna quotidianamente nella scelta di amarci, sopportarci e soprattutto accogliere le nostre dis-Abilità. Non è facile convivere con una disabilità, ma non è neppure facile vivere. In ogni situazione vi sono sollecitazioni contrastanti e in ogni situazione possiamo trovare la parte *positiva* e la parte *negativa*. Nel mio caso, ho scelto di guardare alla positività, di vivere con serenità – per quanto possibile – questa vita da persona disabile o meglio dis-Abile, perché le mie *abilità* sono cambiate e credo che la malattia ne abbia rese alcune migliori. Quella malattia che mi ha *tolto* molto, ha saputo regalarmi un bene prezioso: essere me stessa!

Essere sé stessi ci regala la semplicità di esistere, di parlare, di muoversi, di agire e vivere ascoltandosi; di conoscere e accettare i propri difetti e pregi. Insomma, potrebbe voler dire: *imparare ad amarsi!* □



*“Ci sono due modi di vivere la vita. Uno è pensare che niente è un miracolo.  
L'altro è pensare che ogni cosa è un miracolo”*

Albert Einstein

## Nuovo direttivo

L'Assemblea del 29 febbraio 2016 ha nominato il nuovo Direttivo.



**MARIA CARLA BONETTA** [presidente@astrid-onlus.it](mailto:presidente@astrid-onlus.it)

*Presidente e Direttore Editoriale*

*referente progetto "serate benESSERE"*

*referente progetto scuola "Dalla difficoltà, alla risorsa"*

Sono nata nell'agosto del 1960 nelle Giudicarie e sin da bambina la mia vita è stata scandita dalla malattia. Non ho potuto effettuare gli studi che avrei desiderato, e quando mi sono affacciata al mondo del lavoro, ho affrontato un percorso particolare perché, come spesso accade a chi è affetto da una disabilità invisibile, ho dovuto dimostrare costantemente di essere all'altezza della responsabilità affidata. La malattia ha segnato e segna tuttora la mia vita; ogni giorno cerco di accogliere quanto mi accade come un dono, anche se non nego sia difficile, perché la malattia mi obbliga a costanti rinunce. Il sorriso e il desiderio di essere utile ad altre persone che come me vivono una dis-Abilità (diversa abilità), sono la forza per guardare al futuro. AsTRID Onlus è nata per essere al fianco di coloro che "non hanno voce", perché amare una persona disabile è possibile se «...non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi» - Antoine de Saint-Exupery



**LEOPOLDO ZAMPI** [vicepresidente@astrid-onlus.it](mailto:vicepresidente@astrid-onlus.it)

*Vicepresidente*

*co-referente progetto "serate benESSERE"*

*co-referente progetto "Le sfumature del dolore"*

Nato a Mantova il 17 aprile 1958, vivo a Rovereto dal 1984 dove, insieme a Silvia, ho costruito la mia famiglia. Sono massofisioterapista dal 1981, osteopata dal 1996 e da sempre in libera professione. Il rapporto con la professione sanitaria, con i pazienti e con il volontariato è legato alle mie vicissitudini di salute che hanno indirizzato la mia sensibilità e l'empatia verso gl'altri. L'incontro con AsTRID è stato importante in quanto credo sia utile continuare a divulgare la responsabilità di prendersi cura di Sè prima che arrivi "il fato" ad obbligarci a farlo. Non siamo mai pronti ad affrontare gli "stop" che la vita ci dà, sicuramente però possiamo essere più forti per sostenerli, soprattutto se pensiamo che «Un viaggio di mille miglia comincia sempre con il primo passo» - Lao Tzu



**ANDREA FACCHINELLI** [andrea@astrid-onlus.it](mailto:andrea@astrid-onlus.it)

*Consigliere*

*referente progetto "Paesi senza Barriere"*

*referente progetto "viviAMO di sport"*

*co-referente progetto scuola "Dalla difficoltà, alla risorsa"*

Sono nato a Trento il 06 giugno 1972, coniugato con 2 figli, lavoro presso Trentino Network. Fino a maggio 2008 ho esercitato la libera professione di geometra-topografo e la mia vita era la famiglia, il lavoro e la corsa in montagna. Poi, il 24 maggio 2008, in seguito ad una caduta in bicicletta, ho riportato una paraplegia. Da quel giorno la tutto è cambiato, la disabilità ha bussato alla mia porta anche se "Non ero pronto"! Ho dovuto ricominciare a vivere e a "scalare la montagna" solo che la vetta era molto più difficile da raggiungere. Quando camminavo non facevo caso al gradino, ad una pendenza eccessiva, ad un marciapiede sconnesso... tutto era normale. Ora, tutto è diventato un ostacolo insuperabile! L'handicap vissuto in carrozzina non è solo "visibile", la difficoltà non è data solamente dal muoversi ma anche dalle patologie correlate che quotidianamente ci obbligano a confrontarci con disagi di cui difficilmente parliamo. Ho deciso di mettermi in gioco per aiutare e sostenere coloro che vivono la mia stessa disabilità, ho deciso di diventare un socio fondatore di AsTRID Onlus per far sì che la mia disabilità possa essere una ricchezza, per chi come me vive in carrozzina, e perché possa essere "Ogni giorno è una battaglia, ogni sera è una conquista. Questa è la vita!"



**LORELLA MOLTENI** [segreteria@astrid-onlus.it](mailto:segreteria@astrid-onlus.it)

Consigliera con funzioni di segreteria e tesoreria  
referente progetto "Le sfumature del dolore"  
co-referente progetto "Paesi senza barriere"

Sono nata a Como il 19 febbraio 1975 e mi sono trasferita a Trento nel 1995 per studiare Sociologia. Lavoro ormai da 15 anni per enti pubblici e privati nell'ambito della sociologia della salute e della malattia, delle dipendenze e della disabilità. Questo percorso, accanto a diverse attività di volontariato sociale, mi ha fatto crescere con il rifiuto per le ingiustizie, le discriminazioni, le etichette e con la voglia di combattere per migliorare la realtà di "chi non ha voce". Ho conosciuto AsTRID un po' per caso. Mi sono subito lasciata trascinare dall'entusiasmo di Maria Carla e Andrea ed ho deciso di mettere me stessa e le mie competenze al servizio dell'associazione, convinta che: «La vera disabilità è quella dell'anima che non comprende, quella dell'occhio che non vede i sentimenti, quella dell'orecchio che non sente le richieste d'aiuto. Solitamente, il vero disabile è colui che, additando gli altri, ignora di esserlo» - G. Rovini

*La gentilezza delle parole crea fiducia. La gentilezza di pensieri crea profondità. La gentilezza nel donare crea amore.*

*Lao Tsu*



Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

**ringrazia tutti coloro che:**

**CI HANNO SOSTENUTO**

- SOCI ordinari e sostenitori
- BEMER Group Italia – Trento
- GIESSE – Trento
- CCR La Formica – San Michel all'Adige
- Tiefenthaler – Verla di Giovo
- Giuliani Giovanni – Trento
- Istituto di Istruzione Superiore Don Milani
- Istituto Comprensivo di Vigolo Vattaro
- Comitato Trail della Vigolana
- Falegnameria Tamanini – Vigolo Vattaro
- Calzature Bianchini – Vigolo Vattaro
- Molinari Sport – Civezzano
- Sanitaria Trentina – Trento
- Tecnisan – Rovereto

- Sport97 – Rovereto
- Studio medico Smea Biomed – Pergine Valsugana
- Trentina Moto Cicli – Pergine Valsugana
- Partecipanti alle conferenze

**CI HANNO OSPITATO**

- Regione TAA
- Comune di San Michele all'Adige
- Ristorante Renée – Trento
- Istituto di Istruzione Superiore Don Milani
- Istituto Comprensivo di Vigolo Vattaro

**TUTTI I VOLONTARI CHE CI HANNO AIUTATO ED AFFIANCATO IN QUESTO PERCORSO**

# Trento: città senza barriere

**C**ontinua l'attività del progetto "Paesi senza Barriere", di cui sono promotore e referente. Il progetto è 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. A fine dicembre 2014, al Comune di Trento, veniva consegnata una relazione riguardante il sopralluogo di oltre 150 punti mappati in varie zone della città, dove si indicava la situazione dei marciapiedi, dei passaggi pedonali e dei parcheggi riservati ai disabili; rispetto a quanto previsto dalle norme in materia di barriere architettoniche. Nell'estate 2015 abbiamo avuto un incontro con l'assessore ai Lavori Pubblici, Italo Gilmozzi, il quale ci assicurava che, nonostante i tempi difficili per le casse comunali, il Comune di Trento stava cercando fondi per poter iniziare i lavori, "in primis" dove le barriere erano più evidenti e critiche.

di **Andrea Facchinelli**  
Consigliere As.Tr.I.D. Onlus e  
referente "Paesi senza Barriere"

## FEBBRAIO 2016, INIZIO DEI LAVORI

I lavori riguardano principalmente l'**adeguamento di circa 40 punti**: nella maggior parte dei casi è stato effettuato il rifacimento del raccordo strada-marciapiede, situazione che in alcuni punti si presenta pericolosa anche per le persone normodotate. I risultati di questi primi interventi sono assai lusinghieri. Nei raccordi strada-marciapiede sono state posate due cordone inclinate al fine di ridurre la pendenza longitudinale, e trasversale affinché il raccordo strada-marciapiede risultasse allo stesso livello; sono state posate inoltre le piastre in calcestruzzo con il linguaggio *braille* per ciechi. L'allegata documentazione fotografica illustra la situazione **prima e dopo** l'intervento di alcuni punti.

Un particolare ringraziamento va all'assessore ai Lavori Pubblici Italo Gilmozzi; alla dirigente del Servizio Gestione Strade e Parchi ing. Claudia Patton; al capoufficio Manutenzione Strade geom. Fernando Poli e a tutti i tecnici dell'Ufficio Manutenzione Strade che contribuiscono a rendere **l'accessibilità non solo un diritto, ma un vantaggio per tutti**. Alla luce dell'enorme esborso di denaro pubblico, che il Comune di Trento dovrà impegnare per poter rimediare agli errori commessi negli anni scorsi, sarebbe importante che la Provincia istituisse, come già esiste in altre zone d'Italia, un ufficio dove i progetti in materia di viabilità vengano visionati anche da tecnici con disabilità motoria (carrozzina) al fine di rilasciare un parere anche dal punto di vista delle barriere architettoniche. □



[andrea@astrid-onlus.it](mailto:andrea@astrid-onlus.it)

### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

AsTRID NEWS n. 6:

- Villa Rosa Ospedale Riabilitativo: non accessibile alle persone in carrozzina
- Villa Rosa, ecco i primi risultati: primi interventi di adeguamento

AsTRID NEWS n. 5:

- Paesi senza Barriere: monitoriamo le aree pubbliche per renderle più sicure

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) - eventi e progetti.

Falegnameria Tamanini s.n.c.  
di Tamanini Alessandro e Arnaldo  
porte interne, portoncini d'ingresso, porte tagliafuoco



Lavoriamo il legno da sei generazioni unendo tradizione artigianale e moderna tecnologia, riproponendo nelle ns. realizzazioni le antiche tipologie unite a nuove e ricercate interpretazioni di forme e finiture.

FALEGNAMERIA TAMANINI s.n.c.

VIGOLO VATTARO - Località Saletti, 18 - [www.falegnameriatamanini.it](http://www.falegnameriatamanini.it)

**FALEGNAMERIA TAMANINI SOSTIENE ECONOMICAMENTE IL PROGETTO "PAESI SENZA BARRIERE"**

Corretto raccordo strada-marciapiede dislivello **massimo ammesso 2.5 cm** preferibilmente da evitare.  
 Corretta pendenza rampe laterali **massimo ammesso 15%** con **dislivello massimo 15 cm**.  
 Corretta pendenza trasversale **massimo ammesso 1%** preferibilmente da evitare.

**Consigliato raccordo strada-marciapiede**

Posando due cordonate sulle rampe laterali, la pendenza si dimezza e quindi, anche lo sforzo fisico per chi deve affrontare continuamente i vari raccordi in carrozzina.



Errato raccordo strada-marciapiede pendenza trasversale 17%



## Primi interventi nel Comune di Trento

### Attraversamento Via Galassa

Adeguate pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

### Attraversamento Via Asiago

Adeguate pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

**Rotatoria Via Asiago**

Adeguare pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

**Rotatoria Via Asiago**

Adeguare pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

**Via Asiago**

Adeguare pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

**Via Asiago**

Adeguare pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

**Via Renato Lunelli**

Adeguare pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

**Via Renato Lunelli**

Adeguare pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

**Via Padre Emilio Chiochetti**

Adeguare pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

**Via Centochiavi**

Adeguare pendenze raccordo strada-marciapiede



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

## “Dalla difficoltà alla risorsa”

Al “don Milani” di Rovereto il progetto ha fatto centro!

**R**iuscire a catturare l'attenzione e a toccare le corde emotive di un gruppo di 70 adolescenti scatenati, riuniti insieme in un pomeriggio scolastico, non è scontato, né tanto meno facile. I pomeriggi di scuola, di solito, sono pesanti, sia per gli studenti che dopo una mattinata intensa e una breve pausa-pranzo subiscono un forte calo di energie e di concentrazione sia per gli insegnanti che devono inventarsi attività più coinvolgenti e particolarmente motivanti per vincere la tendenza alla distrazione o alla sonnolenza.

Se si aggiunge il fatto che più classi riunite insieme in auditorium o in biblioteca sono meno controllabili che nelle aule didattiche, si può capire quanto gli incontri con i testimoni dell'associazione AsTRID preoccupassero la sottoscritta, che ha curato l'organizzazione del progetto “Dalla difficoltà alla risorsa”, rivolto alle classi prime dell'Istituto di Istruzione Superiore “Don Milani” di Rovereto. Ho assistito personalmente a 2

di **Rosaria Zanvetto**  
Referente progetti di educazione  
alla salute dell'Istituto di Istruzione  
superiore “don Milani” di Rovereto

dei 3 incontri in cui abbiamo suddiviso le nostre 10 classi prime e posso dire di essere uscita commossa, non solo per l'emozione trasmessa dalle testimonianze dei nostri ospiti, ma per il clima di ascolto e partecipazione emotiva che si è creato, testimoniato dal silenzio attento e dagli sguardi catturati dei ragazzi, ancora più eloquenti delle frasi a commento o delle curiosità avanzate. La proposta era arrivata alla fine dello scorso anno scolastico dalla dottoressa Veronica Loperfido, psicologa con la quale collaboriamo da anni per la realizzazione di percorsi formativi indirizzati alle classi del biennio volti al rafforzamento delle “life skills” e all'educazione all'affettività e alla sessualità. Ha presentato alla Dirigente e a me, referente dei progetti di educazione alla salute, questo nuovo percorso in collaborazione con l'associazione AsTRID, che ci ha subito entusiasmato per le sue finalità, in linea con le esigenze della nostra utenza. Il progetto, infatti, ha l'obiettivo di portare i ragazzi a conoscere e rinforzare sempre di più le proprie risorse interiori per affrontare le difficoltà della vita, e ad accettare e rispettare le





Istituto Istruzione Superiore  
**don Milani**  
Rovereto



proprie e altrui diversità. Niente di più adatto ai nostri studenti, specialmente quelli di prima, tra i quali ci sono ragazzi provenienti da molte nazionalità, ci sono studenti portatori di ogni tipo di difficoltà e disagio (scolastico, comportamentale, familiare...), e comunque tutti appartenenti a quella fascia d'età caratterizzata da insicurezze, problemi di autostima, mancata accettazione di sé, anche se talvolta riescono a dare



l'impressione contraria. Il percorso era articolato in 3 incontri: il primo e il terzo, a classi singole, condotto dalla dottoressa Veronica Loperfido, il secondo, il momento-clou, a gruppi di 3-4 classi riunite ad incontrare i componenti dell'associazione AsTRID: la presidentessa Maria Carla Bonetta, il consigliere Andrea Facchinelli, l'atleta paraolimpico Gianluigi Rosa e Lara Sembinelli. Si tratta di persone con disabilità diverse (invisibile, amputazione, paraplegia e tetraplegia) che hanno saputo trasformare la loro dis-Abilità in forza, attraverso lo sport e non solo. La loro testimonianza, trasmessa col sorriso e con forza, ha lanciato un grande messaggio di amore per la vita, che i ragazzi hanno saputo cogliere. La dott.ssa Loperfido, nell'incontro conclusivo, ha espressamente chiesto agli studenti il loro parere e le loro impressioni e ha raccolto, sia nelle parole, che nei loro volti, la positività riscontrata nell'incontro con i testimoni, la forza trasmessa anche alle loro giovani vite, racchiusa nei seguenti messaggi: *"nella vita non bisogna mollare mai"*, *"c'è sempre una speranza"*, *"bisogna aver fiducia in sé"*, *"bisogna dare importanza e valore più a sé stessi che a quello che la gente dice"*.

Come la ragazza che è intervenuta alla fine dell'incontro in biblioteca per ringraziare delle testimonianze e della lezione di vita ricevuta, anch'io, insieme alla Dirigente dell'Istituto, concludo con un ringraziamento a questo progetto (e ovviamente alle persone che lo hanno concretizzato) che ci ha permesso di cogliere, ancora una volta, il lato positivo di quegli adolescenti che spesso si mettono in evidenza più che altro per i comportamenti trasgressivi o provocatori. □

#### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

##### ASTRID NEWS n. 5:

- Progetto scuola: la Sensibilizzazione all'Handicap vista attraverso gli occhi dei ragazzi

##### ASTRID NEWS n. 4:

- "Stessi giochi, stessi sorrisi", incontra l'Istituto Comprensivo di Vigolo Vattaro

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) - eventi e progetti.

## Risorse in Rete

Orientarsi nel mondo della disabilità

**E**h sì... a distanza di 25 anni dalla sua invenzione, Internet è ormai divenuto

il più potente mezzo di informazione e comunicazione mai esistito ed è entrato a far parte della nostra vita quotidiana. In qualsiasi luogo e in qualsiasi momento con pochi click è possibile accedere a un'enorme quantità di informazioni su quanto esiste e accade in ogni parte del mondo, e alcune di queste informazioni possono realmente essere utili per migliorare il benessere e la qualità della vita. Abbiamo quindi pensato di pubblicare una brevissima raccolta di siti internet, portali e blog che la Rete ci offre sul mondo della disabilità, concentrandoci maggiormente sui siti di informazione specialistica e di divulgazione su scala nazionale, per rappresentare una piccolissima parte quell'"infinitamente più di tutto di tutto" che esiste nel virtuale. I siti sono stati verificati il 21 aprile 2016. Buona navigazione!

di **Lorella Molteni**  
Consigliera AsTRID Onlus



**www.pressin.it:** rassegna stampa quotidiana sul mondo dell'integrazione e dell'inclusione sociale delle persone con disabilità. **Press-IN** permette di **consultare** on line, o di **ricevere** nella propria casella di posta elettronica, una selezione degli articoli più significativi che la stampa italiana – nazionale e locale, generalista e specializzata – dedica ai temi legati alla disabilità. Gli ambiti sui quali sarà incentrata la ricerca sono molteplici: dalla disabilità motoria a quella sensoriale o psico-cognitiva, dalle barriere architettoniche al turismo accessibile, dagli ausili alla ricerca scientifica e tecnologica, dalla scuola all'inserimento lavorativo, dallo sport all'accesso alla cultura.



**www.superabile.it:** portale di informazione e di documentazione dell'Inail sulle tematiche della disabilità, aggiornato quotidianamente, completo di un servizio gratuito di consulenza telefonica, il call center SuperAbile 800.810.810 e di una rassegna molto

articolata di eventi sui territori regionali e di animazione virtuale su canali multimediali di web radio/tv e social network.



**www.superando.it:** testata giornalistica che quotidianamente pubblica notizie approfondimenti su tematiche legate alla disabilità. Dà la possibilità di ricevere automaticamente e gratuitamente la segnalazione dei nuovi contenuti tramite una newsletter.



**www.disabili.com:** testata online che offre articoli utili per approfondire i temi dei diritti e della piena integrazione delle persone disabili. Sono presenti sezioni dedicate all'integrazione e socializzazione, allo sport, turismo, scuola, lavoro, salute, mobilità e autonomia e agli aggiornamenti legislativi. È possibile porre quesiti a un pool di esperti su varie tematiche: postura, terapia occupazionale e sport in carrozzina, lavoro, continenza, bagno, carrozzine, avvocato, auto, scuola, barriere architettoniche.



**www.diversamenteabili.info:** sito internet creato e gestito da un gruppo di persone con disabilità, finalizzato a fornire informazioni aggiornate su salute, normative, ausili, notizie e utilità di vario tipo. Presenta una sezione multimediale di video e una community con chat, consulenze, poesie e molto altro.



