



# L'ortica<sup>®</sup> **S**ETTIMANALE

Anno XXVII n°32 - 2024

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

## VIVI IL CASTELLO DI SANTA SEVERA

CULTURA, CONCERTI, SPETTACOLI, CINEMA E TANTO ALTRO



**LADISPOLI**  
SPIAGGE LIBERE SPORCHE  
E DIFFICILMENTE ACCESSIBILI

**CAMPO DI MARE**  
LA STORIA INFINITA  
DEL DEPURATORE

**BENESSERE**  
RIBES NIGRUM, LA PIANTA  
PER I DOLORI OSTEOARTICOLARI



**LITORALE IN BLACKOUT  
SENZA LUCE E ACQUA  
PER GIORNI:  
SI TORNA AL MEDIOEVO**

**TERRANOVA  
BRACCIANO**





# CONAD

## SUPERSTORE



SOLO TITOLARI



BARATTOLINO  
SAMMONTANA  
vari tipi  
500 g

€ 4,19  
**2,95**  
-29,59%  
al kg da € 8,38 a € 5,90

SOLO TITOLARI



FILETTI DI TONNO  
ANGELO PARODI  
in olio d'oliva  
classico, pescato a canna  
195 g

€ 6,85  
**4,19**  
-38,83%  
al kg da € 35,13 a € 21,49

LADISPOLI  
VIALE EUROPA - ZONA MIAMI  
TEL. 06 9910923

DAL 7 AL 20 AGOSTO 2024



SOLO TITOLARI



OLIO EXTRA VERGINE  
DI OLIVA  
DE CECCO  
classico  
1 l

€11,10

**8,90** €  
-19,82%



SOLO TITOLARI



NUTELLA  
FERRERO  
750 g

€5,99

**4,99** €  
-16,69%

al kg da € 7,99 a € 6,65

## MORTI DUE BAMBINI DELLA STESSA SCUOLA: COLPA DELL'ELETTROSMOG?

È SUCCESSO IN UN ISTITUTO SCOLASTICO DI LIVERPOOL DOVE È STATO RILEVATO UN LIVELLO D'INQUINAMENTO ELETTROMAGNETICO NELLA DENSITÀ DI POTENZA SUPERIORE A 20 V/M PROVENIENTE DA UNA VICINA TORRE 4G LTE



“L'intera comunità scolastica di Millstead è devastata nell'aver appreso della triste recente scomparsa di due dei nostri bambini più piccoli. Abbiamo inviato le nostre più sincere condoglianze a entrambe le loro famiglie“. Inghilterra: ad Everton, zona di Liverpool, due bambini (5 e 6 anni) della stessa scuola elementare sono improvvisamente morti. E' successo nella Millstead School Netherley. La notizia è stata data dal The Guardian, Independent, Sky News e BBC il 10 Luglio 2024. Sgomento comprensibile nella comunità locale. Interrogandosi sulla causa dell'anomalo doppio decesso, l'Agenzia per la sicurezza sanitaria (HSA) del Regno Unito ritiene improbabile “che le morti

siano collegate all'epidemia di giardia” di cui hanno sofferto diversi alunni (parassita intestinale, causa diarrea e crampi allo stomaco). Così il sospetto è subito caduto su un'antenna 4G posizionata proprio a ridosso della scuola: rilevato un livello d'inquinamento elettromagnetico nella densità di potenza superiore a 20 V/m (in Italia il Governo Meloni ha da poco legalizzato la media dei 15 V/m nelle 24 ore, sdoganando picchi diurni fino a 61 V/m.). “Gli esperti di radiazioni Glynn Hughes di EMF Protection Ltd ed Eileen O'Connor dell'EM Radiation Research Trust hanno visitato la scuola per indagare sulle possibili cause. Ciò che hanno scoperto è stato profondamente preoccupante.

### Settimanale indipendente

Registrato presso il Tribunale di Civitavecchia  
n° 09/97 del 18/06/97

ISSN 2704-6664

Gestione GEP Srls  
Coordinatore Cristiano Cimorelli

Marchio registrato di proprietà esclusiva.  
Vietata ogni riproduzione totale o parziale.

SETTIMANALE

**L'Ortica**  
| DEL VENERDÌ |

*Punge ma non fa male*

**Direttore Editoriale:** Cristiano Cimorelli  
**Direttore Responsabile:** Graziarosa Villani  
**Editor:** Miriam Alborghetti

**Redattori:**  
Barbara Pignataro  
Emanuele Rossi

**Responsabile scientifico:** Aldo Ercoli  
**Rubrica Salute e benessere:**  
Roberto Frazzetta, Carola Cimorelli,  
Elena Botti, Rita Masin, Riccardo Coco,  
Giuseppe La Pera, Marco Tortorici.

**Collaboratori editoriali:**  
Flavio Enei, Barbara Civinini,  
Antonio Calicchio, Flavia De Michetti,  
Mara Fux, Sara Sansone, Maurizio Martucci,  
Luca Marini Archenza, Pietro Cozzolino,  
Demetrio Logiudice.

Alla recinzione della scuola, Glynn ha registrato una lettura di radiofrequenza di 1.554.932  $\mu\text{W}/\text{m}$ , la più alta che abbia mai visto nel Regno Unito, proveniente da una vicina torre 4G LTE. Queste letture pericolosamente elevate sono state osservate a pochi metri di distanza dai giocattoli dei bambini nel cortile della scuola. Liverpool ha la più grande rete 5G nel Regno Unito, la seconda più grande al mondo.”

A 25 V/m c'è poi il precedente inquietante di **Radio Vaticana**: oltre 200 vittime censite nello studio epidemiologico denominato Marconi e commissionato dalla Regione Lazio. Già 25 anni fa. Questa la drammatica testimonianza di **Eileen O'Connor**: “È stato uno shock registrare la lettura della massima frequenza di radiazione radio proprio fuori dal cortile della scuola. Ci sono volute più di 24 ore per riprendermi dalla disidratazione, dalle vertigini, dai mal di testa e dalla mia pelle che bruciava dopo aver visitato quei punti caldi... È stata una giornata piuttosto emozionante vedere i giocattoli dei bambini nel cortile proprio accanto a quel palo e a quella sottostazione... Che sconsiderato disprezzo per la vita e in particolare per la vita dei nostri bambini... Spero e prego che il mondo si svegli da questa follia e finalmente agisca. Credo veramente che questo sia uno dei problemi e delle minacce più importanti per tutta la vita sul pianeta.”

Dura la nota anche dell'**EM Radiation Research Trust** che “chiede un'indagine approfondita sulla morte dei due bambini alla scuola elementare Millstead. Siamo preoccupati perché non ci sono stati test sanitari sul 5G prima del lancio a Liverpool e perché sono morti due bambini della stessa scuola. Chiediamo al governo e alle autorità locali di dimostrarci che questa tecnologia è sicura. Migliaia

di studi peer reviewed mostrano danni biologici da 2G, 3G e 4G a livelli al di sotto le linee guida consentite; quindi, dicci perché questo più potente 5G è stato permesso di espletare senza obiezioni. Chi è responsabile di questa profonda svista?”-

Il sito di informazione libera Oasi Sana ha pubblicato la lettera del 16 luglio 2024 indirizzata all'Agencia per la sicurezza sanitaria del Nord Ovest del Regno Unito da parte dell'EM Radiation Research Trust che denuncia il caso: **a Liverpool sono morti due bambini per colpa dell'elettrosmog irradiato dal 4G e registrato oltre la soglia dei 20 V/m?**

**Precedenti nel mondo:** a Ripon, nella contea di San Joaquin, in California (USA) nel 2019 esplose la protesta dei genitori. In 200 si riunirono nella scuola elementare di Weston per chiedere misure drastiche a salvaguardia della salute degli alunni. **Su 400 iscritti, furono 4 i casi di bambini malati di cancro.** E i sospetti, anche allora, ricaddero sulla stazione radio base, cioè l'antenna di telefonia mobile piazzata praticamente all'interno dell'edificio scolastico.

Sempre lo stesso anno in Scozia una famiglia arrivò a togliere i propri figli dalla scuola, sopraggiunta un'antenna 5G in prossimità delle aule: “La mia famiglia è il mio mondo”, le parole dei genitori consapevoli e tecnoribelli, “e non mi perdonerei mai se in futuro guardandomi indietro e provassi rimpianti per non aver fatto di più nel proteggere i miei figli”.

Infine, imbarazzante il precedente in Italia: nel 2020 il Tribunale di Torino ha respinto la richiesta di cittadini di Frossasco (Torino), assistiti dai legali e giuristi del Comitato per la Difesa dei Beni Pubblici e Comuni Stefano Rodotà nel giudizio in cui si chiedeva, nell'applicazione del Principio di Precauzione, di bloccare l'installazione di un'antenna 5G a ridosso di edifici scolastici.

#### L'Oroscopo de L'Ortica

**Speciale Cinema:** Michele Castiello  
**Videorticando:** Toni Moretti

**Commerciale:** Carlo Leonori

#### Fotografi e collaboratori:

Paolo Gennari, Claudia Cavallo,  
Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam,  
Massimiliano Magro, Marco Tanfi

**Grafica:** Isabel Maccari

**Stampa:** Gep

*Il nostro settimanale autonomo,  
senza sovvenzioni, diffuso gratuitamente,  
dà la possibilità a tutte le penne libere  
ed indipendenti di poter contribuire,  
in forma alternativa al dovere di informare  
nel modo più trasparente,  
critico e costruttivo possibile;  
senza pressioni politiche ed economiche.  
Molti di noi svolgono una professione  
che permette di scrivere, a titolo  
di volontariato gratuito, per libera scelta  
e di offrire un'informazione diversa e,  
a volte, graffiante, tesa a stimolare  
lo spirito critico dei lettori.*

#### Redazione

Piazza Risorgimento, 4 - Cerveteri

**Tel. 06 99 41 736**  
**Cell.339 2864552**

**info@orticaweb.it**  
**redazione@orticaweb.it**  
**www.orticaweb.it**

Chiuso in redazione il giorno 07/08/2024

# CLIMA PERFETTO

in tutte le stagioni

Scegli il tuo nuovo climatizzatore:  
il risparmio è assicurato con i nostri super prezzi!



**RISPARMIA FINO AL 50%**  
sul tuo nuovo climatizzatore



# CLIMA PERFETTO

in tutte le stagioni

Scegli il tuo nuovo climatizzatore:  
il risparmio è assicurato con i nostri super prezzi!