**www.nolimit.it:** "la disabilità non è un mondo a parte ma una parte del mondo". Il portale offre informazioni aggiornate su moltissimi temi che riguardano il mondo della disabilità: accessibilità siti web, agevolazioni, assistenza e tutela, ausili, barriere architettoniche, lavoro, mobilità, normativa, associazionismo, previdenza, sanità e salute, scuola, sport, turismo, università, notizie. Sono, poi, presenti una sezione "Forum"

*"Su Internet c'è molto più di qualunque cosa uno possa immaginare. È una specie di realtà al cubo, c'è tutto e infinitamente più di tutto."*

Aldo Nove

suddivisa in aree tematiche, un “Oracolo” in cui è possibile inserire le proprie domande e avere una consulenza alla pari e un “Cercabile”, una risorsa utile alla ricerca di siti internet collegati con il mondo della disabilità.



**www.handylex.org:** portale giuridico dedicato ai diritti dei disabili, sostenuto con le risorse dell'Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare. Offre un database per la ricerca normativa, news, consulenza legislativa online e una selezione di siti specializzati.



**www.redattoresociale.it:** il più importante network italiano di servizi informativi, di documentazione e di formazione sui temi sociali promosso dalla Comunità di Capodarco di Fermo, una delle organizzazioni italiane più attive nell'intervento a favore di persone in difficoltà e oggi diffusa in varie regioni. Redattore Sociale ha promosso un interessante progetto denominato “Parlare Civile” ([www.parlarecivile.it](http://www.parlarecivile.it)) volto a fornire un aiuto pratico per trattare con linguaggio corretto temi sensibili e a rischio di discriminazione: Disabilità, Genere e orientamento sessuale, Immigrazione, Povertà ed emarginazione, Prostituzione e tratta, Religioni, Rom e Sinti, Salute mentale.



**www.disabiliabili.net:** portale sulla disabilità creato per condividere esperienze e soluzioni pratiche per ausili, domotica, carrozzine elettriche e manuali, turismo accessibile, handicap e malattie. Contiene, tra le altre cose, un catalogo aggiornato di sedie a rotelle, sistemi di postura e ausili di vario tipo, progettati per trovare soluzioni ai problemi di mobilità.



**www.anffas.net:** sito dell'Associazione Nazionale Famiglie di persone con disabilità intellettive e/o relazionali che, oltre alle informazioni sulle attività, le iniziative e i progetti promossi sul territorio nazionale, offre notizie, servizi utili, una rassegna multimediale, una banca dati tematica delle normative e documentale e un forum.



**www.invisibili.corriere.it:** blog della testata Corriere che denuncia la condizione di invisibilità nella quale troppo spesso vive chi ha a che fare con una disabilità. L'obiettivo è cambiare questa situazione parlandone, nel modo più chiaro e sereno possibile, discutendo idee, proposte, progetti per mettere i disabili in condizione di vivere e confrontarsi alla pari, e nello stesso tempo per offrire alla società le risorse dei disabili.



**www.oltrebarriere.net:** blog informativo costruito da Simona, una ragazza che si definisce “una fortunata infortunata” sul lavoro dall'età di 16 anni e che ha voluto creare un contenitore di informazione nel campo del lavoro, della formazione, della tecnologia e nel campo socio-culturale che facesse “guardare oltre... dove le persone “diverse” lo sono solo perchè sono special”. Il sito, sempre aggiornato, raggruppa le notizie secondo diverse aree tematiche: associazioni, barriere architettoniche e ausili, eventi e convegni, famiglia, formazione, lavoro, libri, progetti, salute, segnalazioni, società, sport, storie di disabili, video, tecnologie, trasporti, vacanze.



**www.sordionline.com:** un sito di informazione per persone non udenti che si propone di offrire ciò che occorre per svolgere in modo più efficace ed efficiente le attività quotidiane sfruttando al meglio la comunicazione e le potenzialità offerte da Internet per persone sorde. Il sito comprende moltissime notizie su un vasto range di argomenti: dalla cronaca, alle notizie internazionali, agli appuntamenti, arte e cultura, cinema, tecnologia, sport, turismo, multimedia, poesie, liberi, volontariato e solidarietà, interviste, lettere, sondaggi, esperienze.



**www.passin.it:** spazio web dove si raccolgono informazioni su iniziative culturali accessibili alle persone con disabilità sensoriali, con difficoltà di vista e/o di udito, con l'obiettivo di realizzare l'inclusione e la partecipazione di tutti. Le iniziative sono classificate in: arte, cinema e fotografia, convegni e seminari, cucina, musei, musica, parchi e natura, poesia e

letteratura, pubblicità, radio e televisione, sport, teatro, turismo, internet e media, strumenti per l'accessibilità.



**www.nessuno-perfetto.it:** sito di carattere divulgativo e orientativo sulle malattie mentali, psicologiche e psichiatriche che possono condurre a disabilità più o meno gravi: dipendenze da sostanze e non, ansia, schizofrenia e psicosi, disturbi della personalità, disturbi dissociativi, somatoformi e psicosessuali, demenza, parkinsons, Alzheimer, psichiatria infantile e molto altro. Destina un'ampia sezione alle malattie rare, alle associazioni e agevolazioni per disabili e alle campagne di informazione.



**www.sindacatosfida.org:** sito del Sindacato Famiglie Italiane Persone con Disabilità, finalizzato a promuovere e difendere le verità morali riguardanti la vita sociale, la giustizia, la libertà e tutti gli altri diritti della persona, a stimolare un'economia al servizio della persona e del bene comune, nel rispetto della giustizia sociale, a pubblicizzare i servizi volti alla persona attraverso le più opportune modalità (convegni, mostre, seminari, corsi di formazione e di aggiornamento, anche all'interno delle aziende).



**www.jobmetoo.com:** sito di un'agenzia per il lavoro autorizzata dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali per il recruiting online di persone con disabilità con l'obiettivo di renderle protagoniste della propria vita e motore di produttività. Il sito comprende un motore di ricerca sulle offerte di lavoro destinate a persone con disabilità in tutta Italia.



**www.piazzabile.it:** un sito di commercio dell'usato, da privato a privato, dedicato esclusivamente a tutto ciò che può essere utile per le persone con disabilità. Utile per far fronte alle necessità fondamentali, ma anche per assicurare quel poco in più che può migliorare, anche di tanto, la qualità della vita, come le sedie a ruote da mare, o i sollevatori, o gli scooter. Un sito dove ciò che pochi possono permettersi diventa alla portata di tanti: i prodotti hanno prezzi molto vantaggiosi e, in alcuni casi, sono gratuiti.



**www.handysuperabile.org:** gestito dall'Associazione Handy Superabile, il sito si propone come vetrina di iniziative, eventi e turismo accessibile finalizzata a garantire a tutti la possibilità di muoversi e viaggiare superando quei tabù e pregiudizi che ostacolano i processi di integrazione sociale. Tantissimi i luoghi recensiti, completi di reportage fotografico, e non solo in Italia ma anche in Brasile, Grecia, Egitto, Francia, Spagna, Germania, Madagascar, Maldive, Mauritius, Messico, Repubblica Ceca, Repubblica Dominicana, Tunisia, Turchia.



**www.villageforall.net:** Village for all – V4A® è un **Marchio Qualità Internazionale Ospitalità Accessibile** nato con l'obiettivo di consentire ai turisti con bisogni specifici o disabilità di trovare informazioni affidabili per programmare una vacanza adeguata alle proprie esigenze. Il marchio viene concesso a strutture accessibili alle persone con disabilità permanente o temporanea, motoria, con limitazioni sensoriali (ciechi e/o sordi), con allergie e intolleranze alimentari, agli anziani, diabetici, dializzati, persone obese e alle famiglie con bambini piccoli. Il sito consente di ricercare liberamente una struttura oppure di sceglierla tramite l'elenco delle strutture accreditate. Dà, inoltre, la possibilità di ricevere una **newsletter** che consenta di essere sempre aggiornati e conoscere tutte le opportunità di vacanza e le offerte speciali disponibili nelle strutture V4A®.



**www.diversamenteagibile.it:** sito/blog che raccoglie le esperienze dei viaggi vissuti da persone con disabilità (prevalentemente motorie), con reportage scritti, fotografici e filmati dei loro viaggi, in modo da fornire informazioni utili sull'accessibilità dei luoghi visitati (musei, attrazioni turistiche, hotel, ristoranti, e molto altro). *"Tutti possono segnalare strutture e luoghi accessibili, con foto, video, accompagnate da descrizioni scritte. Tutti possono diventare i nostri angeli diversamente pensanti"*.



**www.bedandcare.com:** portale turistico solidale che promuove il turismo accessibile. Offre la possibilità di prenotare ausili e assistenza durante la vacanza.



Favorisce il dialogo e la collaborazione tra le imprese che lavorano nel settore turistico e le organizzazioni, aziende e associazioni, che operano nel terzo settore al fine di migliorare l'accoglienza dedicata ai viaggiatori con disabilità, con l'obiettivo di costruire una rete di partner che consenta ai viaggiatori con esigenze speciali di avere accesso, durante la vacanza, a una serie di servizi di assistenza, noleggio attrezzature e trasporto capaci di rendere il soggiorno più piacevole e fruibile.



**www.laboratoriosipuo.net:** sito gestito dal Laboratorio nazionale sul turismo accessibile, un'associazione nata nel 2000 per volontà di un gruppo di professionisti e imprenditori privati che da lungo tempo avevano avviato collaborazioni in diverse iniziative riguardanti il turismo e la disabilità, che offre notizie e approfondimenti aggiornati sul turismo accessibile e un Forum (riservato agli iscritti).



**www.disabilitasenzabarriere.it:** un sito-progetto che tratta la disabilità sotto vari punti di vista, *contro ogni barriera mentale e materiale:* politico/legislativo, sociale, scuola, salute, sesso/amore e molto altro con notizie, articoli, libri e film aggiornati quotidianamente. Particolarmente interessante è la sezione fotografica sulla disabilità, a cui tutti possono contribuire, con lo spirito "Se una foto è buona, racconta molte storie diverse".



**www.disabilitystyle.it:** un sito "cool" che si propone di cambiare l'approccio mentale verso le persone con disabilità, il modo in cui vengono viste, pensate, apprezzate. La persona disabile, pur avendo molti bisogni, non è solo un "bisognoso": è in primis una persona e in quanto tale può anche dare, non solo ricevere. Il sito vuole portare un'immagine soggettiva più positiva, più allegra, motivata, più cool: perché anche una persona disabile può essere cool; può essere accattivante, attraente, influente, artista, inventore, motivatore; può essere in molti modi eccezionale e sempre eccezionalmente "normale". Life style, viaggi e tempo libero, arte e spettacolo, storie e progetti, sessualità, sono raccontati con questo spirito.

**#VORREIPRENDEREILTRENO**

**www.vorreiprendereiltreno.it:** spazio che nasce con l'intento di creare una vera e propria "community" dove ognuno possa segnalare le barriere architettoniche della propria città, eventuali **disagi** ma non solo... Sarà possibile presentare i progetti andati a buon fine, evidenziando le piccole **conquiste** ottenute affinché siano di esempio per tutto il territorio nazionale. Uno spazio dove scambiare opinioni o **esperienze** in maniera propositiva e dove nessuno è lasciato da solo. Chiunque potrà così dar voce alle proprie necessità con la sicurezza che, finalmente, troverà qualcuno pronto ad ascoltarlo e, se possibile, dargli una mano. ☐

[segreteria@astrid-onlus.it](mailto:segreteria@astrid-onlus.it)

# “serate benESSERE”

*Sensibilizzare, Informare, Educare...*

## TRENTO

14 gennaio - 25 febbraio  
2016

di **Maria Carla Bonetta**  
Presidente AsTRID Onlus

Nell'accogliente sala di Rappresentanza della Regione TAA, hanno avuto luogo **7 incontri** serali aperti alla cittadinanza in forma gratuita affinché tutti potessero avvicinarsi a temi di attualità e di utilità. In ogni edizione, in ogni luogo in cui sono stati proposti i nostri incontri, abbiamo potuto constatare come il pubblico sia desideroso di conoscere e approfondire. Alcuni incontri hanno visto una grande partecipazione di pubblico e questo deve farci riflettere sull'importanza di continuare a sensibilizzare ed effettuare prevenzione in ogni ambito. Anche questa edizione ha visto la collaborazione con l'Ente Nazionale Sordi di Trento, che ha messo a disposizione un'interprete LIS (Lingua...) affinché un gruppo di sordi potesse partecipare ad alcune conferenze. Purtroppo in Italia, la LIS è poco conosciuta ed utilizzata, per questo le persone sorde sono impossibilitate a partecipare ad eventi. Il programma su Trento, riportava le seguenti tematiche:

giovedì 14 gennaio 2016

### Alimentazione sana e informata

*Serena Pizzini – Naturopata, Iridologa*

Vegetale o animale, crudo o cotto, integrale o raffinato? Quali integratori ci servono? Siamo consapevoli di cosa mangiamo? Sappiamo come scegliere gli alimenti quotidiani? Questi sono stati alcuni dei temi trattati nel corso della serata e che hanno visto un importante interesse da parte del pubblico.

giovedì 21 gennaio 2016

### Il mal di zucchero

*Stefania Facco – Terapista Alimentare, Cuoca*

Sappiamo dove è “nascosto” realmente lo zucchero? Quale impatto ha sul nostro organismo? Quali danni causa quotidianamente? Un ingrediente *dolce*, che ci fa dimenticare gli effetti collaterali che può avere sul nostro organismo a tutte le età ma soprattutto nell'infanzia.

giovedì 28 gennaio 2016

### Osteopatia

*Leopoldo Zampi – Massofioterapista, Osteopata*

In questo incontro abbiamo parlato dell'importanza di conoscere le manovre e i metodi utili per prendersi cura di sé nel modo adeguato, per evitare al nostro corpo

traumi e far sì che si possa vivere bene anche con patologie invalidanti.

giovedì 4 febbraio 2016

### L'unione fa la forza

*Lara Dossi - Educatore e Operatore Cinofilo, Tecnico di Pet Therapy*

Parlare di Pet-Therapy e dell'utilità che la stessa può dare ad una persona disabile, anziana, ammalata... umana, è stato il tema di questa serata che ha portato all'attenzione l'importanza di diffondere questa terapia basata sull'interazione uomo-animale.

giovedì 11 febbraio 2016

### Dalla genetica all'epigenetica

*Roberto Cappelletti - Medico Chirurgo Ortopedico, Presidente Medici per l'Ambiente (ISDE) - sezione trentina*  
Serata interessante per il tema trattato, collegato all'ereditarietà e variabilità genetica negli organismi viventi. Come può influire l'ambiente in cui viviamo sul nostro DNA?

giovedì 18 febbraio 2016

### Rimedi per i disturbi stagionali

*Angela Trigilia (Medico Chirurgo Anestesista, Omeopata) & Serena Pizzini (Naturopata, Iridologa)*

L'omeopatia e la naturopatia utilizzate per trattare i disturbi stagionali, sono stati il tema della serata. Le relatrici hanno approfondito le metodiche utili per tutta la famiglia.

giovedì 25 febbraio 2016

### (S)punti di vi(s)ta

*Maria Carla Bonetta, Andrea Facchinelli, Gianluigi Rosa, Lara Sembinelli e Giesse*

**Punti di Vista o Spunti di Vita** è stata la conferenza di chiusura. Tema a noi particolarmente caro in quanto si parla di “Sensibilizzazione all'Handicap” in modo leggero, attraverso testimonianze di persone che vivono la disabilità quotidianamente e lo fanno a “testa alta” con l'orgoglio di chi ha saputo accettarla e trasformarla in

## SAN MICHELE ALL'ADIGE

6 aprile - 18 maggio 2016

Quando l'associazione **La Formica** ci ha proposto di tenere un ciclo di conferenze a San Michele all'Adige non

si sarebbe mai aspettata di veder crescere, serata dopo serata, l'interesse e l'affluenza sino a raggiungere il tutto esaurito. La partecipazione del pubblico, l'attenzione alle tematiche, le domande sempre pertinenti, il calore dimostrato hanno decretato il pieno successo di quest'evento. AsTRID, desidera ringraziare l'associazione CCR La Formica per la collaborazione e tutte le persone che sono state al nostro fianco per permettere questo risultato. Anche in questa edizione, un "fil rouge" univa le conferenze proposte:

mercoledì 6 aprile 2016

### Cibo e impatto globale

Serena Pizzini – Naturopata, Iridologa

Il tema trattato era ed è di importanza vitale per il pianeta e per tutta l'umanità in quanto conoscere gli effetti che le nostre scelte alimentari hanno sull'ambiente può farci riflettere sull'importanza di rispettare il Pianeta che ci ospita.

mercoledì 13 aprile 2016

### Cibo per la vita

Mauro Fabbri – Naturopata, Iridologo

Conoscere il nutrimento dei cibi e prestare attenzione alla scelta degli stessi nell'alimentarci è la migliore strategia per condurre uno stile di vita sano e prevenire l'insorgere di patologie.

mercoledì 20 aprile 2016

### Cucina naturale e mal di zucchero

Stefania Facco – Terapista Alimentare, Cuoca

Un viaggio alla scoperta dell'alimentazione attraverso i cereali, le verdure, la frutta e le loro proprietà nutritive. Durante la serata si è parlato delle alternative allo zucchero e dell'utilizzo intelligente per evitare malattie correlate.

mercoledì 27 aprile 2016

### Convivere con l'artrosi

Leopoldo Zampi – Osteopata, Massofisioterapista

L'artrosi nasce dalla degenerazione causata dall'immo-

bilità oppure dall'iperattività. Come prevenirla, come migliorare la qualità della vita e come conviverci sono stati i temi trattati in questa serata.

mercoledì 4 maggio 2016

### Intestino secondo cervello

Alessandra Capriani – Biologa Nutrizionista, Naturopata, Iridologa

Conosciamo le relazioni tra intestino, sistema immunitario e alimentazione? Pochi di noi sanno che la corretta salute dell'intestino determina la salute globale dell'individuo.

mercoledì 11 maggio 2016

### Meteoropatia

Leopoldo Zampi – Osteopata, Massofisioterapista

Il nostro corpo è sottoposto ai cambiamenti meteorologici e ne subisce gli influssi. Vi sono persone che percepiscono le variazioni meteorologiche a livello psico-fisico, altre invece vi passano indenni. Cosa scatena questa sensibilizzazione? Come adattarsi o acclimatarsi?

mercoledì 18 maggio 2016

### Dalla difficoltà alla risorsa

Maria Carla Bonetta, Andrea Facchinelli, Lara Sembini e Gianluigi Rosa

Sul palco si sono avvicendate 4 storie di vita, diverse fra loro ma con un unico comune denominatore: la disabilità! Si è parlato di disabilità invisibile (a seguito d'incidente o malattia) e di disabilità percepita (causata da incidente), ma sempre con la forza ed il desiderio di ricominciare a vivere.

A conclusione di questo percorso, possiamo dire che il successo di questi incontri nasce dal desiderio di conoscenza insito nelle persone e probabilmente anche dalle tematiche proposte. Crediamo che parlare di disabilità, inserendola in un contesto di prevenzione, crediamo sia il modo giusto per **sensibilizzare** senza pietismo ma con consapevolezza... perché la **dis-Abilità**, in fondo, altro non è che **una diversa abilità!**



#### La terapia fisica vascolare in caso di dolori alla schiena e contratture.

La terapia fisica vascolare Bemer migliora la microcircolazione e stimola l'irrorazione sanguigna dei microvasi. In questo modo migliora l'efficienza delle cellule contribuendo a una diminuzione dei dolori e favorendo le naturali capacità di autoguarigione del corpo.

BEMER ITALIA S.r.l.

Via Maccani nr. 195, (Zona Commerciale Trento Nord) - 38100 Trento  
Tel. +39 0461 831042 | e-mail: info@bemer3000-it.com

**BEMER ITALIA SOSTIENE ECONOMICAMENTE IL PROGETTO "ASTRID NEWS"**

# I corsi per vivere bene: conclusioni

Cucina Naturale (febbraio-marzo 2016) e Pasticceria Naturale (aprile 2016)

Con il primo semestre del 2016, sono state portate a termine la seconda edizione del corso di

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

Cucina Naturale e la prima edizione del corso di Pasticceria Naturale promossi da AsTRID con la mia collaborazione.

Il corso di Cucina Naturale si è svolto nell'arco di cinque sabati; la proposta si inseriva nel quadro delle **cinque energie della medicina tradizionale cinese** che, tradotto 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 e agli organi ad essa collegati: **primavera**: energia legno/fegato e cistifellea; **estate**: energia fuoco/cuore ed intestino tenue; **tarda estate**: energia terra/milza-pancreas e stomaco; **autunno**: energia metallo/polmoni e intestino crasso e **inverno**: energia acqua/reni e vescica. 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 nove partecipanti dalle esperienze e scelte alimentari diverse, tra i già avventi basi di cucina vegetariana/vegana/macrobiotica ed i neofiti che più per curiosità si sono affacciati a questo mondo. Diversi di loro hanno dichiarato di aver ricevuto il corso come dono per un'occasione speciale. Com'è accaduto per la precedente edizione, dalla prima all'ultima giornata si è potuta notare una vitalità, curiosità e spirito di gruppo crescente e diversi hanno voluto condividere la sensazione di attesa che provavano rispetto a questo appuntamento del sabato.