## SAMSUNG



**RISPARMIA FINO AL 50%**  
sul tuo nuovo climatizzatore





# **MONDADORI**

## **BOOKSTORE**

### **LADISPOLI**

**VIALE ITALIA, 124**

**06 83082767**

### **CERVETERI**

**LARGO ALMUNECAR, 4**

**0687081325**

### **CIVITAVECCHIA**

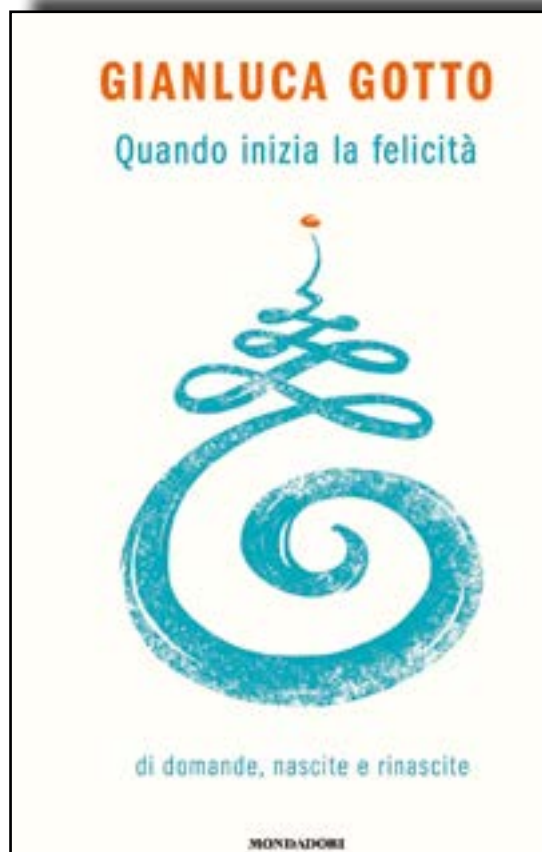
**VIALE GARIBALDI, 30**

**0766 35594**

# GIANLUCA GOTTO

## QUANDO INIZIA LA FELICITÀ

“Ogni mia grande rivoluzione personale, che fosse professionale, relazionale o spirituale, è iniziata non da una certezza assoluta, ma da una domanda. La ricerca di una risposta era l’unico modo per conoscere la verità. E quando non la trovavo subito, ero costretto a partire per cercarla. Nel mondo, dentro me stesso, nelle altre persone. Questo libro è una raccolta delle domande che più di tutte hanno smosso qualcosa di profondo nel mio cuore e nella mia mente. Sono domande inusuali, talvolta molto specifiche, in altri casi bizzarre. Portano alla riflessione, ma anche al desiderio di agire per cambiare le cose. Spesso risultano scomode, addirittura impertinenti, ma sono necessarie per far emergere dal caos interiore uno spunto, una consapevolezza, un frammento appuntito di verità da maneggiare con cura.” In *Quando inizia la felicità*, Gianluca Gotto condivide le domande che lo hanno accompagnato nel corso della sua crescita personale per raccontare senza reticenze le esperienze vissute in questi ultimi anni. I momenti difficili e le fragilità, ma anche la sua rinascita, i sogni realizzati, la consapevolezza acquisita attraverso il buddhismo, i tanti incontri che hanno illuminato la sua strada, l’amore smisurato per Claudia e la gioia, immensa, della paternità. Un libro pieno di consigli e spunti per vivere al meglio la propria vita, ma anche rassicurante come una tazza di tè in un freddo pomeriggio di pioggia, il primo abbraccio dopo molto tempo, una chiacchierata con quell’amico che ti ascolta senza giudicare. Un diario di viaggio scandito da domande su cui tornare più e più volte, per trovare un segnale, un’ispirazione, una motivazione a smettere di aspettare o inseguire la felicità, ma cercarla dove già siamo: qui e ora.



## Gianluca Gotto

nasce a Torino nel 1990. A vent’anni si trasferisce prima in Australia, poi in Canada. Oggi è uno scrittore appassionato di Oriente, scrive articoli e libri mentre viaggia per il mondo, specialmente in Asia. Sul suo account Instagram e sul suo blog “Mangia Vivi Viaggia” condivide insegnamenti zen ed esperienze di vita. Nel 2018 ha raccontato la sua storia nel libro *Le coordinate della felicità*, a cui hanno fatto seguito i romanzi bestseller *Come una notte a Bali*, *Succede sempre qualcosa di meraviglioso*, *La Pura Vida*, il saggio *Profondo come il mare, leggero come il cielo* e il podcast *Il paradiso è qui*. Il suo TEDx “Come essere felici ogni singolo giorno” è tra i più visualizzati di sempre in lingua italiana.



## LITORALE SENZA LUCE E ACQUA PER GIORNI: SI TORNA AL MEDIOEVO

GRAVI DISAGI PER CITTADINI E COMMERCianti DI LADISPOLI, CERVETERI E SANTA MARINELLA.  
NON SI VEDE NEMMENO LA RAI PER GUSTARSI LE OLIMPIADI



Senza acqua dai rubinetti, mentre le perdite idriche sono ad ogni angolo. Ora anche senza elettricità e luce, per giorni, per i guasti alle centraline. Uno scenario apocalittico in piena estate aggravato, a Ladispoli e Cerveteri, da problemi che si trascinano senza soluzione: i gravi incendi (di media a Cerveteri c'è uno al giorno), l'Sos inquinamento per il depuratore di Campo di Mare malfunzionante e sequestrato dalla Capitaneria di porto di Ladispoli, l'assenza di

parcheggi (anche per i tanti cantieri infiniti) e la movida notturna senza regola che spezza il sonno ai residenti. "Non ci resta che piangere", non può non venire in mente il celebre film di Troisi e Benigni per un ritorno al Medioevo che per abitanti, turisti e commercianti proprio non ci voleva. E dopo un anno intero di fatiche, non c'è pace nemmeno per godere un po' di relax dentro casa. Per una doccia rigenerante è come giocare al casinò a Ladispoli. Lo era a Cerveteri ma

**La casa del Pane**

**Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577**

con l'avvento di Acea le cose sono cambiate anche per i ladispolani. Un luglio da incubo e un agosto che sta procedendo sulla stessa falsa riga. Il sindaco, Alessandro Grando, si è fatto sentire scrivendo alla Spa ma tanto – è un po' il pensiero di tutti – le cose difficilmente cambieranno. E le bollette sono il doppio con la beffa delle letture ai contatori gonfiate e risarcibili, eventualmente, solo dopo pec e minacce (poveri anziani!!). Agosto si è aperto nel peggior modo possibile. Il primo black out totale nella serata di giovedì 1 agosto fino a notte per la rottura di una centralina di Furbara. E anche il giorno dopo enormi disagi, e anche quello dopo ancora con chi ha detto addio a generi alimentari e bevande, chi peggio anche agli elettrodomestici che sono andati in malora. Chi pagherà per i danni subiti? Surreale: in alcune zone, come via Roma, via Tirrenia, via Fregene, via Arenile di Torre Flavia, via Fregene e piazza L.Odescalchi e in tutte le altre strade limitrofe, per citarne alcune, gli abitanti sono andati a letto e si sono risvegliati senza energia elettrica. Un vero e proprio incubo anche per condizionatori e caldaie fuori uso. Difficoltà anche per le attività commerciali delle zone interessate che hanno subito importanti ripercussioni, con alcune di loro costrette a tenere abbassate le saracinesche. I concerti estivi si sono svolti regolarmente e il sindaco Grando ha tenuto a precisare che «il palco in piazza Rossellini non è alimentato dalla rete elettrica, bensì da un gruppo elettrogeno dedicato. Scrivo questo perché qualcuno sta insinuando che i blackout nella zona del centro sono stati causati dall'eccessivo assorbimento dell'impianto audio/luci. Non è così». Non è andata meglio a Santa Marinella come denunciato dal sindaco Piero Tidei.

Il mercoledì precedente a Cerveteri antipasto con la connessione internet andata in tilt. E se restare tra le mura domestiche è impossibile, nemmeno il mare porta conforto. A Marina di Cerveteri, nonostante le rassicurazioni iniziali delle istituzioni e del sindaco Elena Gubetti dopo le numerose scie e macchie galleggianti in acqua, la Guardia costiera ha proceduto a mettere i sigilli al depuratore gestito dal comune etrusco. Un danno di immagine e un problema a questo punto di igiene e sicurezza per i bagnanti per via delle anomalie legati all'impianto. E per chi resta in collina e in campagna? Un inferno ugualmente. In un mese e mezzo più di 30 misteriosi incendi con vigili del fuoco e protezione civile che corrono da una parte all'altra, spesso con l'ausilio di elicotteri e canadair, per spegnere i roghi che, come nel caso di Borgo San Martino, hanno minacciato le abitazioni e i maneggi. Ma chi continua a dare fuoco? Non ci sono indagini, non ci sono sospetti o tracce. Cerveteri continua a bruciare nell'indifferenza. Dulcis in fundo non si vedono nemmeno i canali Rai. Saltano in molte case e non c'è la gioia nemmeno di potersi gustare le Olimpiadi in santa pace.

**MACELLERIA**  
NORCINERIA PRODUZIONE PROPRIA  
CARNI UMBRO VITERBESI  
GASTRONOMIA - PRONTI A CUOCERE



**CERENOVA**

VIA SERGIO ANGELUCCI, 5  
PAOLOFRANCESCO@INWIND.IT - TEL 06 9904388  
PAGINA FACEBOOK: FERRI CARNI

# VIVI IL CASTELLO DI SANTA SEVERA

La rassegna promossa dalla Regione Lazio e organizzata da LAZIO Crea.

## TUTTE LE DOMENICHE LIBRI E CALICI SOTTO LE STELLE

In Sala Nostromo fino al 25 agosto un format per promuovere la lettura attraverso la presentazione di libri al pubblico con la presenza degli autori con il sottofondo delle onde del mare e in abbinamento alla degustazione di calici di vino dei produttori dell'associazione "La strada del vino delle terre etrusco romane" con la presenza di sommelier. Modera la giornalista Francesca Lazzeri. Ingresso gratuito fino a esaurimento posti con prenotazione su Eventbrite.

**DOMENICA 11** Sara Marcoccia con "Le giraffe in giardino" ore 19.30.

**DOMENICA 18** Daniela Alibrandi con "I delitti del Mugnone" alle ore 19.30.

**DOMENICA 25** Narcís Pallarès-Domènech, Alessio Postiglione, Valerio Mancini con "Calcio, politica e potere" ore 19.30.

## IL PROGRAMMA DI AGOSTO "NOTTI AL CASTELLO"

### VENERDÌ 9

Serata cinematografica per riscoprire alcuni capolavori del cinema italiano e internazionale in collaborazione con Centro Sperimentale di cinematografia Cineteca Nazionale e Ufficio Cinema Regione Lazio. Proiezione del film Come un gatto in tangenziale.

### SABATO 10

Va in scena lo spettacolo comico di Paola Minaccioni "Dal vivo sono molto meglio".

### DOMENICA 11

Esecuzioni delle più belle arie delle eroine di Puccini.

### MARTEDÌ 13

La proiezione del film "Benedetta Follia". Regia di Carlo Verdone.

### MERCOLEDÌ 14

Le più belle colonne sonore dei film di Ennio Morricone, eseguite dalla Xylon Orchestra.