Il corso di Pasticceria Naturale ha trovato invece compimento nell'arco di tre sabati mattina, sempre nella stessa location. L'obiettivo era promuovere un approccio al dolce alternativo al tradizionale che non contemplasse l'utilizzo di zucchero o di prodotti di origine animale. L'iniziativa ha raccolto 12 partecipanti di cui molti provenienti dai corsi di cucina naturale. L'esperienza è partita un po' in salita a causa di un problema con il forno in dotazione, le cui funzionalità, più adatte ad un ristorante che ad un'attività di panificazione/pasticceria, ha reso complessa la lievitazione delle torte soffici. Un po' di ingegno, comprensione, capacità di adattamento e spirito di gruppo hanno fatto da ingredienti alla soluzione del disagio. Abbiamo preparato assieme torte, dolci secchi e



al cucchiaio, idee per la colazione, biscotti e molto altro ancora. Il tutto condito da una grande gioia nel ritrovarsi e della viva curiosità rispetto ad un mondo nuovo come quello della pasticceria naturale.

Una particolarità molto apprezzata, che ha accomunato e accomuna tutti i corsi, è la possibilità di potersi confrontare anche su problemi e disagi personali e valutarne una possibile soluzione sulla base della Medicina Tradizionale Cinese e delle proprietà nutrizionali ed energetiche del cibo. Non un semplice corso di cucina dunque, ma un valore aggiunto a libera disposizione dei partecipanti.

Colgo l'occasione per ringraziare entrambi i gruppi per la viva collaborazione e l'assistenza rispetto al momento del riordino e delle pulizie, vissuto con convivialità e desiderio di rendersi disponibili.

È stato per me un vero piacere e divertimento oltre che, come sempre, un momento di crescita molto forte l'aver avuto queste occasioni di confronto. Grazie dal cuore ad AsTRID, ai partecipanti di entrambi i corsi e al Ristorante Renée. Arrivederci a presto! □

# Serate benESSERE

Sensibilizzare, Informare, Educare

AsTRID in collaborazione con la sezione AVIS di Povo, propone un ciclo di conferenze  
**dal 29 settembre al 27 ottobre 2016**



**GIOVEDÌ 29 SETTEMBRE 2016**

## **Cibo per la vita**

*con Mauro Fabbri, Naturopata, Iridologo*

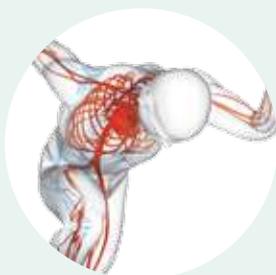
L'alimentazione è distinta dalla nutrizione al fine di conoscere i principi nutritivi che assumiamo e come il nostro organismo riesce ad utilizzarli

**GIOVEDÌ 6 OTTOBRE 2016**

## **Intestino secondo cervello**

*con Alessandra Capriani, Biologa Nutrizionista e Naturopata*

La corretta salute dell'intestino determina la buona salute globale dell'individuo. Conosciamo le relazioni tra intestino, sistema immunitario e l'alimentazione per vivere meglio



**GIOVEDÌ 13 OTTOBRE 2016**

## **Microcircolazione: la base della vita e della salute**

*con Hannelore Grötsh, Operatore olistico*

Cos'è la microcircolazione, le funzioni e l'importanza che riveste quale parte del circolo sanguigno

**GIOVEDÌ 20 OTTOBRE 2016**

## **Meteoropatia**

*con Leopoldo Zampi, Osteopata, Massofisioterapista*

Riconoscere le difficoltà del corpo ad adattarsi ai cambiamenti che si verificano in determinate condizioni e variazioni meteorologiche o condizioni climatiche stagionali



**GIOVEDÌ 27 OTTOBRE 2016**

## **(S)Punti di Vi(s)ta**

*con Andrea Facchinelli e altri relatori disabili*

Testimonianze di dis-Abili che hanno trasformato, attraverso lo sport, il proprio handicap in "forza"

## Assegno di cura

**L**a Legge provinciale 24 luglio 2012, n. 15 per favorire la permanenza a domicilio di persone non autosufficienti, ha istituito un beneficio economico (assegno di cura) in misura correlata al bisogno assistenziale e alle condizioni economiche del nucleo familiare.

L'assegno di cura è una prestazione assistenziale che viene erogata per favorire la permanenza delle persone non autosufficienti nel proprio domicilio. L'assegno di cura integra l'indennità di accompagnamento.

**LA DOMANDA** deve essere presentata ai Patronati o agli Sportelli di assistenza e informazione al pubblico della Provincia Autonoma di Trento.

La domanda può essere presentata da:

- interessato;
- genitore o esercente la potestà genitoriale nel caso di minori;
- amministratore di sostegno, tutore, curatore, nei casi previsti dalla legge;
- coniuge o, in sua assenza, dai figli o, in mancanza di questi, da un familiare entro il 3° grado, nel caso l'interessato sia impossibilitato a firmare per ragioni connesse a motivi di salute.

**LA VISITA** per l'accertamento della non autosufficienza e l'attribuzione di uno dei quattro livelli di gravità viene effettuata dall'UVM del distretto sanitario competente per territorio. Il distretto sanitario comunica all'Agenzia per la previdenza integrativa (APAPI) il livello di non autosufficienza e questa provvede direttamente alla liquidazione.

**LA VISITA DOMICILIARE** può essere richiesta nel caso di intrasportabilità, qualora le condizioni di salute della persona comportino, anche in caso di trasporto in ambulanza, un grave pregiudizio per la salute. Il certificato medico, redatto dal medico di medicina generale, pediatra di libera scelta o medico specialista, deve essere consegnato al Patronato o allo Sportello di assistenza e informazione al pubblico della Provincia Autonoma di Trento all'atto della domanda.

**IL VALORE DELL'ASSEGNO DI CURA** dipende dal grado di non autosufficienza della persona (quattro livelli di gravità) e dal requisito di condizione economica (ICEF).

**LE MODALITÀ DI UTILIZZO** dell'assegno di cura sono legate obbligatoriamente all'assistenza alla persona non autosufficiente. L'assegno di cura può essere speso nei seguenti modi:

1. per contribuire a sostenere le spese per un assistente familiare (c.d. badante);
2. per l'acquisto di servizi assistenziali presso soggetti accreditati (ad esempio per assicurare alla persona non autosufficiente servizi di assistenza domiciliare);
3. per compensare l'assistenza prestata da un familiare – coniuge, convivente, parenti fino al 3° grado, affini fino al 2° – alla persona non autosufficiente. In questo caso saranno formalizzati gli interventi assistenziali e la frequenza dell'impegno della persona che presta l'assistenza;
4. per contribuire a pagare la compartecipazione ai servizi assistenziali pubblici a sostegno della permanenza a domicilio.

**Le spese sostenute per l'assistenza devono essere documentate e rimanere a disposizione per le verifiche previste.**

**L'ASSEGNO DI CURA È INCOMPATIBILE** con le seguenti prestazioni e interventi:

- “Contributo forfetario sulle spese di assistenza per favorire la permanenza a domicilio delle persone in possesso dei requisiti di eleggibilità in RSA con livello assistenziale Namir” (Nuclei di Accoglienza Minima Responsività, destinati alle persone con patologie di stato vegetativo o di minima responsività e similari) di cui alla deliberazione della Giunta Provinciale n. 1306/2011);
- interventi di sostegno in favore di persone con handicap grave (c.d. “Progetto di vita indipendente”) di cui alla deliberazione della Giunta Provinciale n. 2422/2009;
- sussidio economico corrisposto al familiare che si assume la responsabilità dell'assistenza della persona non autosufficiente erogato in base alla precedente Legge Provinciale n. 6/1998 (c.d. “vecchio Assegno di cura” ora sostituito dalle disposizioni attuali);
- assegno previsto dalla Legge Provinciale n. 11/1990 (ora abrogata) a favore di invalidi civili e sordomuti ultrasessantacinquenni e invalidi civili di età inferiore ai 18 anni”

I beneficiari delle prestazioni e degli interventi sopra



indicati possono presentare domanda per l'assegno di cura. La concessione dell'assegno di cura è subordinata alla formale rinuncia alla fruizione dei benefici stessi che verrà richiesta dopo l'effettuazione della visita e la quantificazione dell'importo dell'assegno di cura.

L'assegno di cura è sospeso in caso di ricovero, per un periodo consecutivo superiore a trenta giorni, in Ospedale, in Hospice o in qualsiasi altra struttura residenziale socio-sanitaria o socio-assistenziale.

L'assegno di cura viene sospeso nel periodo in cui il familiare usufruisce del congedo biennale retribuito al 100% per l'assistenza di persone in situazioni di gravità, certificata ai sensi dell'articolo 3 comma 3 della L. n. 104/1992.

### PARENTELA E AFFINITÀ

La parentela è il vincolo che unisce le persone che discendono dalla stessa persona, cioè dallo stesso stipi-

te. I gradi si contano calcolando le persone e togliendo lo stipite: tra padre e figlio c'è parentela di primo grado; tra fratelli c'è parentela di secondo grado (figlio, padre, figlio = 3;  $3 - 1 = 2$ ); tra nonno e nipote, parentela di secondo grado (nonno, padre, figlio = 3;  $3 - 1 = 2$ ).

Sono quindi parenti di:

- I grado: genitori e figli;
- II grado: fratelli e sorelle; nonni e nipoti
- III grado: zii e nipoti; bisnonni e bisnipoti

Gli *affini* sono i parenti del coniuge. Il grado di parentela è lo stesso del coniuge. Per fare un esempio il padre della moglie è un affine di primo grado, mentre il fratello del coniuge è un affine di secondo grado.

Ulteriori informazioni: [www.trentinosalute.net](http://www.trentinosalute.net)

### REGISTRO PROVINCIALE

La Giunta Provinciale ha istituito il Registro provinciale degli/delle assistenti familiari. Il Registro intende fornire alle famiglie un punto di orientamento nella ricerca di un'assistenza sempre più qualificata agevolando, nel contempo, l'incontro tra domanda e offerta di lavoro. Con l'istituzione di questo registro viene data attuazione alla legge provinciale sull'assegno di cura nella quale è previsto che, in caso di assistenza privata erogata da persone fisiche, l'assistente familiare sia iscritta/o al registro medesimo.

I beneficiari dell'assegno di cura che si avvalgono di assistenti familiari dovranno verificare che tale personale sia regolarmente iscritto al Registro provinciale.

### APPROFONDIMENTI

Deliberazione della Giunta provinciale n. 1862/2014. □

Tratto da [www.apss.tn.it](http://www.apss.tn.it)

#### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 6:

- Agevolazioni per disabili

ASTRID NEWS n. 5:

- Accertamento invalidità civile - L.P. 15-6-1998, n. 7

## orgogliosaMente imPerfetta

**L**'11 aprile 2015 ho rischiato di morire in uno spaventoso incidente

di Lara Sembinelli

stradale in tangenziale. Esattamente un anno dopo ho ripreso la mia quotidianità. Ho iniziato il lavoro, posso di nuovo guidare... è tutto quasi come prima. Quasi, perché un anno fa ho dovuto fare i conti con una diagnosi brutale: **Tetraparesi**.

Se oggi sono ancora qui, devo dire grazie alla tempestività dei soccorsi e alla bravura dei medici che mi hanno permesso di limitare le conseguenze!

La considero una bella storia di «rinascita», la mia. 44enne originaria della Valcamonica e da nove anni trasferita a Trento, dove lavoro in una concessionaria di auto. Ma è anche una vicenda che raccoglie in sé un'altra storia, quella di una giustizia ancora da conquistare, perché nei mesi dopo l'incidente, dopo aver affidato la mia pratica ad un legale, ho scoperto che ero stata tamponata e per questo la mia auto era "volata" fuori strada. Inizialmente, credevo di essere rimasta vittima della sfortuna e anche di un pizzico d'imprudenza. Ora, un anno dopo non so ancora chi devo "ringraziare" per avermi definitivamente cambiato la vita!

L'Adige del 12 aprile 2015 scrisse che: «...l'auto ha sbandato, con la conducente che ha perso completamente il controllo del mezzo. Nella carambola, la donna al volante è stata sbalzata all'esterno dell'abitacolo».

Ricordo... ero stesa sul prato, il cielo turchese e l'aria profumava di primavera; ricordo gli occhi azzurri di un vigile del fuoco ed il volto di una dottoressa inginocchiata al mio fianco. Ricordo... l'immagine contrastante di quanto stava accadendo intorno a me (sirene di ambulanze, polizia, vigili del fuoco), e la velocità da parte dei soccorritori nell'effettuare le prime manovre di stabilizzazione e soccorso. Ricordo l'arrivo dei miei genitori in ospedale e la mia serenità nel dire

*"Iniziare un nuovo cammino spaventa. Ma dopo ogni passo che percorriamo, ci rendiamo conto di com'era pericoloso rimanere fermi"*

R. Benigni



loro "Voglio morire, non voglio più vivere" perché, una vita così, non volevo viverla. Invece mi operarono, ed è al dottor Giuseppe Pulcrano di neurochirurgia che devo dire... grazie! Dopo l'intervento non mi illusero, mi dissero che sarebbe stato necessario attendere, vedere come sarebbe andato il decorso post-operatorio. Invece, ogni giorno vi è stato un piccolo miracolo fino a quando mi hanno dimessa e trasferita a Villa Rosa. Lì ho conosciuto persone splendide che mi hanno sempre sostenuto, mi hanno insegnato a lavarmi, ad impugnare nuovamente una forchetta, a scrivere e soprattutto a camminare. Villa Rosa, la mia seconda casa... la mia famiglia adottiva.

È passato più di un anno dall'incidente e il mio percorso riabilitativo è ancora lungo. Ho imparato ad adattarmi ad un corpo a cui non funzionano i sensori termici e tattili, non ho la percezione della temperatura e se un mio nipotino mi abbraccia, non percepisco il suo calore. Mi conforta, però, il ricordo delle emozioni che un tempo provavo. Lo stesso intenso ricordo verso gli sport che praticavo... in particolare verso lo sci! La lesione midollare permanente mi vieta di praticare sport. È vero, potrei nuotare e percorrere km a piedi ma sino ad ora nessuna di queste attività è riuscita a trasmettermi l'adrenalina che lo sci mi dava. Ho sempre avuto un carattere espansivo ed estroverso e non nego di



*“Se vuoi fare  
un passo avanti,  
devi perdere l’equilibrio  
per un attimo”  
M. Gramellini*

aver avuto molte difficoltà a vivere in una comunità lontana dalla mia terra di origine e che, per certi versi, mi è sempre apparsa chiusa e distante. Alla fine sono rimasta, anche se qui sono sola, perché pian piano ho trovato persone dal cuore grande capaci di sostenermi nelle scelte e nei momenti difficili. In particolare, dopo l'incidente, a Pergine ho trovato una «seconda famiglia».

Non sono più la Lara di un anno fa, non posso più fare tutto quello che facevo prima, ma sono qui e volevo ringraziare tutti coloro che l'hanno reso possibile.

Manca solo un ultimo *ringraziamento*: quello al conducente dell'auto di grossa cilindrata che – ho scoperto settimane dopo l'incidente – un giovane camionista romeno aveva visto piombarmi addosso a velocità folle, facendomi perdere il controllo dell'auto. Era stato proprio il camionista a chiamare il 118, ma dell'auto grigia si era già persa ogni traccia. □



#### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

Astrid NEWS n. 6:

- Ritrovare la propria libertà di *Andrea Facchinelli*

Astrid NEWS n. 5:

- Sledge hockey, sport senza limiti di *Gianluigi Rosa*

Astrid NEWS n. 4:

- La verità è contaminata di *Paola G*

Astrid NEWS n. 3:

- Stromboli di *Andrea Facchinelli*

Astrid NEWS n. 2:

- Amo questa vita nonostante tutto di *Andrea Facchinelli*

Astrid NEWS n. 1:

- Non Mollare Mai di *Maria Carla Bonetta*

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) – riflettori su.

## L'incidente ed il riscatto finale

**Q**uesta è la storia di un ingegnere industriale di quarant'anni, milanese ma veneziano d'adozione, con in testa un unico pallino: la vela. Una passione che l'ha portato a partecipare alle Paralimpiadi di Pechino.

di Giesse

Marco Collinetti è rimasto vittima di un gravissimo incidente motociclistico nel 1999. Uno scooter gli ha tagliato la strada mentre stava facendo una curva in sella alla sua amata motocicletta. Nello scontro terribile, ha subito la rottura di tre vertebre, due delle quali gli hanno perforato il midollo osseo, provocando una lesione spinale completa.

### **Marco, come sei uscito dalla depressione post-incidente?**

Nel mio caso è stato il desiderio di tornare autonomo. Per questo ho riprovato tutti gli sport che praticavo prima, aiutandomi fin da subito a stare in piedi con le stampelle in quanto volevo riprendermi la mia vita.

### **Oltre alla vela ti sei cimentato nel tennis, sci, tennis da tavolo, bicicletta e persino l'arrampicata sportiva... e alla fine sei riuscito a coronare un sogno incredibile: Pechino!**

Sì, lo sport è riuscito a ridarmi, giorno dopo giorno, fiducia e consapevolezza che nulla era realmente perduto. Dopo averne provati e riprovati molti, su consiglio del terapeuta che mi ebbe in cura, mi sono innamorato della vela, che era già una mia passione prima dell'incidente. Da lì in poi, qualificarsi e poi partecipare alle Paralimpiadi di Pechino è stato qualcosa di indescrivibile, un vero sogno realizzato. Io e il mio compagno non abbiamo vinto, ma è stata ugualmente un'esperienza fantastica, che auguro a chiunque.

### **Tra tutti, quale sport preferisci?**

Oltre alla vela, il nuoto: posso dire che, per i disabili, è lo sport più bello in assoluto, perché regala sensazioni di leggerezza e di "sospensione". È straordinario e l'acqua in qualche modo c'entra sempre...

### **Dopo l'incidente hai dovuto iniziare anche un altro tipo di percorso?**

Già, lottare per ottenere il giusto risarcimento. Inizialmente mi ero affidato ad un avvocato. O meglio: la scelta inizialmente l'aveva fatta mio padre, il quale, comprensibilmente, si era accollato queste incombenze nei giorni immediatamente successivi all'incidente. Questo avvocato aveva iniziato a seguire il mio caso, ma non appena mi sono sentito in grado di prendere in mano direttamente la situazione, mi sono reso conto che non era la persona giusta: era un legale generico, che conosceva sì la materia del risarcimento danni, ma in modo non specifico.





### E quindi cosa hai fatto?

Sono venuto a conoscenza di Giesse e mi ha dato subito fiducia perché l'incidente stradale è il loro ambito di lavoro principale. I suoi consulenti mi hanno seguito fin dall'inizio con attenzione e scrupolo, dimostrando grande passione, capacità, umanità e disponibilità... in una parola: professionalità! Inoltre, da non sottovalutare la componente economica che mi ha fatto scegliere Giesse, al contrario di chi l'ha preceduta. Giesse, mi ha chiesto come compenso una percentuale del risarcimento che avrebbe ottenuto e solo nel caso in cui fosse realmente riuscita ad ottenerlo. Questa modalità mi ha subito convinto: trattandosi di una percentuale, era evidente che ottenere il massimo sarebbe stato un obiettivo comune.

### Cosa consiglieresti a chi, come te, ha subito un danno importante?

Senza ombra di dubbio di affidarsi a Giesse in quanto ho riscontrato una particolare attenzione e preparazione in queste materie. Inoltre, hanno saputo affrontare e vincere anche su un altro aspetto molto importante della mia vicenda, che 16 anni fa era tutt'altro che scontato: chiedere e ottenere il risarcimento integrale dei danni non solo per me, ma anche per quelli patiti, indirettamente, da tutti i miei familiari e dalla ragazza con la quale all'epoca convivevo. Nelle fasi iniziali del nostro rapporto ci hanno illustrato tutte le ipotesi possibili e, alla fine, hanno mantenuto tutto ciò che avevano promesso. Oggi, devo dire grazie a Giesse per il supporto, la professionalità e la correttezza dimostrata nella mia vicenda. Senza di loro non avrei potuto ricevere il giusto risarcimento dovuto.



Giesse Risarcimento Danni è la società leader in Italia nel settore del risarcimento danni, a tutela delle persone che hanno subito lesioni lievi, gravi o gravissime. In oltre 20 anni di attività sono più di 40.000 i casi gestiti con successo, tra i quali anche casi di cronaca italiana e internazionale come: il naufragio della Costa Concordia, il disastro ferroviario di Viareggio, la sciagura del volo «Air France» 447 Rio de Janeiro/Parigi e il salto di corsia del Tir sulla A4 a Cessalto (TV).

Giesse - Gestione Sinistri S.r.l.

Sede operativa: Via San Lucano, 4 - 32100 Belluno (BL) | Sede legale: Via Vital, 96 - 31015 Conegliano Veneto (TV)  
Telefono: +39 0437 215711 | Fax: +39 0437 215721 | Email: giesse@giesse.info

**GIESSE SOSTIENE ECONOMICAMENTE IL PROGETTO "ASTRID NEWS"**

# Convivere attivamente con la disabilità di un familiare

**L**a disabilità è una condizione complessa che riguarda sia la sfera fisica che quella psicosociale. Il movimento e il contatto usati nella fisioterapia agiscono su entrambe queste sfere migliorando la qualità di vita della persona. Se queste attività sono rese quotidiane grazie al supporto delle persone che circondano il disabile, il risultato assume ancora più valore.

di **Alberto Fiorese**  
e **Iris Jasarspahic**

Il fisioterapista è una persona, prima ancora che un professionista, che dedica la sua vita alla ricerca e alla conoscenza di un'arte; non è il detentore di un sapere "per pochi". Se si potesse ridurre ai minimi termini ciò che il fisioterapista fa, si potrebbero usare due parole: contatto e movimento. In realtà la fisioterapia nella sua evoluzione professionale è arrivata a fare molto di più, ma la stessa etimologia della parola – dal greco *fisio* = natura e *terapia* = cura – ci riporta a qualcosa di naturale, cioè proprio della natura dell'essere umano. Per questo motivo ogni essere umano possiede le abilità per esercitare piccole "azioni fisioterapiche" quotidianamente, senza il bisogno di una laurea e queste piccole azioni possono avere degli effetti stupefacenti sulla propria salute e su quella dei propri cari.

Quando il fisioterapista entra in contatto con un suo paziente, molto spesso scatta qualcosa di "magico" per cui la persona libera delle emozioni e dice cose che tiene dentro da molto tempo. Questo succede perché quando una persona ci dà il permesso di toccarla ci sta concedendo di entrare in un'area molto intima di sé e nell'intimità di questo incontro si concede di essere più rilassata e aperta ad esprimere il proprio vissuto. Il neonato appena venuto al mondo e ancora in lacrime viene messo tra le braccia della madre e crea subito un'associazione tra il contatto e la sicurezza, per questo, anche da adulti, quando veniamo accarezzati o abbracciati, ci può capitare di essere pervasi da una sensazione di benessere. Il contatto, infatti, se segue determinati canoni, quali la delicatezza e il rispetto, può essere terapeutico, provocando delle risposte fisiologiche importanti come la vasodilatazione (con conseguente riscaldamento dell'area interessata), l'abbassamento della pressione sanguigna, la produzione di endorfine (i neurotrasmettitori del benessere prodotti naturalmente dal nostro corpo), la stimolazione dei recettori cutanei, etc. Tutto questo può avvenire anche con un semplice massaggio ai piedi.

## ALBERTO FIORESE

Fisioterapista

### Percorso formativo

- Diploma maturità scientifica
- Laurea in Fisioterapia
- Master in fisioterapia applicata allo sport
- Approfondimenti individuali in campo olistico e MTC
- Seminario di studio "Etica-ment(r)e" – Bioetica

SCONTI SOCI ASTRID [alberto.fiorese@gmail.com](mailto:alberto.fiorese@gmail.com)

## IRIS JASARSPAHIC

Fisioterapista

### Percorso formativo

- Diploma maturità classica
- Laurea in Fisioterapia
- Master "KenzoKase"
- Master Pilates riabilitativo

SCONTI SOCI ASTRID [irisjasarspahic@gmail.com](mailto:irisjasarspahic@gmail.com)

Il movimento è un altro strumento molto utilizzato nella fisioterapia, ed è una concezione sempre più condivisa nello scenario medico che il moto sia fondamentale per la salute. Sempre più spesso, parlando di interventi chirurgici, l'equipe sanitaria predilige i piani terapeutici che prevedono il minor tempo di immobilità. Gli antichi medici cinesi raffiguravano il mondo fuori e dentro l'uomo attraverso il ciclo dei cinque movimenti, che rappresenta proprio il concetto che in natura niente è fermo e tutto ciò che è completamente immobile si ammala e muore. Questo è espresso molto bene dalla sindrome ipocinetica (o sindrome da allettamento): una condizione in cui a causa di prolungata immobilità diversi apparati del nostro corpo tendono a presentare problemi ingravescenti che vanno dall'ambito fisico a quelli psicologico e cognitivo. Il movimento è, inoltre, associato all'autonomia; basti banalmente pensare che nella nostra società uno dei fattori che vengono considerati rilevanti per definire una persona autonoma è se questa ha o meno la patente, cioè se si può "muovere liberamente". Preservare la capacità di muoversi diventa fondamentale anche per l'immagine che la persona ha di sé, perché ciò che facciamo muovendoci è una grossa componente dell'espressione di noi stessi. Il movimento, al giorno d'oggi, è vissuto come una forma di prevenzione attorno a cui



si è creato un enorme “movimento” (concedeteci il gioco di parole) culturale, ma è anche una forma di cura che, ad esempio, il fisioterapista utilizza nelle mobilizzazioni o negli esercizi terapeutici. Questo perché, come il contatto, anche il movimento, se fatto in modo adeguato, ha un’importante serie di benefici, tra cui: migliorare il tono muscolare, irrobustire le ossa, lubrificare le articolazioni, migliorare la respirazione e la circolazione, etc. Alla luce di quanto detto ci pare interessante vedere che effetti hanno questi strumenti quando vengono utilizzati nella disabilità. In realtà anche una persona che si sloga una caviglia, seppur temporaneamente, può presentare una disabilità, ma quello che ci preme presentare in questo articolo è l’importanza che alcune piccole e quotidiane “azioni fisioterapiche” possono avere nei confronti di chi si trova con un’autonomia compromessa o con una sensazione di emarginazione (reale o percepita) nei confronti della società. Per fare un esempio di quanto il contatto o la sua assenza possano alimentare o demolire il senso di accoglienza basti pensare che nel sistema sociale induista le persone che vivono ai margini della società sono chiamate “intoccabili”. Se uno di questi entra in contatto con un membro delle caste più alte, quest’ultimo deve compiere dei rituali di purificazione per rimediare a quello che viene

considerato come un contagio di impurità. Se proviamo per un attimo a pensare a quali menomazioni possono far sentire una persona diversa o isolata dal resto della società, ci rendiamo presto conto di quanto sia facile provare certe sensazioni. Come famigliari o amici, dedicando del tempo al contatto, possiamo offrire a chi ci sta accanto la possibilità di sentirsi maggiormente accettati; questo diventa estremamente funzionale nei confronti delle persone con disabilità che spesso si confrontano quotidianamente con il tema dell’accettazione. Il tocco può diventare *in primis* un modo per accettare sé stessi, prima ancora che sentirsi accettati dagli altri. Mahatma Gandhi, che si batté pacificamente per i diritti degli intoccabili, disse: *“Attraverso le nostre mani entriamo in contatto con l’universo e con il corpo collettivo è un mondo infinito da esplorare e verso cui aprirci. Abbiamo la nostra residenza nel corpo... Conosco poco il valore della mia identità corporea finché non vengo toccato. Sono poco cosciente del mio corpo finché una mano non mi richiama al mio sé, al luogo della mia esistenza, quando mi tocchi entri nella mia vita, nel mio essere: non importa dove tocchi, il tuo contatto è sempre attraverso il corpo. Il contatto crea presenza, sono mosso da ciò.”*

Per quanto riguarda il movimento, oltre alla sua forza

preventiva e curativa, riteniamo utile sottolineare che esso è associato al fare e che molti disabili vivono la loro condizione in termini di “cosa non riesco più a fare”; diventa quindi fondamentale cercare di recuperare quel “saper fare” o evitare/ritardare il dover rinunciare ad altre attività. Sono stati riportati per lo più i significati profondi di queste “azioni fisioterapiche” all’interno dell’ambiente familiare perché la disabilità è un ambito molto vario, ognuno di noi è diverso indipendentemente dalla disabilità con cui veniamo “etichettati”, e quindi risulta impegnativo definire nello specifico che risultati fisici si possono avere. Da un punto di vista umano questa relazione riabilitativa familiare acquisisce dei valori enormi ed è un’opportunità sia per la persona che per chi si avvicina a lei con voglia di convivere attivamente con la disabilità. Ogni azione fisioterapica svolta da un familiare dovrebbe essere prima condivisa con un fisioterapista o un medico perché anche il contatto e il movimento in alcune situazioni possono presentare delle controindicazioni.

Uno degli scopi del fisioterapista è quello di insegnare ai suoi pazienti e relative famiglie come prendersi maggiormente cura della loro salute e renderli più autonomi possibile dal punto di vista riabilitativo. Per quanto la fisioterapia sia un importante strumento per migliorare la qualità di vita di un disabile e della sua rete familiare, molto spesso non è vissuta come prioritaria per due principali motivi: disinformazione e mancanza di risorse. La fisioterapia è generalmente associata a problematiche motorie muscolari o ossee oppure alla riabilitazione, quindi difficilmente viene percepita come utile in forme di disabilità che non si presentino ad esempio con un mal di schiena. Come abbiamo visto, movimento e contatto sono due strumenti di cui ognuno di noi ha bisogno e ancora di più un disabile, di qualsiasi natura sia la sua menomazione. Il periodo storico e le risorse economiche della sanità pubblica fanno sì che la fisioterapia, soprattutto nella sua forma domiciliare, non possa essere considerata una priorità creando in questo modo due condizioni: l’assenza del servizio o la presenza di un servizio limitato nel tempo. La soluzione a questo è la creazione di un “équipe allargata”, dove alle varie figure sanitarie che gravitano intorno al disabile si inserisca anche quest’ultimo (ovvero la persona stessa, che dovrebbe essere “di diritto” protagonista del proprio percorso) con tutto il suo contesto familiare. Dalla parte del fisioterapista questo significa valutare



adeguatamente la condizione funzionale del paziente, condividere con lui e con la famiglia il programma riabilitativo e gli obiettivi e, successivamente, istruire la famiglia nella pratica, in relazione alle risorse di tempo ed energia a disposizione. Questo permette di trasformare un’attività occasionale in un’attività quotidiana, di lavorare sui legami familiari, di ridurre i costi per la persona e per la sanità, di creare cultura, di lavorare su più livelli, di rendere l’approccio meno medicalizzato. Ovviamente questa non è una scelta proponibile in tutte le situazioni, ma è pur sempre un’opzione che si può prendere in considerazione e che può dare grandi risultati.

Il poeta francese Paul Claudel scrisse: “*La chiave di un uomo si trova negli altri: è il contatto con il prossimo quello che ci illumina su noi stessi*”. Quando ci facciamo toccare da una persona anche noi la stiamo toccando, quando ci facciamo muovere da una persona lei si muove con noi. È importante abbattere le barriere dell’attivo e passivo per spostarsi su un paradigma di vivere e fare insieme. Questa è l’essenza stessa del convivere. □

#### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 6:

- Campi elettromagnetici ed elettrosensibilità

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) – rubriche

# Il corpo umano

Un miracolo della natura

Il corpo umano è formato da circa 80-100 bilioni di cellule.

di Bemer Group

La cellula è la più piccola unità funzionale esistente in grado di vivere autonomamente, possedendo tutti i requisiti necessari alla vita: nascita, crescita, metabolismo, guarigione, reattività, mutagenicità, riproduzione. Affinché questa minuscola entità vivente funzioni correttamente e rimanga in salute, è necessario che esista un regolare ed efficace approvvigionamento di sostanze e, contemporaneamente, il pronto asporto degli scarti metabolici prodotti dal lavoro cellulare stesso. Questi processi avvengono grazie ad un enorme numero di "scambi" tra cellule e sangue e si svolgono nell'ambito della microcircolazione, uno dei sistemi più importanti del nostro organismo e per la nostra salute.

Le proteine sono i "mattoni" del nostro corpo e la base per la vita. Si tratta di sostanze fondamentali per la formazione e il corretto funzionamento di tutti i componenti del nostro organismo. Nei nostri geni sono salvati i "programmi" di queste molecole e nella fase di divisione cellulare vengono trasmesse tutte le informazioni che permettono l'infinita e perfetta duplicazione. Le proteine devono avere determinate forme ed essere al momento giusto, nel posto giusto, nelle giuste quantità. L'inevitabile processo di usura cui sono sottoposte, è controllato da altre proteine e, quando la perfetta funzionalità non è più garantita, le proteine deteriorate vengono marcate, eliminate e subito rimpiazzate da molecole nuove. La proteolisi (la degradazione delle proteine inefficienti) e la sintesi proteica (la produzione di proteine nuove) avviene nelle cellule circa 500 bilioni di volte al secondo. Ciò significa che, mediamente, in ogni nostra cellula vengono smaltite o sintetizzate circa 5000 proteine al secondo, la maggior parte delle quali devono raggiun-

gere il sangue e/o essere trasportate in altre zone dell'organismo. Per questo lavoro di distribuzione in tutto il corpo, in ogni sua cellula, è responsabile la microcircolazione della quale, ancora una volta, possiamo constatare l'immensa estensione e l'enorme importanza.

Tutti i processi di sintesi, di eliminazione, di trasporto e di trasmissione dei messaggi informativi nel nostro corpo sono, di fatto, un susseguirsi ininterrotto di catene di reazioni chimiche che raggiungono il numero, pressoché inimmaginabile, di circa 21 trilioni al secondo. Ogni reazione chimica ha inoltre bisogno di una certa quantità di energia: senza energia ogni attività sarebbe impossibile. Si può dunque intuire che ogni secondo il nostro corpo consuma quantità incredibili di energia che, a sua volta, deve essere prodotta ininterrottamente ex novo, non essendo il nostro organismo in grado di immagazzinarla (soltanto le cellule muscolari possono, per qualche secondo, accumulare energia). Inizialmente sul nostro pianeta esistevano solo forme di vita unicellulari che, a contatto diretto con l'ambiente in cui vivevano, si procuravano da esso gli elementi nutritivi di cui necessitavano e vi scaricavano i propri prodotti di scarto. Le forme di vita pluricellulari composte da quantità crescenti di cellule che si svilupparono successivamente, richiesero un'evoluzione di questi processi. La natura sviluppò così dei sistemi circolatori capaci di portare le sostanze alle cellule asportandone, nel contempo, le scorie metaboliche: nasce così il circolo sanguigno. Questo sarà il tema del nostro prossimo articolo. □



## La terapia fisica vascolare in caso di dolori alla schiena e contratture.

La terapia fisica vascolare Bemer migliora la microcircolazione e stimola l'irrorazione sanguigna dei microvasi. In questo modo migliora l'efficienza delle cellule contribuendo a una diminuzione dei dolori e favorendo le naturali capacità di autoguarigione del corpo.

BEMER ITALIA S.r.l.

Via Maccani nr. 195, (Zona Commerciale Trento Nord) - 38100 Trento  
Tel. +39 0461 831042 | e-mail: info@bemer3000-it.com

**BEMER ITALIA SOSTIENE ECONOMICAMENTE IL PROGETTO "ASTRID NEWS"**

# Tutti a tavola... con amore

Il filo che intesse la mia vita ha cucito assieme, lungo il corso degli anni, due esperienze umane e professionali che hanno trovato recentemente un intreccio carico di forza: l'alimentazione naturale e l'infanzia. Il punto d'incontro è certamente rappresentato da mio figlio e ritengo che nulla come la maternità possa indurre un essere umano ad attivarsi al cambiamento quanto la responsabilità di un'altra vita che da te dipende. Questo porta il genitore a fare per il figlio ciò che non avrebbe mai fatto per se stesso... anche cambiare dieta o porsi dubbi sulla qualità o la tipologia di alimenti con cui nutrire il proprio bambino.

di **Stefania Facco**

La verità è che il cibo di cui parliamo è un'insieme di molti fattori che si stringono attorno alla sua materialità per poi andare ad avvolgere un sistema di elementi. Valori e sentimenti che si riassumono in un'unica parola: famiglia. Nulla come la famiglia può rappresentare in questo sistema mondiale in crisi il vero punto zero, la svolta da cui ripartire per cambiare le generazioni a venire e, in seno alla famiglia, LEI: la TAVOLA. Simbolo semplice e complesso di un ritorno alla condivisione, al piacere di stare assieme, al prendersi cura, all'alimentare ed alimentarsi con amore di molecole ed emozioni.

Partiamo dall'aspetto più materiale di cui fornirò solo alcuni spunti per evidenti ragioni di spazio: il cosa mettere nel piatto. Uno dei problemi principali che ci si pone è quello della carenza di proteine, soprattutto in merito all'infanzia e per chi approccia una dieta povera di cibo animale. Vediamo di fare un po' di luce...

Ormai, tutte le piramidi nutrizionali che partono da un principio di alimentazione naturale pongono, alla base di tutto, cereali e verdure con l'integrazione dei legumi per ottenere una completezza proteica ed una riduzione degli alimenti di origine animale. Le motivazioni che muovono verso quest'ultimo aspetto sono molteplici: carne, uova e formaggi hanno degli indubbi vantaggi che vengono però annullati o addirittura trasformati in termini negativi se ci si pone in un'ottica di eccesso. Oltre a contenere grassi saturi che intasano il nostro corpo ed alzano il colesterolo "cattivo", ad acidificare il nostro corpo a causa delle purine in essi contenuti e a contemplare una totale assenza di fibre che favorisce il ristagno intestinale, ci sono almeno altri due aspetti da valutare:

– il primo riguarda proprio il loro contenuto proteico: è talmente elevato da coprirne l'intero fabbisogno giornaliero di un bimbo di 6 anni di circa 20 kg con un

## 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](mailto:facco.stefania@gmail.com) – [www.vitaintegrale.it](http://www.vitaintegrale.it)

semplice pezzo di grana da 60 grammi. Andarne oltre con una sola fettina di vitello/pollo da 100 grammi o, ancora, da fornirne metà con una tazza di latte da 250 ml, quella che di solito viene data per colazione la mattina. Considerando quindi il resto del cibo consumato durante il giorno – se quotidianamente vengono fornite più porzioni di alimenti di origine animale – il risultato certo è un eccesso di proteine (causa di acidificazione) e tutte da fonti con un rovescio della medaglia di un certo peso, come quello descritto sopra in termini di grassi, purine ecc. Le proteine di origine vegetale, invece, sono indubbiamente di meno per porzione e complete solo con un'associazione di cereale e legume (vd. articolo "L'arte dimenticata: la cucina naturale" – AsTRID NEWS n. 6), ma più che sufficienti per andare a coprire il nostro e loro fabbisogno quotidiano. Questo permette anche di raggiungere difficilmente gli eccessi e di avere risvolti positivi come grassi insaturi, assenza di purine ed abbondanza di fibre (a cui prestare attenzione prima dei due anni di età a fronte di un intestino ancora sensibile);

– il secondo, ma non meno importante, aspetto da tenere in considerazione è la quantità di antibiotici, ormoni e sostanze chimiche con cui vengono inevitabilmente trattati gli animali e che ritroviamo poi nelle loro carni e prodotti di derivazione che serviamo a tavola;

– per chi se ne sentisse coinvolto, un punto che richiederebbe un lungo ragionamento è quello che coinvolge l'aspetto etico-ambientale di cui però non parleremo in questo articolo (vd. articolo "Cibo per l'uomo e

impatto globale” – AsTRID NEWS n. 5).

Il secondo aspetto trattato ci conduce ad un altro principio: quello della biologicità dell'alimento, sia esso di origine vegetale o animale. Sotto questo punto di vista, la conoscenza diretta del produttore consentirebbe di porci in un'ottica di fiducia, ma mi rendo conto che non sia sempre facile. In generale, l'assenza di trattamenti garantisce (se realmente biologico) che un prodotto sia, non solo pulito da agenti chimici, farmaci o quant'altro, ma anche nutrizionalmente più ricco perché non pompato o forzato alla crescita veloce e prematura.

Per quanto riguarda i cibi di origine vegetale, un altro aspetto importante è quello dell'integralità dell'alimento: esso conserva così tutte le sue proprietà nutritive ed energetiche di cui il nostro corpo può beneficiare appieno.

Un accorgimento da adottare è invece quello di comporre il piatto con molti colori. Oltre a nutrire e divertire gli occhi dei nostri bimbi prima del palato, una varietà cromatica è indice anche di varietà di nutrienti in termini di sali minerali e vitamine. Le verdure a foglia verde scuro sono ricche di calcio, ferro, magnesio, vitamina C; le verdure arancioni di beta carotene; legumi, cereali e semi neri sono ricchi di sali minerali in genere, mentre quelli rossi di ferro; ecc.