### GIOVEDÌ 15

Arriva Ghemon, uno dei più talentuosi e apprezzati artisti hip hop italiani con il suo personalissimo stile a metà tra il cantautorato e il rap con "Una cosetta così".

### VENERDÌ 16

Serata dedicata ai classici d'animazione: "La famosa invasione degli orsi in Sicilia" (2019) di Lorenzo Mattotti.

### SABATO 17

Briga, pseudonimo di Mattia Bellegrandi il cantautore e rapper consacrato dal talent show Amici di Maria De Filippi.

### DOMENICA 18

La comicità di Antonio Giuliani in "Recital".



## SALOTTO D'ESTATE ALLA PROLOGO DI MARINA DI CERVETERI

**VENERDÌ 09** ore 21.30

Film "Un altro Ferragosto"

**SABATO 10** ore 21.30

"Stasera si balla" Discoteca anni 70/80

**MERCOLEDÌ 14** ore 21.30

Film per bambini "Prendi il volo"

**VENERDÌ 16** ore 21.30

Film "Comandante"

**SABATO 17** ore 21.30

Spettacolo Musicale

"I grandi successi chiamali...EMOZIONI"  
con Piero Giacomini e Federica Pettinari

**MERCOLEDÌ 21** ore 21.30

Film per bambini "La famigliadella Giungla"

**GIOVEDÌ 22** ore 19.00

Tecniche di rilassamento Qì Gong

**VENERDÌ 23** ore 21.30

Film "Una commedia pericolosa"

**TUTTI GLI EVENTI SONO GRATUITI**

E SI SVOLGERANNO PRESSO I GIARDINI  
DI L.GO FINIZIO A CERENOVA

## WEEKEND A PIAZZA MANTA MARIA DAL 9 ALL'11 AGOSTO ALLE ORE 21

**VENERDÌ 9**

Danza - Il lago dei cigni

Coreografia di Luigi Martelletta

**SABATO 10**

Teatro - Faccia un'altra faccia

Con Tizaina Foschi e Antonio Pisu

**DOMENICA 11**

Spettacolo - Come se fosse

Pablo e Pedro

## SAGRA DELLA SALSICCIA BORGO SAN MARTINO, IL 31 AGOSTO

Si balla con Naranja Gang Asd Soft and Wild Dance.



# IL MESSICO A CASA TUA

SERVIZIO A DOMICILIO GRATUITO



Via delle Mura Castellane 56, Cerveteri

06 9955 2640

SCARICA LA NOSTRA APP  
E ORDINA AL VOLO!



## VALCANNETO AVVIA IL PROGETTO SICUREZZA

UN SERVIZIO PRIVATO  
A CUI HA ADERITO  
UN TERZO DEI RESIDENTI



Il **Comitato di Zona di Valcanneto** ha avviato dal mese di luglio il Progetto Sicurezza, in risposta alla preoccupazione dei residenti per l'incremento dei furti registrato nella frazione di Cerveteri.

Una pattuglia di vigilanza armata staziona permanentemente a Valcanneto assicurando una costante presenza di personale dedicato alla sorveglianza, tutti i giorni, festivi compresi. Si tratta di vigilanza privata.

Al servizio ha aderito un terzo degli abitanti e prevede il controllo delle singole abitazioni, identificate con apposito adesivo, dove la pattuglia interviene sia in caso di chiamata alla sala operativa da parte di un iscritto sia in caso di situazioni sospette riscontrate dall'addetto in pattugliamento. È autorizzato ad intervenire direttamente nelle abitazioni degli

abitanti aderenti mediante la sottoscrizione di un contratto bilaterale. Con meno di 20 euro al mese a famiglia. Si tratta di un progetto pilota della durata di sei mesi, nato dalla volontà dei cittadini. L'obiettivo del Comitato di Zona, nato nel lontano 2003, è quello di aumentare il servizio, assimilandolo a quello attivo a Marina di San Nicola, uno sviluppo possibile solo con l'aumento del numero dei cittadini aderenti. Una scelta consapevole nata dopo lo studio accurato delle criticità del luogo, le esigenze dei cittadini ed il confronto avuto con le forze dell'ordine, presenti in numero non adeguato rispetto alla vastità del territorio cerite. L'emergenza sicurezza, infatti, riguarda anche le altre frazioni, a partire da Marina di Cerveteri. Si estende lungo tutto il litorale romano.



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

Via Fratelli Soprani, 50 - Cerveteri (Rm)  
Tel./Fax 06 9943155 - Cell. 360 240002

# Afrodite Bistrot

La vera cucina casareccia



## Specialità della Casa

PAPPARDELLE AL CINGHIALE  
SPEZZATINO DI CINGHIALE  
TARTUFO DI STAGIONE  
ABBACCHIO ALLO SCOTTADITO



## apericena

CON TAGLIERI  
E BRUSCHETTE ASSORTITE

[ BIRRA ALLA SPINA  
E AMPIA SCELTA DI VINI ]



 CERVETERI - VIA CERETANA, 34  
INFO E PRENOTAZIONI 327 090 5257

TRATTURO  
PASTICCINO  
D'AMALFI

## CAMPO DI MARE, LA STORIA INFINITA DEL DEPURATORE MALFUNZIONANTE



### SEQUESTRO CONFERMATO DAL GIP, ORA PARTONO ALTRE DENUNCE

Indagini e sigilli della Capitaneria di Porto avallati ora anche dal gip di Civitavecchia. In poche parole il depuratore di Campo di Mare era da sequestrare. Da una parte la corsa contro il tempo del Comune per correre ai ripari e dedicarsi finalmente a risolvere un problema di sicurezza per i cittadini e l'ambiente, dall'altra però l'inchiesta della Procura che ora potrebbe mettere nei guai chi ha sottovalutato un problema importante in piena stagione estiva appurando le responsabilità di eventuali scarichi abusivi di liquami. Una vicenda che ora potrebbe appunto

avere dei risvolti dal punto di vista penale ed è un danno di immagine naturalmente per la città e gli operatori balneari. La scorsa settimana erano stati i militari della Capitaneria di porto di Ladispoli-Marina San Nicola, coordinati dal comandante Cristian Vitale, a porre i sigilli alla struttura per via di alcune anomalie riscontrate in seguito ad alcune ispezioni. I bagnanti avevano segnalato in realtà delle macchie oleose sul fiume Zambra e in mare.

Il depuratore è gestito dal comune di Cerveteri che aveva anche assicurato la popolazione ad

**ANIMAL MARKET** Tutto per la cura dei tuoi piccoli amici

www.animalmarket2014.it - Orario Lun-sab 8.30-20.00 Dom 8.30-13.00

CERVETERI - L.go Guido Rossa, 2 - 06 995 2482 - LADISPOLI - Via dei Garofani, 1 - 06 455 59667

BRACCIANO - Via Braccianese Claudia, 56 - 06 982 68127

f Animal Market i animal\_market



inizio luglio. In questa fase la Guardia costiera ha effettuato nuovi sopralluoghi per capire se siano stati avviati i lavori in somma urgenza per riportare alla normalità il funzionamento delle macchine. Ispezioni che saranno eseguite quotidianamente da parte dei marinai. Parallelamente, grazie all'intervento di più autospurghi della ditta Massimi, sono state bonificate le vasche al cui interno si erano accumulati dei fanghi che sarebbero dovuti essere smaltiti già da tempo secondo il quadro accusatorio. Il sindaco Elena Gubetti ha esteso di ulteriori 100 metri il divieto di balneazione a ridosso del fiume Zambra, che sfocia a mare in via Navigatori etruschi. Residenti e turisti sono però scettici anche perché ad inizio estate erano arrivate le parole tranquillizzanti da parte dell'amministrazione comunale sullo stato di salute dell'acqua, poi vanificate dal sequestro e dai nodi ambientali irrisolti. E i primi risultati dell'Arpa sarebbero allarmanti a ridosso della foce.

Nel frattempo i bagnanti che hanno riscontrato problemi di salute certificati dall'Asl (bolle, eritemi, etc) o fastidi provocati dai miasmi fognari, possono recarsi presso il comando della Capitaneria a Marina San Nicola per presentare una denuncia formale. «I cittadini, che non sono così sciocchi – commenta Alessio Catoni, presidente del comitato Cerenova-Campo di Mare -, avevano sollevato delle perplessità sulla qualità dell'acqua proveniente dal fosso Zambra con tanto di video e foto. Eppure l'amministrazione comunale, come al solito, ha fatto orecchie da mercante non ascoltando nessuno. Questo è il risultato. Se si fosse attivata in tempo avrebbe potuto chiamare la Capitaneria. Fortunatamente ci ha pensato la Guardia costiera ad effettuare i controlli per il bene dell'intera popolazione».

**OSTERIA  
CUCINA  
ROMANA**



DALLA SORA FRANCA  
FARTELLI SQUARCIA

# MENU di Ferragosto

## Antipasto

FIORI DI ZUCCA MOZZARELLA  
E ALICI DEL CANTABRICO  
SUPPLI CON CODA ALLA VACCINARA  
PROSCIUTTO E FIGHI

## Primi

LASAGNA AL PICCHIAPÓ

## Secondi

POLLO CON I PEPERONI  
ARISTA PORCHETTATO  
VERDURE GRATINATE

## Dolce e caffè

SEMIFREDDO ALL'AMARETTO  
1 ACQUA E 1 VINO  
OGNI 4 PERSONE

€40  
A PERSONA

LADISPOLI VIA MILANO, 1  
INFO & PRENOTAZIONI  
339 2742715 - 06-83423169

# Ladispoli

## UN'ESTATE DA INCUBO



Tante le presenze a Ladispoli per la gioia dei commercianti ma dietro al palco, i vip e le applaudite gesta, la cittadina balneare è tutt'altro che accogliente per il cittadino. Il lungomare centrale dove transitano centinaia di persone presenta la cartellonistica rotta, le fontanelle danneggiate e lasciate divelte sul mattonato, le docce nei pressi delle spiagge libere per lo più chiuse ed il manto stradale disastroso. In netto contrasto con le moderne strutture installate dagli operatori balneari che registrano un aumento pari al 20% della richiesta di ombrelloni, lettini

e ristorazione rispetto allo scorso anno. Nel fine settimana passato per esempio, dopo le 10 del mattino non è stato possibile affittare un lettino giornaliero, esauriti nella maggior parte dei lidi presi d'assalto, comprese le spiagge libere attrezzate. Tra i motivi, sicuramente, la poca pulizia delle spiagge libere, i cantieri aperti sul lungomare dove, in alcuni tratti, per esempio all'altezza di via Santa Severa, si cammina tra corrugati e sassi per accedere alla spiaggia libera

Per chi non è ricco l'estate 2024 è un inferno.