Affrontati così gli aspetti più tecnici dell'argomento, passiamo alla parte genitorialmente più complessa: il portare il tutto in tavola. I consigli per accompagnare i nostri bambini alla scoperta di alimenti vegetali o nuovi sono diversi. Possiamo ad esempio preparare un pinzimonio in tavola come antipasto, affinché la “fame di cibo subito” venga soddisfatta in questo modo invece che da pane, grissini e patatine; associare il cibo meno gradito a quello preferito, oppure inserirlo in creme o torte salate così che l'approccio al gusto scavalchi quello visivo; proporre cereali, legumi e verdure in forma di crocchette, burger o di un divertente finger food; usare erbe, spezie o gomasio per insaporire il cibo e renderlo più gradito.

In generale, poi, il fatto di creare una dinamica di coinvolgimento dei bambini nella scelta al momento dell'acquisto e della preparazione dei piatti, può certamente aiutare anche in termini di relazione e comunicazione. Accompagnamo il nostro bambino alla scoperta del cibo con un atteggiamento rilassato, non di rimprovero o minaccia, contemplando anche la possibilità di compromessi ed eccezioni. Questo però non deve scoraggiarci! Se nostro figlio rifiuta un cibo per più volte, non è

detto che non lo accetterà mai: i gusti dei bambini sono soggetti a variazione. Proponiamolo in tavola come assaggio a più riprese anche a distanza di tempo, senza forzare. È importante inoltre comporre un piatto con poco cibo, in modo che il bambino abbia la possibilità di finirlo e chiederne eventualmente altro se ne sentisse la necessità: questo eviterà anche l'abitudine all'eccesso a cui si è indotti dal “dover vuotare”. Non dimentichiamo peraltro l'ultimo ma più importante aspetto da tener presente: noi genitori, che per primi, dobbiamo dare il buon esempio a tavola (l'unione fa la forza!). In sintesi le parole chiave sono due, entrambe precedute dall'aggettivo tanto: tanto amore e tanta pazienza!

Il momento del pasto non è solo nutrimento del corpo, ma anche delle relazioni familiari. È importante che abbia una regolarità (colazione-merenda-pranzo-merenda-cena) e che venga consumato seduti a tavola, senza distrazioni per bimbi e genitori come televisione, tablet, smartphone, etc. È un rituale che si perpetua ogni giorno, ed ogni giorno abbiamo la possibilità di approfittarne per intessere una dinamica di cura, amore e comunicazione tra tutti i componenti della famiglia. Per questo la cosa migliore è darsi l'occasione di sedersi assieme ai nostri figli e tempo per godere di questi momenti.

E quindi sì, lei, la TAVOLA. Un universo si muove attorno a questo scarno oggetto di casa. Presa di consapevolezza di ciò che mettiamo nel piatto; recupero di relazione, comunicazione e scambio; simbolo semplice e complesso del “prendersi cura di”; catalizzatore di dinamiche di nutrimento, gioco, studio, riunione... La tavola, in una parola: FAMIGLIA. □

#### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

##### AsTRID NEWS n. 6:

- L'arte dimentica: la cucina naturale
- L'agricoltura biologica: permette all'ecosistema di mantenere il proprio assetto funzionale e autoregolarsi
- Senza glutine... e dintorni: prodotti industriali gluten-free e alternative naturali

##### AsTRID NEWS n. 5:

- Cibo per l'uomo e impatto globale: come le nostre scelte alimentari influenzano la nostra salute e quella del Pianeta

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) – rubriche

# Il Microbioma

**S**e gli alieni dovessero spionbare sulla terra scendendo dallo spazio

di **Mauro Fabbri**

per cercare di capire di che cosa siamo fatti, giungerebbero alla conclusione che noi siamo costituiti per lo più di batteri. In effetti, gli organismi unicellulari che popolano il nostro corpo, per lo più batteri, superano le nostre cellule di almeno dieci volte, e la maggior parte di loro si insediano nel nostro intestino. L'intestino, a sua volta, si è evoluto grazie ad una rete neurale incredibilmente complessa (cervello enterico) in grado di sfruttare questo ecosistema batterico per il nostro benessere fisico e psicologico.

L'idea che i batteri brulicanti nel nostro intestino, noti complessivamente come microbioma, possano influenzare non solo l'intestino, ma anche la mente, "si è appena catapultata sulla scena", come dice John Bienenstock, neuroimmunologo, MD, della McMaster University di Hamilton, nell'Ontario. Solo negli ultimi anni, la prova che il microbioma intestinale può davvero influenzare lo sviluppo neurale, la chimica del cervello e una vasta gamma di fenomeni comportamentali, compreso il comportamento emozionale, la percezione del dolore e le risposte del sistema dello stress, è stata comprovata attraverso studi clinici di laboratorio compiuti sui roditori.

La ricerca, ha scoperto che modificando l'equilibrio tra batteri benefici e quelli che causano le malattie intestinali può cambiare la chimica del suo cervello e questo può portare quell'individuo a diventare più coraggioso o più ansioso. Il cervello, a sua volta, può esercitare una forte influenza sulla flora batterica intestinale – come molti studi hanno dimostrato – anche un lieve stress può far pendere pericolosamente la bilancia microbica dell'intestino, rendendo "l'ospite" più vulnerabile alle malattie infettive e innescando una cascata di reazioni molecolari che eccitano a loro volta il sistema nervoso centrale.

Questi risultati offrono la possibilità allettante di utilizzare una flora benefica, chiamata probiotici (batteri buoni), utili quindi per trattare l'umore e i disturbi d'ansia, mediante la somministrazione di mi-

## MAURO FABBRI

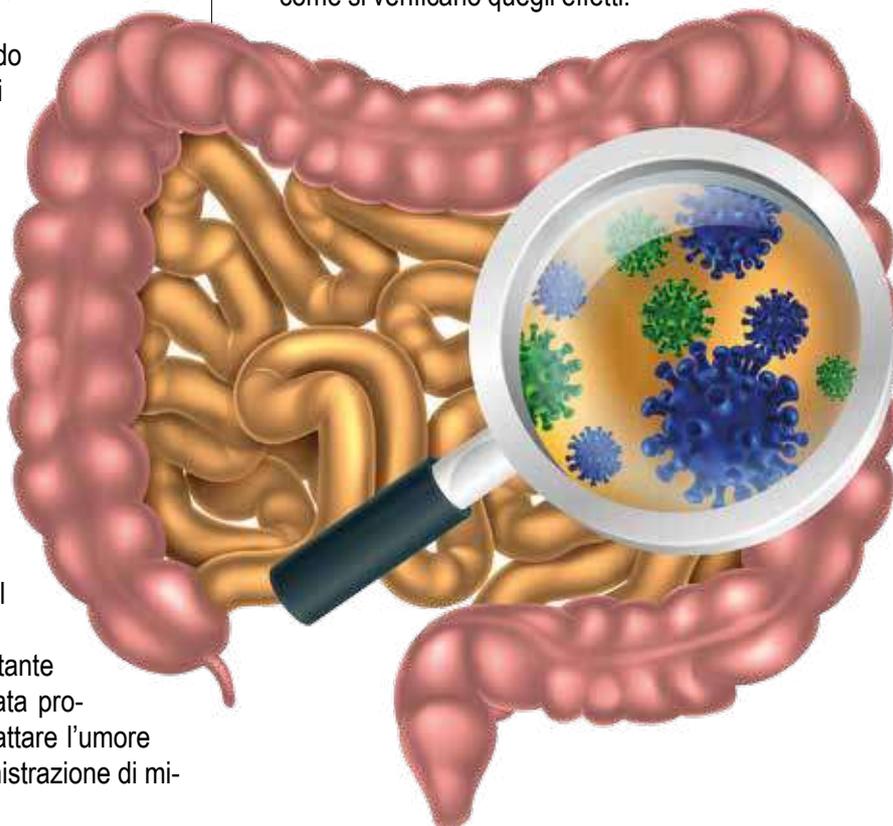
Naturopata, Iridologo, Heilpraktiker

### Percorso formativo

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

[mf.inspiration@yahoo.it](mailto:mf.inspiration@yahoo.it)

crobi benefici o mediante lo sviluppo di farmaci che imitino le loro funzioni metaboliche. La ricerca suggerisce anche nuove modalità di gestione gastrointestinali (GI), i disturbi cronici che sono comunemente accompagnati da ansia e depressione, che sappiamo che includono anche la presenza di un'anormale flora intestinale. È indubbiamente emozionante come queste indagini possano essere di aiuto, anche se la ricerca su come i batteri intestinali influenzano il benessere psicologico negli esseri umani è ancora agli albori. Attualmente gli studi, si sono quasi interamente limitati ai roditori. In secondo luogo, i ricercatori hanno appena iniziato a sondare come si verificano quegli effetti.





Correggere gli squilibri microbici nel trattamento della malattia, richiede in primo luogo la definizione di ciò che costituisce il microbioma di un intestino sano, qualcosa che gli scienziati stanno ancora cercando di capire.

Comunque, è certo che i 100 trilioni di microbi che rendono l'intestino crasso il loro parco giochi sono fondamentali per la salute. I batteri intestinali, regolano la digestione e il metabolismo, estraggono nutrienti dal cibo che si mangia e rendono biodisponibili le vitamine e gli altri nutrienti, programmano il sistema immunitario del corpo, costruiscono e mantengono integre le pareti intestinali, che proteggono l'organismo da invasori esterni e con la loro presenza, i batteri benefici creano una barriera nell'intestino contro i microbi dannosi producendo sostanze chimiche anti-microbiche che difendono l'ospite contro gli agenti patogeni. I batteri intestinali producono centinaia di sostanze neurochimiche che il cervello usa per regolare i processi fisiologici di base, come i processi mentali, quali l'apprendimento, la memoria e l'umore. Ad esempio, i batteri dell'intestino producono circa il 95% del rifornimento del corpo di serotonina, che influenza sia l'umore e l'attività Gastro Enterica.

È altresì dimostrato che, essendo i batteri a scegliere cosa si mangia, ciò che ingeriamo viene trasformato,

in parte, in sostanze che sono in grado di condizionare ulteriormente le nostre scelte alimentari. Dalla pasta ricavano gluteomorfini, dal formaggio caseomorfini, da alcune proteine l'anandamina che attiva i recettori dei cannabinoidi e lo zucchero induce la produzione di sostanze simili alla cocaina e alle anfetamine. Tutte queste sostanze psicoattive danno piacere ma creano un *craving*, una dipendenza. Come per le droghe vere e proprie, la persona è portata a mangiare sempre di più questi che contengono le materie prime che "piacciono" ai batteri, condizionando la scelta alimentare umana. Gestire la dieta, vuol dire gestire non solo gli alimenti ma anche i batteri. □

#### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 5:

- Effetti della masticazione

ASTRID NEWS n. 4:

- Nutrizione vibrazionale

ASTRID NEWS n. 3:

- Metodo Inspiration: "Il soffio vitale"

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) – rubriche

# OAK

Il fiore per chi non molla mai

**L**a floriterapia di Bach è utile per riequilibrare stati emozionali in disequilibrio che ci rendono l'esistenza particolarmente faticosa. Uno degli stati emozionali che ritengo sia sempre più presente nell'animo umano è la caparbia e l'ostinazione di voler fare tutto quello che ci imponiamo o quello che ci viene richiesto dalla società (lavoro, famiglia, amici...) senza prenderci del tempo per "tirare il fiato" e per il riposo. Questi anni di crisi ci costringono spesso a turni di lavoro estenuanti, in ogni settore si è sotto organico e i responsabili chiedono sempre di più; le maternità o i pensionamenti non vengono rimpiazzati e chi resta è costretto ad un aumento di lavoro a volte eccessivo. I supermercati, così come altre attività, per far quadrare i conti tengono aperto anche la domenica riducendo ai lavoratori la possibilità di riposare e passare del tempo con la famiglia. Se ci si ammala spesso si torna al lavoro ancora non completamente ristabiliti per paura di essere ripresi o per non gravare sui pochi colleghi rimasti. In molti di questi casi, quando non ci si prende il tempo per riposare, divertirsi, scaricare la tensione accumulata, l'organismo ci manda dei segnali, che noi regolarmente sottovalutiamo. I fiori di Bach ci vengono in aiuto per riequilibrare uno stato emotivo che spesso ci porterebbe al *burn-out*, all'esaurimento.

**OAK** è la quercia e già questo ci dice molte cose, la segnatura di questo fiore è estremamente chiara.

La quercia può vivere anche 1000 anni, può arrivare fino a 40 metri di altezza ma ha anche la tendenza a spaccarsi e ad attirare i fulmini. Secondo la Medicina Cinese è estremamente yang, caratterizzata da un'energia maschile. La sua fioritura avviene insieme alla comparsa delle foglie tra fine aprile e primi di maggio. I fiori maschili e femminili crescono sullo stesso albero. Le sue radici sono profonde e poderose.

Ha foglie caduche ma spesso permangono secche sull'albero fino alla successiva primavera; questo denota una grande resistenza da parte della quercia a lasciarle cadere. Il suo legno è duro e nobile, di grande pregio (conserva i vini in modo eccelso), spesso questo albero, anche se secco, rimane in piedi. I cinesi lo ritengono il simbolo della forza rigida, perché si spezza e non si piega al vento. I grandi rami orizzontali le danno un aspetto generoso ed aperto proprio come la persona che spesso ha bisogno del fiore di Bach Oak.

di **Alessandra Capriani**

## 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 ASTRID [smeabiomed@gmail.com](mailto:smeabiomed@gmail.com)

Le parole di Bach nel descrivere a chi è rivolto l'utilizzo di questo fiore: *"Per coloro che lottano e si battono energeticamente per guarire o per risolvere i problemi della vita quotidiana. Perseverano, tentano una cosa dopo l'altra, anche se il loro caso può sembrare senza speranza. Sono scontenti di se quando una malattia interferisce con i loro doveri e con l'aiuto che vogliono arrecare agli altri. Sono persone coraggiose che combattono senza mai perdere la speranza o diminuire l'impegno"*.

Questo modo di affrontare la vita, se esagerato, porta inesorabilmente all'esaurimento, con stati ansiosi, irritabilità in soggetti che non accettano le sconfitte, palpitazioni, extrasistole, tachicardia, aritmia, dolori di schiena, alle spalle, lombalgia, cervicalgia, malattie autoimmuni, artrite reumatoide. Il fiore rende più flessibili.

Ci si rende conto dei propri limiti e li si accetta; ci si riposa quando non se ne può più e si riesce a porre dei limiti alle esigenze altrui. Soprattutto ci si rende conto che prima di "cadere annientati dalla fatica" è opportuno riposare e riprendere le giuste energie. □

### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 5:

- Larch – Larice: il fiore dell'autostima

ASTRID NEWS n. 4:

- Star of Bethlehem: Ornithoglum, Stella di Betlemme, Latte di Gallina

ASTRID NEWS n. 3:

- I Fiori di Bach: cosa sono?
- Rescue Remedy: il rimedio dell'emergenza

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) – rubriche

# Sali di Schüssler

La triade della depurazione primaverile

In primavera l'organismo è naturalmente predisposto per una fisiologica disintossicazione; sfruttiamo quindi questo periodo per aiutarlo ad espellere tossine e scorie metaboliche che abbiamo accumulato durante i mesi invernali. I Sali omeopattizzati del dott. Schüssler ci aiutano in questo intento in modo efficace e senza effetti collaterali. Si tratta di rimedi naturali che svolgono la loro azione stimolando biochimicamente la fisiologia cellulare ed andando a ripristinare le sostanze minerali all'interno della cellula stessa. Essendo poi diluiti e dinamizzati hanno anche un'azione prettamente omeopatica di impulso energetico. I Sali della disintossicazione primaverile sono fondamentalmente tre.

di **Alessandra Capriani**

## Natrium Chloratum n. 8

Il cloruro di sodio non è altro che il sale da cucina. La formulazione omeopattizzata alla D6 che troviamo nei Sali di Schüssler è utile nel riequilibrio idrico. I campi di applicazione sono:

- in caso di eccesso di liquidi
- ritenzione idrica
- sudorazione abbondante
- edemi agli arti
- herpes
- in caso di carenza di liquidi
- pelle secca
- costipazione
- mucose secche
- in caso di perdita eccessiva di liquidi
- dissenteria
- vomito

Se ci focalizziamo sulla depurazione e disintossicazione primaverile useremo il sale n. 8 per ridurre la ritenzione idrica che spesso ci affligge in quanto il nostro organismo molto probabilmente si trova in acidosi tissutale. L'acidosi, dovuta a cattive abitudini nutrizionali e ad uno stile di vita non adeguato, ci predispone all'infiammazione e questa, a sua volta, a trattenere liquidi in tutto il corpo.

## Natrium Phosphoricum n. 9

Il fosfato di sodio è un sale estremamente basificante. Lo possiamo utilizzare come sintomatico in caso di bruciore di stomaco al posto dei preparati farmaceutici allopatrici o meglio ancora come supporto durante un regime nutrizionale basificante. Ricordiamo che l'acidosi tissutale

è la "madre" di quasi tutte le patologie ed in particolare modo di quelle che maggiormente affliggono la nostra società al giorno d'oggi: malattie degenerative e tumorali. Quindi accanto ad un regime alimentare basificante è utile assumere almeno per qualche periodo il sale n. 9. Il Natrium Phosphoricum pulisce la cellula e spinge le scorie all'esterno di essa, nel liquido extracellulare. Possiamo paragonarlo ad una "donna delle pulizie" che porta tutto ciò che di sporco trova, fuori dall'appartamento, a questo punto bisogna poi stimolare gli organi emuntori ad allontanare definitivamente dalle cellule ripulite le tossine e quindi, ci vuole quindi il "camion della nettezza urbana" per eliminarle definitivamente.

## Natrium Sulfuricum n. 10

Questo è il sale dell'eliminazione che stimola gli organi emuntori (pelle, fegato, reni, polmoni...) ad espellere. In omeopatia il Sulfur ha sempre una "azione centrifuga"! Ottimo associato agli altri due Sali trattati precedente per ridurre la ritenzione idrica, depurarsi e detossificarsi.

## POSOLOGIA DEI SALI DI SCHÜSSLER

Per un'efficace detossificazione primaverile assumere 6 compresse di ciascun sale da sciogliere preferibilmente in 750/1000 ml di acqua da sorseggiare nel corso della giornata oppure in alternativa sciogliere le compresse lentamente in bocca. 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 e possono essere utilizzati anche in gravidanza e nei bambini, nei quali solitamente si dimezza la dose. □

### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 6:

- I Sali dell'infiammazione: affrontiamo l'inverno con i Sali di Schüssler

ASTRID NEWS n. 5:

- Silicea: Sale di Schüssler n. 11

ASTRID NEWS n. 4:

- I Sali di Schüssler: cosa sono e quando servono.

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) – rubriche

# La curcuma

I molteplici benefici sulla nostra salute

**L**a medicina ayurvedica definisce la Curcuma la "regina delle spezie" in quanto aiuta a ripulire il fegato, rafforza il sistema immunitario, purifica il sangue, promuove una buona digestione e viene usata per trattare una grande varietà di disturbi grazie alla sua azione antiossidante, antinfiammatoria e antitumorale.

di **Alessandra Capriani**

Il suo utilizzo risale alla notte dei tempi anche come ingrediente per la composizione di cosmetici, come spezia tintoria e come rimedio medico naturale.

La Curcuma longa (da noi chiamata semplicemente curcuma, da altri popoli zafferano delle Indie o più raramente turmerico) è una pianta perenne alta circa un metro, rizomata, della famiglia delle Zingiberacee, originaria dell'Asia sud orientale e largamente impiegata come spezia soprattutto nella cucina indiana, medio-orientale, thailandese e di altre aree dell'Asia.

La radice ed il rizoma (parte del fusto sotterraneo, di colore giallo intenso o arancione) vengono schiacciati e polverizzati per ottenere la polvere. Ricordiamo che la polvere di curcuma è l'ingrediente principale del curry e contiene circa il 2-5 % di curcumina, il miracoloso principio attivo della droga.

La curcumina è responsabile sia del colore che delle proprietà.



Tale principio attivo viene estratto ed utilizzato per le innumerevoli proprietà salutistiche. Le principali sono: anticancerogene, antinfiammatorie, anti-infettive ed antiossidanti. Considerando che la quasi totalità delle malattie cronico-degenerative che ci affliggono al giorno d'oggi hanno come base l'infiammazione e l'acidosi tissutale, risulta evidente il grande ruolo preventivo che può svolgere l'assunzione costante di curcuma.

Negli ultimi anni se ne sta studiando anche l'azione neuro protettiva nella cura della malattia di Alzheimer, peraltro anche questa sembra fortemente influenzata da alti livelli infiammatori e dall'acidosi dei tessuti.

## Azione antiossidante

Ostacola l'attività dei radicali liberi contrastandone gli effetti negativi sulla pelle (invecchiamento cutaneo), sul fegato, stomaco ed intestino e nelle malattie della pelle la sua azione (impacchi) si applica per eczemi, scabbia, acne, orticaria e micosi.

## Rafforza il sistema immunitario

La curcumina attiva un gene fondamentale del sistema immunitario aiutando a prevenire le infezioni, la proteina che viene sintetizzata da questo gene è l'unica molecola prodotta dal nostro organismo per uccidere una vasta gamma di batteri. Secondo molti autori il consumo regolare di curcuma aumenterebbe le difese contro infezioni gastriche ed intestinali.

## Protegge il cuore

Il consumo regolare di curcuma aiuta a ridurre il colesterolo cattivo e la pressione alta. Aumenta la circolazione sanguigna e previene la coagulazione del sangue prevenendo l'infarto. In uno studio del 2011 si evidenzia come in pazienti che avevano subito un bypass di emergenza, l'assunzione di curcumina riduceva del 65% il rischio di attacchi di cuore post-operatori.

Questi pazienti avevano anche una netta riduzione dei parametri dell'infiammazione e dello stress ossidativo nel sangue. Dagli ultimi studi in campo di prevenzione e nutrizione si vede come la causa principale delle malattie cardiache non è tanto il colesterolo o il grasso ma l'infiammazione.

## Efficace nella lotta contro il cancro

Infiammazione e cancro sono strettamente collegati. Il tumore crea attorno a sé una risposta infiammatoria così



come l'infiammazione crea il terreno su cui può svilupparsi il tumore. Anche qui il ruolo della curcuma risulta essere assolutamente interessante, infatti la curcumina si lega ad un enzima che blocca la crescita tumorale.

#### **Infiammazione ed obesità**

L'obesità è ormai considerata da molti anni una malattia infiammatoria così come le malattie metaboliche ad essa associate. In questo caso si tratta di un'infiammazione cronica latente di basso grado. L'utilizzo della curcuma si è rivelato molto interessante nella prevenzione e riduzione dell'obesità, del diabete di tipo II e nella sindrome metabolica assieme ad un regime nutrizionale controllato non tanto riguardo alla quantità ma alla qualità e

associazione dei cibi. Ricordiamo che un'alimentazione appropriata ha un effetto dirompente sul nostro organismo al pari di una terapia farmacologica, anzi di più. Abitudini alimentari che ci permettono di controllare l'acidità tissutale e l'infiammazione ci aiutano a prevenire ma anche oserei dire "curare" molte delle malattie che ci affliggono. Quindi alla luce di quanto detto prendiamo in considerazione l'assunzione quotidiana di curcuma in varie occasioni e ricette. Ricordiamo che l'azione della curcumina viene potenziata di circa 1000 volte se assunta assieme alla piperina che troviamo ad esempio nel pepe.

Consiglio quindi a tutti una buona abitudine quotidiana... l'assunzione di una tazza di Golden Milk al giorno!

#### **GOLDEN MILK**

Per prima cosa occorre creare la **base di pasta di curcuma** da conservare già pronta e utilizzare ogni volta che si vuole preparare al volo la nostra bevanda. Servono 50 g. di curcuma in polvere e 120 ml di acqua minerale naturale. Scaldare l'acqua e la curcuma in un pentolino, a fuoco basso, mescolando sempre, fino a quando si sarà formata una pastella con la consistenza simile a quella del dentifricio (2-3 minuti). Raffreddare il composto e poi conservare in un vasetto di vetro in frigorifero, fino a 40 giorni.

Per preparare la dose di **latte d'oro per una persona** versare 1 tazza di latte di riso (o di avena) in un pentolino, aggiungere **mezzo cucchiaino di pasta di curcuma** e scaldare fino a quando si vedrà fumare la bevanda. Spegnerne subito, versare in tazza e aggiungere 1 cucchiaino di **miele** di acacia o millefiori, 1 cucchiaino di **olio di mandorle dolci** per uso alimentare (in alternativa burro chiarificato o olio extra vergine di oliva) e la spolverata di **cannella** in polvere. Mescolare bene.

I maestri yogi ne consigliano l'uso per 40 giorni consecutivi, ma il latte d'oro è così gustoso che sarà impossibile smettere di berlo.

# Le malattie allergiche

**L**e malattie allergiche in generale sono determinate da un'inappropriata risposta del sistema immunitario a stimoli esterni detti "allergeni". Il 10-15% della popolazione italiana soffre di tali affezioni. All'instaurarsi di queste patologie contribuiscono fattori familiari. Il rischio di sviluppare tali disturbi è del 60% se un genitore ne è affetto e sale all'80% se entrambi ne soffrono.

Le malattie allergiche tipiche sono tre:

1. **L'asma bronchiale;**
2. **La rinite allergica o raffreddore da fieno;**
3. **La dermatite atopica.**

Esistono poi altre sindromi patologiche quali l'anafilassi sistemica che è una delle manifestazioni più gravi di sensibilizzazione allergica con perdita di coscienza e rischio di morte e patologie gastroenteriche strettamente legate al tipo di alimento assunto. Sovente, si riscontra in alcuni soggetti, una reattività crociata verso pollini di alcune famiglie e vari alimenti vegetali. In tali casi il contatto con questi alimenti provoca una sindrome orale allergica con fenomeni irritativi a carico delle labbra e del cavo orale.

Tali patologie possono essere presenti contemporaneamente o svilupparsi una dopo l'altra.

**L'asma bronchiale**, assieme alla rinite allergica, è l'allergopatia respiratoria fra le più frequenti tra tutte le manifestazioni cliniche di tale natura (75%). Circa il 50% delle allergie che interessano le vie respiratorie sono determinate da pollini dispersi dal vento o veicolati da insetti; seguono le allergie a polveri, acari, spore, muffe ed ai peli e/o forfora degli animali. L'asma bronchiale è una difficoltà respiratoria di tipo parossistico. Essa è dovuta ad un'iper-reattività bronchiale secondaria, con conseguente infiammazione della mucosa dei bronchi. La conseguenza è un restringimento improvviso del lume dei bronchi. Questo causa difficoltà respiratorie con incapacità a inspirare o ad espirare l'aria, tosse continua, sensazione di soffocamento e conseguente cattiva ossigenazione del sangue.

**La rinite allergica** o raffreddore da fieno, è una conseguenza tipica dell'allergia ai pollini; insorge solo in determinati mesi in concomitanza dell'impollinazione delle piante a cui si è allergici. In generale la più diffu-

## 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 ASTRID [angela.triglia@gmail.com](mailto:angela.triglia@gmail.com)

sa è l'allergia alle Graminaceae, che sono ubiquitarie e che fioriscono tra aprile e giugno, le Betullaceae, che fioriscono in febbraio-marzo e le Compositae che sono responsabili di rinocongiuntiviti estive.

Il raffreddore allergico può essere provocato anche da altri allergeni e i disturbi possono persistere tutto l'anno. Gli allergeni si trovano grandemente diffusi negli ambienti di vita comune che spesso presentano polvere, umidità, tendaggi, moquette, impianti di condizionamento non controllati, particolare densità di persone, fattori tutti che favoriscono la crescita di muffe e di acari. La reazione allergica provoca un'infiammazione delle mucose della bocca, degli occhi e del naso. I sintomi che insorgono sono il raffreddore che diviene continuo, il naso che cola; ci sono salve di starnuti, ostruzione e prurito nasale. Anche l'occhio può risentirne con infiammazione della congiuntiva, lacrimazione profusa, prurito e arrossamento.

**La dermatite atopica** è una sindrome multifattoriale a trasmissione ereditaria autosomica recessiva. È detta anche eczema atopico ed è dovuta ad una ipersensibilità della pelle ai più diversi allergeni quali pollini, alimenti, sostanze chimiche, acari, peli di animali etc. Ne consegue un forte prurito con necessità di grattare la parte fino a provocare lesioni cutanee, ispessimento della cute e pliche cutanee in rilievo.

In molti pazienti la malattia permane anche dopo la pubertà e può evolvere in raffreddore da fieno oppure in asma. Come già detto, l'allergia è un comportamento anomalo del sistema immunitario che provoca una reazione abnorme nei confronti di sostanze generalmente



innocue. Queste sostanze vengono chiamate allergeni, stimolano il sistema immunitario scatenando le allergie. Possono essere pollini di piante, ma anche acari della polvere, peli di animali, muffe, alimenti ecc.

Ci sono vari tipi di allergie:

- Alimentare
- Inalatoria
- Batterica
- Agenti fisici
- Medicamenti

Attualmente si riconoscono circa 20.000 diversi agenti allergizzanti. Dal punto di vista biochimico si tratta, normalmente, di proteine innocue che il corpo improvvisamente riconosce come nemiche e combatte con violenza.

Nel corpo umano a livello delle mucose (congiuntiva, mucosa nasale, bronchiale e intestinale) che nel derma della pelle, sono presenti cellule chiamate MASTOCITI responsabili delle reazioni allergiche.

Nei Mastociti vengono raccolte varie sostanze, tra cui l'ISTAMINA che è un mediatore chimico coinvolto nella reazione infiammatoria. Nel processo intervengono gli anticorpi detti anche IMMUNOGLOBULINE che appartengono a 5 classi definite da lettere dell'alfabeto A, E, M, G, D.

A noi interessano le IGE principali responsabili delle reazioni allergiche nell'organismo.

Ad un primo contatto con l'allergene le cellule del sistema immunitario producono le molecole delle immunoglobuline IGE che si fissano sulla superficie dei Mastociti. Quando un allergene incontra un Mastocita si crea

un legame tra l'allergene e la relativa IGE specifica nello stesso modo in cui una chiave si infila in una serratura, quando un allergene incontra due molecole di IGE si forma un legame detto "a ponte" la formazione di un legame a ponte tra due molecole IGE provoca una reazione violenta: la parete dei mastociti si rompe e le sostanze in essa raccolte si liberano (degranolazione dei mastociti) tra queste anche l'Istamina.

Questa sostanza a livello di cute e mucose provoca arrossamento, gonfiore cutaneo, prurito, secrezioni a carico delle mucose (lacrimazione, formazione di muchi, starnuti, catarro nei bronchi).

DIAGNOSI: Per identificare qual è l'allergene responsabile dei disturbi è possibile effettuare diversi tipi di test.

Il "Prick Test" è un test di stimolazione cutanea mediante l'uso di estratti di diversi tipi di allergeni che vengono messi direttamente in contatto con la cute e successiva verifica visiva della reazione infiammatoria che compare su di essa.

Un livello più approfondito di indagine è il RAST (Radio AllergoImmuno Sorbent Test) che è la ricerca nel sangue di IGE totali e specifiche.

Quando sia stata posta la diagnosi di una malattia allergica, può essere istituito un trattamento che si attua mediante l'eliminazione dell'esposizione del paziente alla sostanza responsabile e/o mediante una terapia specifica.

L'immunoterapia allergene-specifica, chiamata comunemente "vaccino", consiste nella somministrazione al soggetto allergico di dosi crescenti di allergene (pollini, acari, muffe, etc.), fino a raggiungere una dose tale da ridurre i sintomi dovuti all'allergene causale.

Oltre alle terapie tradizionali (utilissime e indispensabili), vi è un'ampia possibilità di trattamenti attraverso le cure non convenzionali tra cui anche l'omeopatia. Ricordiamo sempre che è opportuno che i medicinali siano prescritti da un omeopata esperto; va esclusa la terapia "fai da te" perché pericolosa.

L'OMEOPATIA che cos'è? Ubbidisce al principio di similitudine: una sostanza che provoca in una persona sana determinati sintomi, è in grado di guarire un malato che abbia sintomi identici o simili. Un rimedio omeopatico si ricava da una sostanza che viene molto diluita e dinamizzata (=scossa 100 volte). L'omeopatia classica è detta Unicismo Hahnemaniano, dal nome dello scopritore (Samuel F. Hahnemann). È rivolta alla singola persona. Ogni cura è soggettiva: se 10 persone hanno il mal di testa ciascuna avrà un rimedio (farmaco) diverso.

Alcuni esempi di RIMEDI che possono essere utili per il **raffreddore da fieno**.

#### **Allium Cepa**

Le riniti che giovano di Allium Cepa hanno starnuti frequenti e secrezione nasale acquosa acre, corrosiva, la lacrimazione è blanda e non irritante.

#### **Euphrasia**

Nei disturbi in cui è indicata Euphrasia, prevale la congiuntivite con lacrimazione irritante e profusa accompagnata da scolo nasale scarso, chiaro non acre.

#### **Natrum Muriaticum**

C'è bisogno di Natrum Muriaticum, il raffreddore è fortissimo con perdita dell'olfatto e del gusto, lacrimazione e starnutazione, aggrava al mare.

#### **Sabadilla**

Sabadilla appartiene alla famiglia delle Liliaceae. Cresce in America latina (Messico, Guatemala, Venezuela). I semi maturi vengono macerati, filtrati, diluiti, dinamizzati. Viene usata per le infiammazioni delle mucose respiratorie causate da febbre da fieno, asma, tonsilliti e raffreddori. Causa starnuti parossistici, prurito e pizzicore del naso, catarro acquoso e abbondante. Può accompagnarsi a dolore della faringe e a costante desiderio di schiarirsi la gola.

Nell'**asma bronchiale** può giovare:

#### **Arsenicum Album**

È un semimetallo della quarta serie della tavola periodica degli elementi. È un veleno mortale se usato allo stato puro. È ricavato dall'arsenopirite che è un minerale con caratteristici cristalli prismatici che sono la fonte naturale dell'arsenico. Per poterlo usare a scopo curativo, viene tritato, molto diluito e dinamizzato. Spesso l'asma è alternata a eruzioni cutanee, le persone che necessitano di tale rimedio sono freddolose, agitate e ansiose per la loro salute. L'asma si presenta tra l'1:00 e le 3:00 del mattino. Il catarro è fluido rende le narici brucianti e le labbra secche, screpolate e ipersensibili (d.d. con Allium Cepa, Ammonio Muriatico).

#### **Ipeca**

Appartiene alla famiglia delle Rubiaceae. Originaria del Brasile, è una pianta usata anche dalla medicina ufficiale perché ha proprietà emetiche. Infatti viene usata per indurre il vomito e per liberare le vie respiratorie dal catarro. Si usano le radici. Le crisi asmatiche che possono giovare di Ipeca sono caratterizzate da parossismi di tosse con costrizione del torace. La tosse è talmente violenta che può provocare rigurgiti di sangue ed è accompagnata da nausea e vomito. La lingua è pulita e senza patina bianca.

#### **Drosera**

Drosera è una piccola pianta carnivora di palude. Cura la tosse profonda e violenta con vomito, sudori freddi e sangue dal naso. La tosse è scatenata da sensazione di una briciola nella gola. Il respiro è sibilante, aggrava di notte e con il caldo della stanza.





### Badiaga

Badiaga è una spugna di acqua dolce perciò è un rimedio animale. Viene essiccata, tritata e diluita per poterla usare omeopaticamente. I sintomi di Badiaga sono accompagnati da muco abbondante presente in tutto l'albero respiratorio ad iniziare dal naso che gocciola copiosamente. Le crisi d'asma accompagnano le riniti allergiche. Gli starnuti compaiono con la tosse. La tosse impedisce il sonno, aggrava con una caramella in bocca, peggiora se il paziente si sdraia sul lato destro. Migliora con il calore.

Tra i rimedi utili per la **dermatite** troviamo

### Apis

Il rimedio omeopatico viene preparato a partire dal corpo intero dell'ape femmina o solo dal pungiglione, schiacciato, diluito e dinamizzato. L'eruzione cutanea di Apis, è calda, bruciante, pruriginosa. Migliora con impacchi freddi, lavandosi con acqua fredda e in ambienti freddi. La pelle ha un colore rosa pallido ed è gonfia. Utile nell'orticaria e nell'edema di Quincke cioè rapido gonfiore della cute e del tessuto sottostante del volto.

### Belladonna

È una pianta appartenente alla famiglia delle Solana-

ceae. Nel sedicesimo secolo le donne utilizzavano la pianta per dilatare le pupille e avere occhi più belli da cui il termine "belladonna". Utile nella pelle che improvvisamente si presenta calda e rosso fiamma come un pomodoro, che brucia e pulsa ed è molto sensibile al contatto. La pelle è bruciante e dolente dopo essersi grattato. Efficace anche in presenza di scottatura solare, eczema acuto, dermatite da pannolino.

### Sulphur

Sulphur è un minerale prodotto dall'attività eruttiva; si trova infatti vicino ai crateri vulcanici ed a sorgenti calde. È stato a lungo impiegato dalla medicina cinese e occidentale per problemi cutanei e come antisettico. Cura l'eruzione cutanea secca, ruvida e squamosa con prurito che dà il tormento (il paziente si gratta a sangue); sono soggetti calorosi in cui l'eczema peggiora con il calore del letto e lavandosi con l'acqua.

### Rhus Toxicodendron

Rhus Toxicodendron è un'edera velenosa, appartenente alla famiglia delle Anacardiaceae, diffusa in nord America. I nativi americani usavano questa pianta per curare i problemi di pelle. Può essere utile in caso di eruzioni cutanee caratterizzate da vesciche seguite da bruciore, arrossamento edema. La cute tende a squamarsi e sfaldarsi. Patologie come l'Herpes Zoster (fuoco di s. Antonio), l'eczema, l'acne rosacea l'eritema da pannolino possono rispondere bene al medicinale. 

#### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

##### ASTRID NEWS n. 6:

- Staphysagria: la soppressione delle emozioni
- La cistite

##### ASTRID NEWS n. 5:

- Il colpo di calore - Ipertermia: causa ed effetti
- Natrum Muriaticum: i Mentali dell'omeopatia

##### ASTRID NEWS n. 4:

- La febbre: manifestazioni, sintomi e come intervenire con i rimedi omeopatici

##### ASTRID NEWS n. 3:

- Omeopatia: conoscerla per amarla
- Le punture d'insetto

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) - rubriche

# Meteoropatia

La difficoltà del corpo ad adattarsi ai cambiamenti o alle condizioni climatiche

**M**olti di noi hanno sperimentato i disagi della *cambianza* del tempo, che la cultura popolare testimonia con i suoi proverbi e credenze, quanto questa condizione sia stata utilizzata nelle attività agresti.

di **Leopoldo Zampi**

Questa difficoltà del corpo ad adattarsi ai cambiamenti climatici costituisce una sindrome, cioè un insieme di sintomi fisici e psichici descritta e studiata nel dettaglio dalla medicina.

Come riferimento scientifico citiamo "l'Istituto di climatologia medica dell'università" di Milano ed il "Laboratorio Biometeo lab" del Centro di ricerca in bioclimatologia della Statale di Milano.

La sindrome crea un disagio estremamente subdolo in quanto non è legato al vissuto soggettivo e dunque istintivamente non gli si dà una ragione per un malessere, spesso non vi è una cura e si aggiunge il fatto che a volte siamo costretti a chiuderci in casa come unico rimedio... tanto è una cosa che passa. Questa situazione è un'alterazione della realtà bio-psico-sociale che rappresenta l'individuo, nel senso che l'indipendenza e l'autonomia vengono minate anche se per brevi periodi. Il disagio è importante e spesso si aggiunge ad un terreno già sovraccarico. Pensiamo ad una persona che ha una invalidità: ha già un carico di disagio e vi si somma la sindrome meteoropatica.

## In che modo le *cambianze* possono alterare il nostro stato?

L'azione avviene attraverso la modificazione dei parametri meteorologici: pressione, umidità, temperatura ed elettricità. Quando cambia la pressione atmosferica il nostro corpo viene compresso maggiormente se la pressione sale, tende ad espandersi se la pressione diminuisce. Ogni cellula – immaginiamola come un sacchetto pieno di liquido e per questo incompressibile – è coinvolta in questa situazione; se un tessuto è già in difficoltà le membrane delle sue cellule mal sopportano di essere schiacciate o sovra-distese, restituendo un'informazione di peggioramento della condizione pre-esistente. L'umidità crea una tensione sulle pareti dei contenitori, le membrane cellulari e le fasce connettivali: la sua variazione obbliga le membrane a fare uno sforzo per gestire questa tensione superficiale stabilizzando la relazione dentro/fuori con dispendio supplementare di energia. Si ha ancora una restituzione di disagio e/o peggioramen-

## 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 ASTRID [zampileopoldo@gmail.com](mailto:zampileopoldo@gmail.com)

to. La temperatura alta aumenta la fluidità del liquido creando una condizione di instabilità che deve essere contenuta aumentando la solidità della membrana cellulare. La temperatura bassa rende il liquido più viscoso rallentando lo spostamento delle sostanze e richiedendo un ulteriore sforzo per lo svolgimento della normale funzione.