LADISPOLI

**New Café Millennium**  
Viale Fregene Cerenova (Adiacente Poste)  
Tel. 06 99 02 887

**Tabaccheria CATALDI**  
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal, TIM, WIND, SKY, and other logos are visible.



di TONI MORETTI

# Gli Strafatti de L'Ortica

## CERVETERI, FIN CHE LA BARCA VA...

Come si può non ricordare la bellissima canzone di Orietta Berti che sembra sia stata scelta a "motto" da questa amministrazione comunale, che tra le tante alchimie inventate, tra le quali l'appoggio esterno, trova la maniera di non smontare le tende ed andare dove il paese tanto vorrebbe. Ma in fondo, in un luogo dove tutti hanno ramazzato tutto, senza vergogna, abbiamo visto cosa è successo coi buoni spesa, si poteva pensare che il consiglio comunale si sarebbe assunto la responsabilità di incrementare la "disoccupazione" mettendo tutta quella gente nella condizione di doversi trovare un posto di

lavoro? Avrebbe potuto Cerveteri sfiorare una crisi diplomatica con Cuba, che si sarebbe vista mancare un rilevante contributo mensile per il noto investimento alberghiero in corso? Giammai. Ecco allora che la maggioranza si ricompatta e approva l'assestamento di bilancio, scongiurando l'arrivo di un commissario prefettizio che avrebbe reso vano tutto il lavoro fatto da quel commesso viaggiatore e che probabilmente permetterà l'agognato condono delle case di Campo di Mare. E non importa se si continueranno a fare le "rotonde" quadrate. Fin che la barca va... Meritano questo i cittadini di Cerveteri?



*Cyey Bar*  
and family

TUTTI I VENERDÌ  
**SERATA CUBANA**

con *Douglas*

TAVOLI SU PRENOTAZIONE  
€ 10 A PERSONA  
CONSUMAZIONE INCLUSA




3294410581 - CERENOVA  
VIA ETRURIA MERIDIONALE



IL SUPERMERCATO  
**DI QUALITÀ**



**CONSEGNE A DOMICILIO**  
CERENOVA - VIA PIETRO ALFANI, 1  
06 9684 4697 ☎ 328 022 2424

SEGUICI SU  [ilarifrancesco@hotmail.it](mailto:ilarifrancesco@hotmail.it)



## IL PROGETTO "CULTURA TURISMO LAVORO"

Online la piattaforma digitale del progetto "CULTURA TURISMO LAVORO" della Fondazione Anna Maria Catalano, finanziato con Fondi PNRR gestiti dal Ministero della Cultura e da Invitalia S.p.A. dedicati al supporto ai settori culturali e creativi per l'innovazione e la transizione digitale, visitabile all'indirizzo [www.fondazionecatalanocultura.it](http://www.fondazionecatalanocultura.it).

L'adesione al progetto del Comune di Cerveteri e dell'azienda Maccarese S.p.A. ha contribuito alla qualità dalle prime tematiche trattate del vasto patrimonio culturale, materiale e immateriale, presente nei due territori. Patrimonio dal valore storico, artistico, archeologico, antropologico, architettonico, paesaggistico, archivistico, librario, incluse le attività culturali volte a formare e diffondere espressioni e contenuti culturali o le tradizioni. I contenuti sono proposti sotto molteplici forme: descrizioni scritte e fotografiche, filmati video e di animazione, podcast narrativi realizzati da ricercatori di Radio Sapienza, link ai siti istituzionali dei proprietari e gestori del patrimonio culturale specifico. L'evoluzione della piattaforma permetterà di perfezionare i prodotti destinati ai vari portatori di disabilità.

La realizzazione dei contenuti della piattaforma è testimonianza di un grande lavoro di squadra e la partecipazione attiva dell'istituto Palo Baffi, l'associazione Parco degli Angeli Onlus di Cerveteri, il Biodistretto Etrusco Romano, Il faro online S.r.l., l'azienda Pithos Ancient Reproduction di Cerveteri, il Museo del Sassofono di Fiumicino, la storica Gea Copponi, Maria Pia Cedrini, insegnante e autrice di libri, l'azienda vitivinicola Tre Cancelli di Cerveteri. Il progetto è aperto alla collaborazione di tutti - riporta la presidente della Fondazione, Giuditta Buzzi - che annuncia due convegni di presentazione nel mese di ottobre a Maccarese e nel mese di novembre a Cerveteri.



*Bar Trattoria  
del Passeggero*  
Rosetta dal 1956

## BAR TRATTORIA DEL PASSEGGERO

# MENÙ di ferragosto

15 agosto

### ANTIPASTI

insalatina del nostro mare  
panzanella di baccalà alla toscana  
calamaretti fritti cacio e pepe con miele  
d'acacia

### PRIMI PIATTI

risotto al profumo di mare in bianco  
ravioli ai crostacei con polvere di pistacchio

### SECONDI PIATTI

gran fritto misto del tirreno: calamari, gamberi,  
paranza e alici  
insalatina mista

### DESSERT

panna cotta di pesche caramellate al rosmarino  
con pepe rosa e arancia candita

### BEVANDE

acqua e caffè




**45€**

per prenotare: +39 06 94326 308  
via aurelia km 47.700 cerveteri

# PIZZICHERIA AL CENTRO STORICO

DI FRANCESCO ILARI

CON PUNTO RISTORO  
E PRODOTTI TIPICI DEL CASALE VERDE  
VIA AGILLINA 23



Nel cuore dell'antico borgo di Cerveteri, in via Agillina, è nato il nuovo punto vendita con ristorazione della **Pizzicheria** di Francesco Ilari, erede delle tradizioni gastronomiche, norcine e culinarie della famiglia Ilari. Là dove sorgeva la storica norcineria di Sergio Ilari, il figlio Francesco, sul solco della tradizione paterna, ha dato nuova vita ai vecchi locali completamente ristrutturati e perfettamente in armonia con il contesto. Qui è possibile degustare e acquistare tanti prodotti eno-gastronomici di alta qualità, lavorati artigianalmente, molti dei quali a chilometri zero provenienti in larga parte dalla produzione diretta del Casale Verde, azienda agricola creata con passione e cura proprio da Francesco con l'intento di portare avanti e al contempo dare nuova forza alle tradizioni agricole delle terre ceriti.