## Disagio e/o peggioramento?

Le masse d'aria, che si spostano durante i fenomeni meteorologici, sfregando fra loro creano una *tensione elettrostatica*, come il pettine che attira i capelli o la scossa sull'auto. Questa tensione elettrostatica interferisce con la creazione e la trasmissione dell'impulso nervoso che è basato sullo spostamento di cariche elettriche, dette ioni, sulla membrana della cellula nervosa detta neurone. Avviene così che si percepiscano stimoli che non esistono, stimoli più forti o più deboli del reale, o più frequenti o rallentati: il disagio può andare dalla alterazione della sensibilità, alla alterazione delle risposte, alla comparsa di dolore immotivato.

Tutte queste azioni avvengono anche a livello cerebrale

creando qualche "confusione". Tutto insieme il quadro rende una situazione di disagio difficilmente gestibile soprattutto per chi ha già un problema; in ogni caso è facile sconfinare in un piccolo atteggiamento depressivo.

Queste reazioni possono essere più importanti quando la perturbazione si evolve bruscamente, o più lievi in presenza di fenomeni progressivi. La reazione è tanto più importante quanto più sono associate le alterazioni dei parametri variabili della manifestazione meteorologica.

La meteoropatia può colpire chiunque, anche se sano e non predisposto: meteoropatia primaria. In presenza di fenomeni facilitanti e/o predisponenti parleremo di meteoropatia secondaria. Le condizioni tradizionalmente più facilitanti le troviamo nei **bambini** che sono ipersensibili e non strutturati in strategie adattative, negli **adolescenti** soggetti al disordine ormonale e negli **anziani** che dispongono di una ridotta capacità adattativa. Sono ugualmente predisposti i soggetti con traumi muscolo-scheletrici, con problemi cardiaci, malattie degenerative, ulcere o shock psicologici ed i soggetti neurolabili. Questi ultimi sono persone che hanno turbe del sistema neurovegetativo, il sistema nervo involontario che non controlliamo: hanno reazioni emotive spiccate ed a volte ingiustificate. Una persona può sviluppare una neurolabilità o aggravarla in presenza di un sovrastress, in situazione di perdita dei valori, perdita del lavoro o pensionamento, con l'ansia da prestazione o la competitività. Anche l'inquinamento atmosferico ed acustico aumentano la predisposizione o l'aggravamento. Tutto questo mina le difese immunitarie.

A fronte di tutte queste difficoltà potremo avere dei sintomi di depressione psichica e fisica con astenia; potremo avere ipotensione, cefalea, voglia di rimanere chiusi in casa, dolori articolari e muscolari, diminuzione della soglia del dolore, dispnea, disturbi dell'umore ed irritabilità. Un vero quadro di alterata qualità di vita con deterioramento della sfera sociale.

Per fortuna i sintomi, durano uno o due giorni; in genere calano quando la perturbazione "si sfoga", cioè quando è in atto; arrivando una seconda perturbazione i sintomi sono più blandi per un effetto di adattamento insito del nostro corpo.

I rimedi per questa sindrome sono preventivi con l'assunzione di sedativi naturali o pratiche di rilassamento; aumento della terapia ansiolitica già in atto concordando il dosaggio col medico.

Per quanto riguarda lo stato depressivo si è visto che il cambiamento della luce, peggio se repentino, peggiora lo stato depressivo: in questo caso è consigliato aumentare l'illuminazione ed uscire ed incrementare le relazioni per contrastare l'effetto di *rintanarsi* comune nello stato depressivo. Una buona rete di relazioni è dunque fondamentale.

Ed infine un trucco per capire se un dolore nasconde un peggioramento vero o una reazione meteoropatica: in presenza di un peggioramento vero si hanno l'alterazione della funzione ed i segni dell'infiammazione; se si tratta di un'articolazione o di una struttura si ha la perdita del movimento più o meno vistosa; se si tratta di una funzione si ha il peggioramento effettivo della funzione nonostante i tentativi di normalizzarla come la vista o l'equilibrio. **Non vi saranno i segni di peggioramento vero nella reazione meteoropatica.** È solo un trucco, ricordatevi di consultare il medico anche solo per tranquillizzarvi. □



# Convivere con l'artrosi

Conoscere la patologia per costruire strategie vincenti e migliorare la qualità di vita

**L**a salute è definita, nella Costituzione dell'OMS, come stato di **completo**

**benessere fisico, psichico e sociale** e non semplice assenza di malattia, viene considerata un diritto e come tale si pone alla base di tutti gli altri diritti fondamentali che spettano alle persone.

Le condizioni di salute di una persona sono associate al livello di funzionalità, disabilità e salute legate all'esperienza e alle aspettative della persona stessa.

L'**artrosi** è una alterazione metabolica e strutturale del compartimento osseo che costituisce l'articolazione. Questa condizione vede un arcobaleno di motivazioni, congenite o acquisite: il risultato è una limitazione del libero movimento e dunque dell'autonomia individuale. Questa condizione è una vera e propria **disabilità** che porta ad inficiare la condizione bio-psico-sociale dell'individuo, minandone la dignità e la qualità di vita.

Non è concepibile pensare di sconfiggere il processo artrosico e dunque scopriamo quali armi abbiamo per affrontarlo instaurando una degna convivenza.

L'approccio all'artrosi prevede il seguire un protocollo terapeutico che permette di affrontare qualsiasi situazione in modo organizzato: conoscere-diagnosticare-prevenire-curare.

L'articolazione dell'apparato locomotore è costituita da una coppia di ossa contrapposte con le superfici ricoperte di una cartilagine di scorrimento, un manicotto che la racchiude trattenendo all'interno il liquido lubrificante; vi sono nel contorno esterno le strutture che le danno stabilità e movimento.

La cartilagine, di tipo ialina, non è irrorata dai vasi sanguigni

tranne che per la parte direttamente a contatto

di **Leopoldo Zampi**  
Osteopata, massofisioterapista

con l'osso: la rimanente parte viene nutrita dal liquido sinoviale che dunque non ha il solo compito di lubrificante. Se l'articolazione non effettua movimento il liquido sinoviale non può distribuirsi sulla cartilagine con evidente sofferenza. D'altro canto la capsula articolare oltre che a creare la camera articolare sostiene la membrana sinoviale che ha il compito di produrre il liquido sinoviale che contiene l'acido ialuronico, il vero lubrificante che dona alla cartilagine idratazione, elasticità e resistenza alla pressione; questa produzione viene stimolata dal movimento articolare coerente. Un movimento stressante porta alla iperproduzione di liquido rispetto alla componente lubrificante con effetto di diluizione della stessa e distensione delle strutture molli: siamo in presenza ad esempio di una distorsione articolare. Le due cellule chiave di questi tessuti sono: il **condrocita** che sintetizza la sostanza fondamentale ed il collagene della cartilagine, e il **sinovocita** che sintetizza l'acido ialuronico e riveste un ruolo immunitario in quanto macrofago. Esse possono alterare la loro funzione in situazioni stressanti mettendo in crisi l'equilibrio della funzione articolare e l'integrità delle strutture.

La cartilagine articolare ed i legamenti, che compattano il tutto, sono costituiti da tessuto connettivo, sede della maggior parte dei sensori che avviano il cervello di ciò che avviene permettendogli di organizzare una risposta muscolare adatta. Una alterazione di questo tessuto porterà i sensori a fornire informazioni distorte con conseguente risposta errata da parte del cervello. Questo succede in alcune malattie specifiche dei tessuti

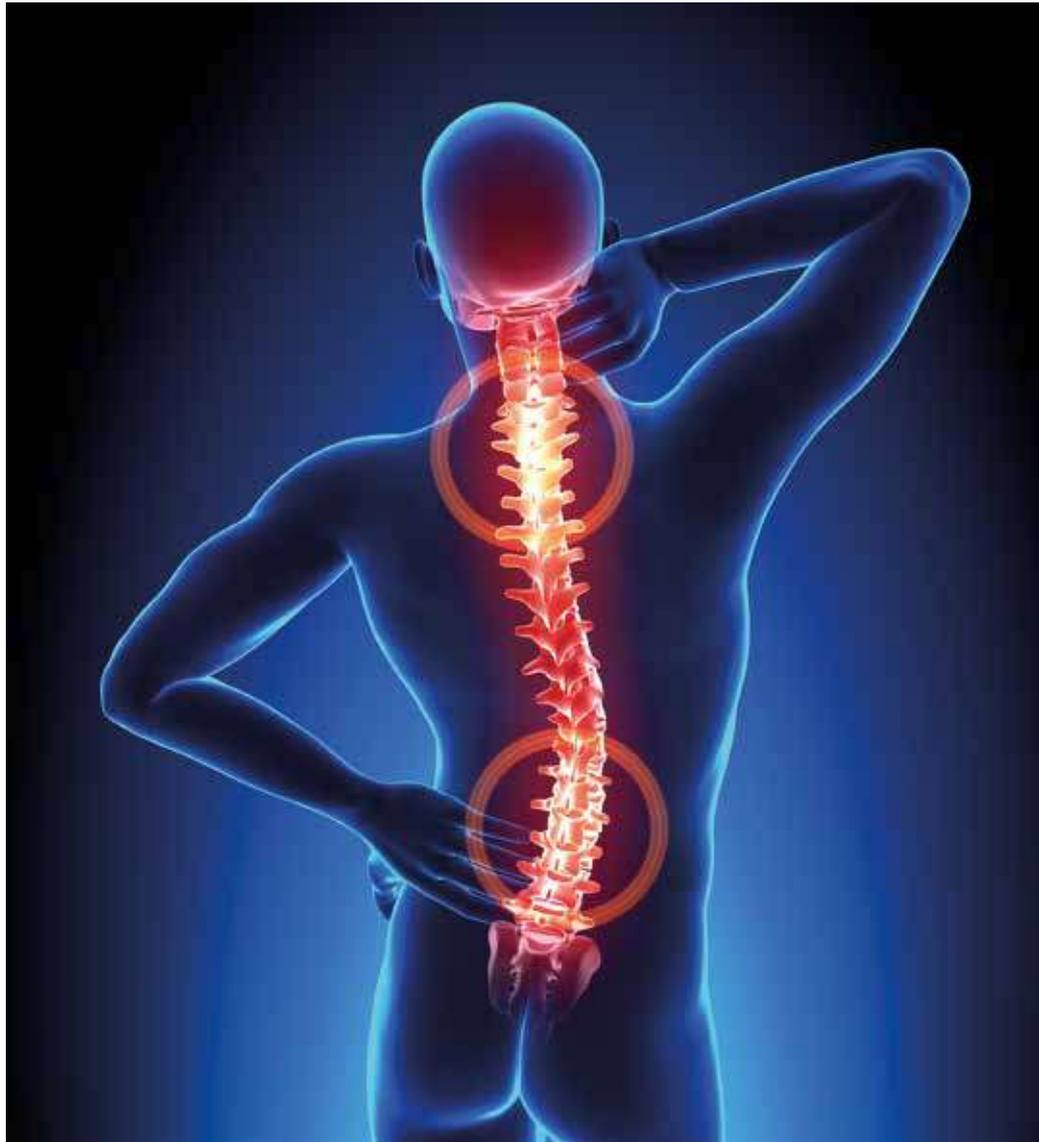
ma, molto più banalmente, come esito di traumi ripetuti o vizi posturali.

Abbiamo dunque visto i componenti dell'articolazione, le loro



funzioni e qualche condizione problematica. È evidente come il **movimento** sia una costante della funzione articolare, nell'insieme come nel particolare! Ed è altrettanto evidente che il **troppo ed il troppo poco movimento** sono tra le principali cause dei problemi articolari. Cerchiamo ora di comprendere cos'è l'artrosi e come si crea.

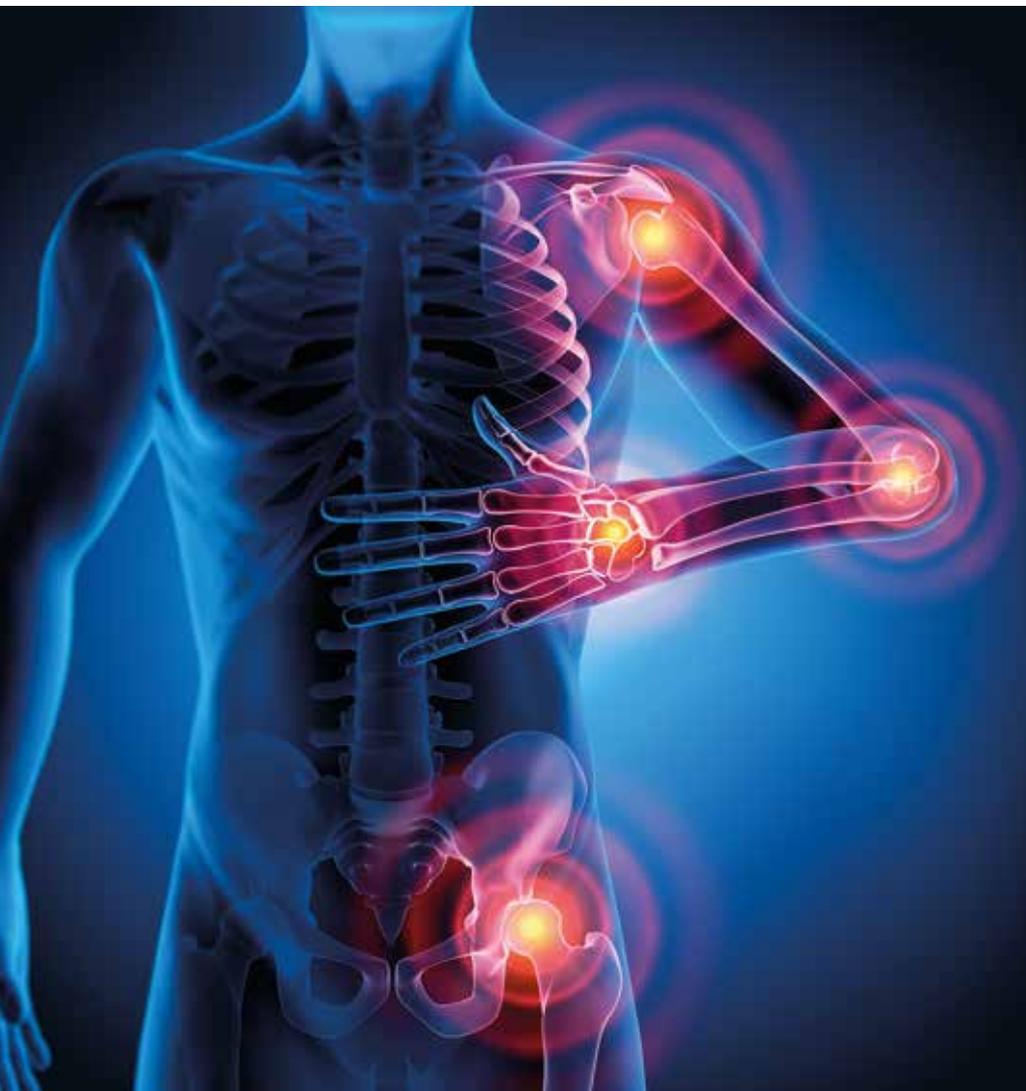
È una degenerazione delle strutture articolari e maggiormente a carico della cartilagine articolare. Questa è la definizione classica dell'artrosi. In realtà il processo artrosico, come tentativo dell'organismo di riparare i danni delle strutture, nella sua manifestazione sul metabolismo del calcio, deriva dal processo già in atto nel feto: parliamo della necessità delle strutture in via di sviluppo di prendere contatto fra loro e delle strutture viscerali di fissarsi al loro posto rispetto allo scheletro. Il processo è la fibrosi, cioè l'ispessimento del tessuto connettivo (che connette i pezzi fra loro) che conferisce solidità e fissità. Dove l'attacco dei muscoli farà più sforzo il corpo fisserà sali di calcio a conferire più resistenza e tenuta aumentando la superficie di appoggio-presa. Una volta nato il bambino farà degli sforzi che stresseranno il fisico in evoluzione e si creeranno delle forme ossee salienti in corrispondenza delle inserzioni dei muscoli e di alcuni legamenti. Nella fase di consolidamento di fine maturità il processo fibrotico organizzerà le masse e le forme. Una volta finita la crescita questi processi non si arrestano! In alcuni casi sono evidenti come nella saldatura di una frattura, in altri meno come nel rimaneggiamento delle strutture, cioè il ricambio di strati dei tessuti. Questi processi hanno bisogno che le strutture rimangano ragionevolmente ferme. Il rovescio della medaglia è che essi lavorano molto bene dove ci sono grandi e ripetuti sforzi locali o dove esiste poco movimento: questi aspetti indesiderati provocano il fenomeno artrosico a prescindere dalla presenza di una patologia specifica. Si parla quindi di "*terreno per l'artrosi*" che è costituito dagli sforzi ripetuti ed il poco



movimento. In senso generale l'artrosi vede due gruppi di fattori predisponenti:

- **fattori sistemici** quali l'età, l'ereditarietà, il sesso, fattori vascolari ed endocrini, l'obesità, fattori metabolici e climatici;
- **fattori locali** quali il sovraccarico funzionale, le deformità congenite o acquisite, le alterazioni della dinamica articolare.

Le manifestazioni cliniche sono il dolore, la rigidità da immobilizzazione, la limitazione del movimento su base algica o per alterazioni strutturali, le stesse alterazioni strutturali, e poi rumori ed infiammazioni locali evidenziabili anche attraverso esami ematochimici. Per quanto visto sino ad ora è evidente che qualunque sia la causa dell'artrosi **essa peggiora in fattori limitanti per la persona proporzionalmente alla non gestione delle variabili**: sbilanciamento, sforzo, alimentazione e movimento. Sono le situazioni che si evidenziano quando si parla di salute: l'autogestione



del quotidiano. Esaminiamo queste variabili. Lo *sbilanciamento* è il modo scorretto di usare un'articolazione ed è risaputo che un pezzo meccanico che lavora sbilanciato si usura prima. Ci sono situazioni dove basta poco per migliorare, ad esempio usare un bastone per camminare a fronte di problemi di equilibrio: spesso non viene usato per vergogna, per un

senso di "essere finiti", oppure viene usato male (ci si sbilancia in cima alla scala per togliere le tende, quando si portano pesi eccessivi e solo da un lato, quando lavoriamo con postazioni non adeguate). Lo *sforzo* è una fonte di allenamento e mantenimento del tono-trofismo ma deve essere proporzionato alla realtà della persona. Spesso chi ha un problema fisico esita a chiedere aiuto o usare ausili e le strutture si stressano in maniera eccessiva.

L'*alimentazione* è responsabile nel processo artrosico sia per la creazione di un territorio di infiammazione cronica sia per il sovrappeso: anche minimo ma in situazioni già defedate costringe le strutture a stress improponibili.

Ed ultimo il *movimento*: dove c'è movimento c'è vita!

È fondamentale per contrastare la fibrosi, il ristagno, la rigidità e il dolore che ne deriva. È col movimento che si produce il liquido sinoviale: anche se è un piccolo movimento ma ripetuto quotidianamente ci impedisce il blocco articolare e la definitiva degenerazione cartilaginea. Il movimento passivo, fatto da un familiare o da un assistente, migliora la qualità di

vita mantenendo l'autonomia residua e diminuendo il dolore, contrastando l'insorgenza di patologie satelliti all'immobilità come il ristagno e le piaghe da decubito.

Convivere con l'artrosi vuol dire mantenere l'integrazione sociale della persona e la sua dignità con strategie non necessariamente farmacologiche o chirurgiche. □

#### NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 6:

- Osteopatia: liberare le restrizioni di movimento dei tessuti per rilanciare le capacità di autoguarigione

Leggi gli articoli su [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) - rubriche

## “serate benESSERE”: un successo

Il CCR La Formica collabora con AsTRID Onlus

Il Circolo Culturale Ricreativo La Formica è attivo da circa vent'anni sul territorio del Comune di San Michele all'Adige, organizzando corsi di vario genere: dal bricolage alla cucina, dal ricamo alle serate culturali.

di CCR La Formica

Quest'anno volevamo ampliare il nostro calendario andando a proporre alcune serate inerenti la salute e il benessere della persona, da qui è nata la collaborazione con l'associazione AsTRID. L'evento proponeva **7 incontri**, il mercoledì, nel periodo 6 aprile-18 maggio 2016, con titoli e tematiche importanti:

- **CIBO E IMPATTO GLOBALE** *Che effetto fa quello che mangiamo e cosa condiziona le nostre abitudini? Scelte alimentari e impatto sulla salute umana e planetaria*
- **CIBO PER LA VITA** *L'alimentazione è distinta dalla nutrizione perché si possano conoscere i processi metabolici ed utilizzare i principi nutritivi in modo corretto*
- **CUCINA NATURALE E MAL DI ZUCCHERO** *Scoprire attraverso il cibo come ritrovare l'equilibrio con il proprio corpo e conoscere le alternative naturali per il “mal di zucchero”*
- **INTESTINO SECONDO CERVELLO** *La corretta salute dell'intestino determina la buona salute globale dell'individuo. Conosciamo le relazioni tra intestino, sistema immunitario e l'alimentazione*

– **CONVIVERE CON L'ARTROSI** *Conoscere la patologia per “costruire” strategie vincenti e migliorare la qualità della vita*

– **METEOROPATIA** *La difficoltà del corpo ad adattarsi ai cambiamenti che si verificano in determinate condizioni e variazioni del tempo meteorologico o delle condizioni climatiche stagionali*

– **DALLA DIFFICOLTÀ ALLA RISORSA** *Raccontare il proprio vissuto con la consapevolezza di aver saputo trasformare le DIFFICOLTÀ in RISORSA, in resilienza*



Ogni serata è stata preceduta da un'introduzione a cura di Maria Carla Bonetta, presidente AsTRID, che attraverso video e testimonianze, ha proposto tematiche specifiche atte a sensibilizzare e far conoscere l'handicap in tutte le sue sfaccettature.

Con nostro grande piacere tutte le serate sono state molto partecipate e il numeroso pubblico ha interagito con i relatori andando a confermare l'importanza e l'utilità degli argomenti trattati.

Chiudiamo questo evento arricchite e gratificate e desideriamo ringraziare l'associazione AsTRID, i relatori che si sono avvicendati e tutti coloro che hanno fatto sì che quest'evento prendesse vita. □



## Filo diretto

*Sono una futura mamma e ho necessità di avere un'informazione in quanto il mio bambino si presenta podalico e vorrei sapere se vi è un metodo naturale per stimolarlo a girarsi evitando così il taglio cesareo.*  
Daniela - Zuco

Sì, in questo caso è la Medicina Tradizionale Cinese che con la sua esperienza di più di 5.000 anni ci viene in aiuto con la tecnica della Moxibustione. Si tratta di riscaldare un punto preciso sul piede della futura mamma per alcuni secondi ad intervalli regolari avvalendosi di un "sigaro" di artemisia acceso. La pratica ha un successo pari a circa il 90% dei casi.

**dott. Luca Chirizzi**  
Medico Chirurgo esperto di MTC

*Ho partecipato ad una sua conferenza su "Mal di zucchero" e desideravo chiedere se potessi avere una ricetta per un dolce al cucchiaino da dare a mio figlio al posto del classico budino.*  
Patrizia - Arco

Cara Patrizia, ho pensato ad una ricetta veloce e gustosa che suo figlio apprezzerà sicuramente.

### Mousse alla nocciola

1 litro di latte di riso alla vaniglia (o altro latte vegetale dolce)  
1 pizzico di sale  
3 cucchiaini di agar agar in polvere  
1 pizzico di vaniglia  
100 ml di sciroppo di riso  
100 ml di sciroppo di acero  
3 cucchiaini di crema di nocciole (crema oleosa di sole nocciole)  
3 cucchiaini di amido di riso o di mais

Far bollire il latte con un pizzico di sale, l'agar agar e la vaniglia per 5 minuti circa. Aggiungere la crema ottenuta miscelando assieme i dolcificanti e la crema di nocciole e mescolare. Sciogliere a parte l'amido con un goccio di latte ed unirli al resto mescolando con una frusta. Continuare la cottura per 2 minuti quindi versare in un contenitore di ceramica/metallo/vetro temperato. Far raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigo fino a che la crema non si sarà solidificata. Frullare tutto con il minipimer e servire eventualmente anche con una granella di nocciole. Per una versione più golosa, può essere aggiunto del cacao amaro alla ricetta avendo cura di aggiustare la quantità di latte e dolcificanti.

**di Stefania Facco**  
Terapista Alimentare e Cuoca



*Ho 2 bambini in età scolare e sono preoccupata per il peso dello zaino che quotidianamente utilizzano per portare i testi scolastici. Quali danni può causare ad un bambino portare un peso eccessivo?*

Quando il peso della cultura "pesa" sulla crescita. Il corpo del bambino durante la crescita segue delle tappe obbligatorie che caratterizzano i cambiamenti ma che nascondono delle insidie legate agli eventi come le malattie, i traumi o le abitudini di vita. I principali cambiamenti, nel periodo scolare iniziale preso in esame, ed i problemi che ne possono derivare dal sovraccarico degli zaini sono:

- le ossa non sono ancora completamente calcificate e robuste per cui un trauma da schiacciamento può alterarne irrimediabilmente la forma;
- un trauma di medio-bassa intensità ripetuto abitualmente otterrà lo stesso effetto di deformazione;
- per la colonna queste condizioni faciliteranno l'instaurarsi di un dorso curvo o tenderanno a fissare un atteggiamento scoliotico in scoliosi vera, non faciliterà l'espansione di un torace debole per costituzione o problemi respiratori, inciderà sullo sviluppo delle ossa lunghe degli arti inferiori;
- per le ossa lunghe degli arti inferiori si possono avere delle deformazioni in varo/valgo.

**D.O. Leopoldo Zampi**  
Osteopata, Massofisioterapista





## 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 in data \_\_\_\_\_

FIRMA **X** \_\_\_\_\_

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_ s'impegna incondizionatamente a rispettare le norme statutarie vigenti e le deliberazioni degli organi sociali validamente costituiti. Dichiaro, inoltre, di aver ricevuto l'informativa prevista dall'articolo 13 del D. Lgs. n. 196/2003 in materia di protezione dei dati personali e manifesta, ai sensi dell'art. 23 del citato decreto, il consenso al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi statuari. Ricevuta l'informativa in merito al trattamento dei dati personali da me forniti, presto libero consenso affinché gli stessi siano trattati nelle modalità e nei termini indicati.

data \_\_\_\_\_ FIRMA **X** \_\_\_\_\_

### Spedisca la scheda all'indirizzo:

**AsTRID. Onlus** (Via Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento) oppure via mail [info@astrid-onlus.it](mailto:info@astrid-onlus.it) - allegando copia del bonifico intestato a: **AsTRID Onlus** (causale: richiesta Ammissione Socio)  
IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458** – Cassa Rurale di Trento

**Parte riservata all'Associazione AsTRID Onlus:**     **Ammesso**     **Non Ammesso**

Direttivo n. \_\_\_\_\_ di data \_\_\_\_\_

Iscritto nel Libro dei Soci al numero \_\_\_\_\_ in data \_\_\_\_\_

sede legale: Via Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento

[www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it)

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

Telefono 388 8317542

[info@astrid-onlus.it](mailto:info@astrid-onlus.it) – [astrid@pec-mail.it](mailto:astrid@pec-mail.it)

***Dona il tuo 5x1000 ad AsTRID Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229***





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 rivista AsTRID NEWS, invio comunicazioni postali e invio materiale informativo.**
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 AsTRID Onlus. L'eventuale rifiuto a fornire tali dati vincola al rilascio della stessa e conseguentemente al mancato proseguimento del rapporto.
4. I dati potranno essere comunicati ad altri soggetti per la sola spedizione di: materiale informativo riguardante l'Associazione e/o per il giornalino dell'Associazione.

Titolare del trattamento è il **Presidente di AsTRID 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 **AsTRID 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 AsTRID Onlus - DA CONSERVARE**

---

sede legale: Via Eusebio Chini, 9 - 38123 Trento  
[www.astrid-onlus.it](http://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 AsTRID Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229**





Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

# STATUTO

## **Articolo 1 - Costituzione**

Ai sensi dell'articolo 10 del Decreto Legislativo n.460/1997, e delle norme del Codice civile in tema di Associazioni, è costituita un'Associazione denominata "AsTRID - Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità", Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale (Onlus), apolitica, apartitica, aconfessionale, fondata sul volontariato ed in breve denominata "AsTRID Onlus", di seguito indicata anche con il solo termine "Associazione". L'Associazione ha durata illimitata.

L'Associazione garantisce l'uso, nella denominazione ed in qualsivoglia segno distintivo o comunicazione rivolta al pubblico, della locuzione "Organizzazione non lucrativa di utilità sociale", o dell'acronimo "ONLUS".

## **Articolo 3 - Finalità**

L'Associazione non ha scopo di lucro.

Essa si propone di perseguire esclusivamente finalità di solidarietà sociale.

L'Associazione opera nei settori dell'assistenza sociale e socio-sanitaria e della formazione di cui, rispettivamente, all'articolo 10, comma 1, lett. a), n. 1) e n.5), del Decreto Legislativo n.460/1997.

A tale fine, l'Associazione intende migliorare il benessere psico-fisico e sociale delle persone con disabilità e/o con handicap fisici o psico-fisici di differente gravità, favorendo un loro adeguato inserimento nei contesti familiare, sociale e lavorativo.

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 informazione in favore di soggetti portatori di forme di disabilità, anche favorendo contatti e collegamenti tra tali soggetti;
- Istituire e gestire, anche mediante la stipula di rapporti convenzionati, luoghi di accoglienza delle persone versanti nelle suddette condizioni, con la presenza di personale titolare di competenze idonee a garantire assistenza sociale e socio-sanitaria;
- Svolgere attività informativa, anche con strumenti elettronici e multimediali, promuovendo, producendo e diffondendo materiale divulgativo e pubblicazioni sulle tematiche correlate alla disabilità;
- Promuovere e realizzare iniziative di formazione e sensibilizzazione pubblica sul benessere fisico, psicologico e sociale delle persone con disabilità, sulla prevenzione delle malattie e la promozione della salute, offrendo ai soggetti che si trovano in stato di bisogno ed ai loro familiari strumenti di arricchimento e autoformazione;
- Promuovere e realizzare iniziative per la tutela e la difesa dei diritti morali, civili, economici e sociali delle persone con disabilità;
- Promuovere e sostenere la ricerca integrata di soluzioni che consentano di migliorare il benessere sanitario e sociale dei soggetti portatori di invalidità e disabilità, sotto il profilo fisico, psicologico e relazionale, anche sostenendo iniziative di dialogo e confronto tra la medicina ufficiale e le medicine non-convenzionali;
- Promuovere e realizzare collegamenti operativi tra le varie strutture sanitarie, scolastiche e sociali e i rispettivi operatori coinvolti, a vario titolo, nei settori della disabilità;
- Collaborare con altri enti, associazioni ed organismi, a livello locale, nazionale ed internazionale, anche mediante la stipula di rapporti convenzionati e di accreditamento.

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

## IL FILM



## LA TEORIA DEL TUTTO

Regia di James Marsh (2014)

Genere: Drammatico



“La Teoria del Tutto” è la storia di un giovanissimo cosmologo, Stephen Hawking, che nel 1963 si dedicò alla ricerca dell’equazione unificatrice che potesse spiegare tutte le forze dell’universo, quella “teoria del tutto” che dà il titolo al film: c’è un *prima* dell’universo? Ci sarà un *dopo*? E si può ricondurre tutto ciò a un’unica, elegante equazione che spieghi perché esiste qualcosa invece di niente? Un talento fuori dal comune, accompagnato da uno studio convulso, non privo di abnegazione ma, nel contempo, anche in preda ad una sorta di disordinata follia, hanno portato all’espressione di geniali teorie come la “radiazione di Hawking” e la termodinamica dei buchi neri.

Ma la dimensione accademico-scientifica rimane sullo sfondo rispetto alle vicende umane della biografia dello studioso, legate alla storia d’amore con Jane Wilde – non a caso, autrice del romanzo “Verso l’infinito” (Travelling to Infinity: My Life with Stephen) da cui il libro trae ispirazione – e alla malattia degenerativa che lo affligge: la malattia del motoneurone. I due si conoscono proprio mentre il

genio di Stephen inizia a manifestarsi, nel cuore dell’Inghilterra anni Sessanta e degli studi accademici a Cambridge. Qualche sintomo della malattia c’è già: il passo è meno spedito, le mani faticano a tenere gli oggetti e a compiere azioni quotidiane semplici che per Stephen si complicano con il trascorrere dei giorni fino all’infausta diagnosi, data in un corridoio di ospedale, che gli lascia ben poche speranze di vivere più di due anni.

E invece Stephen sopravvive, anche grazie alla forza e alla speranza che Jane gli infonde riportandolo alla realtà dei suoi obiettivi, diventando sua moglie e la madre dei suoi 3 figli. Nel tempo, questa storia d’amore, di fronte alla malattia e al suo inesorabile e doloroso avanzare, vede erodersi, giorno dopo giorno, la sostanza di forza e sentimento che era alla base dello stare insieme. Il corpo del professore si deforma sempre di più fino a immobilizzarsi e perdere la voce, a causa di una tracheotomia eseguita in un ospedale francese e Jane, allo stremo delle forze, s’innamora di un altro uomo.

Ciò che colpisce, del film e della biografia dello studioso, è la personalità che l’ha reso capace di superare molteplici ostacoli, primo fra tutti quello della *malattia* che gli ha tolto il controllo sui muscoli del corpo, la voce e la capacità di essere fisicamente autosufficiente. Un uomo dall’intelligenza rara che, mediante un computer installato sulla sedia a rotelle, dona al mondo le sue creazioni pubblicando numerosi libri. Ed è forse stata proprio la malattia, come lui stesso ha affermato, a sviluppare le sue capacità intellettive e immaginative. Incapace di muovere le mani e di camminare, Stephen ha dovuto concentrarsi solo sui suoi pensieri e sull’esplorazione dei confini dell’universo sviluppando un pensiero affilato come un rasoio: una maledizione che si è tramutata in un’opportunità, forse un assurdo scherzo di quel caos dell’Universo che tanto apprezza. E colpisce la fede di quest’uomo nelle molteplici possibilità: fisicamente immobile eppure così attivo e curioso, convinto che l’immaginazione possa condurci dove il corpo non riuscirà mai a fare...

*“Noi siamo tutti diversi... per quanto brutta possa sembrarci la vita, c’è sempre qualcosa che uno può fare, e con successo”*

Stephen Hawking

## IL LIBRO



## IL RAGAZZO CHE SI RISVEGLIÒ UOMO

di Martin Pistorius  
Edizioni Corbaccio

*Per i medici era in coma, un vegetale. Invece Martin sentiva e capiva tutto, ma non poteva muoversi né parlare. Così per 14 anni, fino a quando un'infermiera ha iniziato a sospettare. Ora che è uscito dal buio (e si è sposato), ha scritto un libro*

*“Legato con un laccio alla sedia a rotelle per non rischiare di sbattere la faccia per terra, anche questo pomeriggio Martin è parcheggiato davanti alla televisione sintonizzata sul dinosauro Barney che saltella su e giù. Quell'episodio l'avrà visto almeno cento volte, ma non può parlare e chiedere di cambiare canale. Intanto, l'infermiere che si è preso cura di lui non ha fatto attenzione mentre lo faceva sedere, e i suoi testicoli sono finiti sotto le cosce. Sente male ma non si può muovere e, finché qualcuno non si ricorderà di cambiarli posizione, quel dolore gli divorerà il cervello.*

Questa, per 14 anni, è stata la quotidianità di Martin Pistorius.

Quotidianità da prigioniero, intrappolato nel suo corpo. Mentre medici e genitori pensavano fosse in coma vegetativo, lui sentiva e

vedeva tutto. Viveva in Sudafrica con la famiglia quando, un giorno del 1987, tornò da scuola con un forte mal di gola: l'incubo iniziò così. I dottori non capivano che cosa gli stesse succedendo, ipotizzarono una meningite da streptococco. Ma in sei mesi smise di parlare, camminare, essere cosciente. «Vostro figlio non c'è più, morirà presto», la diagnosi. Aveva 12 anni. Martin davvero non c'era, e non ci sarebbe stato per i successivi quattro anni. Poi accadde qualcosa di inspiegabile. Cominciò con dei flash che emergevano dal buio, con dei suoni che, ogni tanto, sentiva. Lentamente si risvegliò in un corpo che, però, non poteva comandare. Una volta sveglio e cosciente del mio stato, ho provato terrore. Temevo di rimanere per sempre intrappolato nel guscio claustrofobico che era diventato il mio corpo». «Capivo perché nessuno mi toccava o mi mostrava affetto. Avevano paura, la stessa che avevo io quando vedevo la mia immagine riflessa allo specchio: ricordavo al mondo quanto crudele potesse essere la vita».

Gli occhi azzurri di Martin diventano piccoli e la fronte si fa rugosa quando cerca di spiegarmi che cosa voglia dire non poter controllare la propria esistenza. Prima fa un esempio: «C'era una signora che mi faceva bere del tè: spesso era così caldo che mi ustionava la gola».

Poi mi racconta di intere ore passate a volersi grattare una spalla senza poterlo fare. «Ma c'è una cosa che più di tutte mi ha insegnato il significato di “impotenza”: gli abusi».

Ha sperato più volte di morire. «C'erano dei momenti in cui non riuscivo a sopportare tutta quell'angoscia. E detestavo l'idea di pesare sulla mia famiglia». «Ero diventato un fantasma, il testimone invisibile delle vite degli altri», dice la sua voce metallica. «Se sono qui a raccontare è solo grazie a Virna, un'infermiera che 14 anni dopo quel mal di gola, guardandomi negli occhi, “sentì” la mia presenza». Un giorno del 2001 Virna mi ha detto: “Tu ci sei, Martin, vero che ci sei?”. Sì, c'ero, e da nove anni. Ha condiviso la sua sensazione con i miei genitori, che hanno cercato un modo per aiutarmi a comunicare. «Così ho detto addio alle cliniche e sono tornato a parlare con il mondo, attraverso un Pc».

Oggi Martin ha 39 anni. Non cammina e non parla, ma comunica via computer attraverso un software. In una video chat mi racconta la sua storia che ha scritto in **Il ragazzo che si risvegliò uomo**. Accanto a lui, la moglie Joanna.

*«Avete mai visto uno di quei film in cui il protagonista non sa di essere morto e quando si sveglia è un fantasma? Per me era esattamente così. Ero invisibile... ero il ragazzo fantasma»*

Martin Pistorius



La scontistica verrà applicata presentando la tessera, valida per l'anno in corso, prima del saldo.

## ABBIGLIAMENTO SPORTIVO E CALZATURE



### CIVEZZANO

Via Roma, 18 – Tel. 0461 858543  
[www.molinarisport.it](http://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

## 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



## MOTOCICLI



### TRENTINA MOTO CICLI

### PERGINE VALSUGANA

Via Dossetti, 12 – Tel. e Fax 0461 510219

**sconto 10%** su tutte le marche di biciclette

**sconto 10%** su ricambi e accessori

**sconto 15%** su abbigliamento ciclistico e calzature

escluse promozioni in corso (per tutti gli sconti)

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



Fronte negozio



## ORTOPEDIA & BENESSERE



### Studio Medico Smea Biomed PERGINE VALSUGANA

Via Crivelli, 63  
Tel. 377 3102724  
[smeabiomed@gmail.com](mailto:smeabiomed@gmail.com)

**sconto 10%** per prime visite e controlli

**sconto 10%** per Idrocolonterapia, Riflessologia Plantare,  
Massaggi Breuss, abbonamenti BEMER

**GRATIS 2 trattamenti BEMER** su visite e/o trattamenti

CHIUSO: sabato  
ORARIO: su appuntamento



Fronte negozio



## PALESTRA

SPORT97 – recupero funzionale e centro fitness  
ROVERETO

Viale Trento, 32/a  
Tel. 0464 414144

[www.palestrasport97.it](http://www.palestrasport97.it)

**sconto 15%** su abbonamenti superiori a 4 mesi

**sconto 10%** su attività individuali

CHIUSO: sabato pomeriggio  
ORARIO: lunedì e giovedì 8.00-22.00  
martedì, mercoledì e venerdì 8.00-21.00  
sabato 8.00-12.30



Fronte negozio

## SALUTE



## ROVERETO

Corso Bettini, 51/c  
Tel. 0464 432808

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

## TRENTO

Centro direz. Trento Sud, 6  
Tel. 0461 931634

## TIONE DI TRENTO

Via Circonvallazione, 6  
Tel. 0465 321580

**sconto 10%** su tutti gli articoli

CHIUSO: sabato pomeriggio  
ORARIO: 9.00-12.30 e 15.00-19.00



Fronte negozio

## QUOTIDIANI

# TRENTINO

QUOTIDIANO REGIONALE FONDATO 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](mailto:abbonamenti@giornoletrentino.it) -  
produrre tessera AsTRID Onlus valida

# l'Adige

QUOTIDIANO INDIPENDENTE DEL TRENTINO ALTO ADIGE

### Abbonamento annuale con spedizione postale

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

### Abbonamento annuale con ritiro in edicola di fiducia:

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

### Abbonamento annuale WEB per sette giorni

- PC - (7 giorni) € 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](mailto:abbonamenti@ladige.it) oppure  
[abbonamentiw@ladige.it](mailto:abbonamentiw@ladige.it) - produrre tessera AsTRID Onlus valida

# ASTRID

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità



**C.F. 96094340229**

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

Via Padre Eusebio Chini, 9 - 38123 TRENTO  
Tel. 388 8317542 - [www.astrid-onlus.it](http://www.astrid-onlus.it) - [info@astrid-onlus.it](mailto:info@astrid-onlus.it)