Taglieri di formaggi, salumi, creati nel laboratorio di Cerenova, ortaggi cucinati con ricette insolite ma legate alle tradizioni culinarie del territorio.

Pane e farine di Cerveteri, risultato della lavorazione della terra di Pian della Carlotta, grani antichi senza trattamenti chimici moliti a pietra

Vino e aceto nostrano e, per i più esigenti una minicantina fornitissima anche di prodotti biologici.

Il Casale fornisce i frutti della terra per tutte le stagioni. Per chi volesse avventurarsi, il Casale Verde è situato sulle suggestive colline di Pian della Carlotta, in prossimità della località del Sasso, nel territorio di Cerveteri, a ridosso delle terme romane, le famose Acquae Caeretanae, proprio sul dosso che volge verso le vasche di balneazione,

Il paesaggio rurale è da mozzafiato, sicuramente uno dei più affascinanti dei colli ceriti. Verde a perdita d'occhio, pascoli di mucche maremmane e cavalli toffetani allo stato brado, brillanti torrenti di acqua limpida e, poco distanti, le acque sulfuree dalle proprietà benefiche che un tempo riempivano le vasche delle antiche terme romane



*Ilari*  
dal 1947  
AL CENTRO STORICO

**PNEUS CAR** di Giacobbe  
CENTRO REVISIONI e AUTOFFICINA

**TEMPO DI PARTENZE  
E DI CONTROLLI  
DELLA TUA AUTO**

**PROMO TAGLIANDO  
ESTATE 2024  
€ 140,00**

COMPRESO DI OLIO MOTORE,  
FILTRO OLIO, FILTRO ARIA

**RICONOSCI LA TUA AUTO?** CHIAMACI PER BLOCCARE L'OFFERTA



### ALCUNI DEI NOSTRI SERVIZI

- TAGLIANDI
- PNEUMATICI NUOVI
- CAMBIO STAGIONALE PNEUMATICI
- EQUILIBRATURA E CONVERGENZA
- DIAGNOSI CENTRALINE
- MECCANICA E MOLTO ALTRO

### CONTATTI



06 99551289



Via Fontana Morella, 66/b



pneuscar@gmail.com

**IL NUMERO**

**1**

**DEL RISPARMIO**



**Per la casa e lo**



**ANGUILLARA SABAZIA**  
VIA GIOLITTI, 3

**BRACCIANO**  
VIA ARTURO PERUGINO

**IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO**

**MAGAZZINI**  
**Jury's**  
**1 DEL RISPARMIO**

- DETERSIVI
- PROFUMERIA
- CASALINGHI
- GIOCATTOLI
- ELETTRODOMESTICI
- CARTOLERIA



**la famiglia**



INI

**CERVETERI**  
LARGO ALMUNECAR, 20

**LADISPOLI**  
VIA GLASGOW, 60

**IL NUMERO 1 DEL RISPARMIO IL NUMERO DEL RISPARMIO**

di Graziarosa Villani

# Bracciano

## “CINEMA SOTTO LE STELLE”: BUONA LA PRIMA



FORMULA DI SUCCESSO PER LA MANIFESTAZIONE IDEATA DALLA CINEMOV  
DI FORTUNATO CARUANA E DA FABIO CESARI

Buona la prima. Formula di successo per la manifestazione che si è tenuta dal 22 al 27 luglio negli spazi dell'Antico Chiosco di Anguillara. La proposta di aperi-cinema e di cena e film avanzata dalla Cinemov di Fortunato Caruana e da Fabio Cesari ha dimostrato di avere molte potenzialità

animando l'estate sul lago con grandi film ed altri eventi musicali e non. Significativa la presenza del regista Ivano De Matteo che nella seconda serata è intervenuto per introdurre il suo film Mia annunciando l'imminente uscita di un suo nuovo lavoro cinematografico che - ha anticipato





il regista - "farà riflettere". Molti i giovani atleti della palestra Sperandio Boxe intervenuti per degli incontri dimostrativi il 24 luglio anticipando il film The Fighter. Apprezzata anche la serata bimbi con la favola animata de "Il pesciolino d'oro" dell'Associazione Teatro Helios, iniziativa alla quale ha fatto seguito la proiezione del film di animazione Wish.

In molti non sono voluti mancare alla serata dedicata alla acclamata Paola Cortellesi che ha visto la proiezione del film "Mamma o Papà?". Si è chiuso poi in bellezza sabato 27 luglio con il sound dei Sonora Latina. Tirando le fila gli organizzatori si dicono soddisfatti. "E' stata una settimana molto impegnativa. Abbiamo voluto portare sul lago - spiegano - una formula inedita attingendo al mondo del cinema nel quale lavoriamo da anni e unendo la buona cucina dell'Antico Chiosco. Ringraziamo quanti sono intervenuti ed il Comune di Anguillara per il patrocinio. Riteniamo - concludono gli organizzatori - di aver portato una ventata di novità nell'offerta culturale che anima il territorio. Stiamo già lavorando alla prossima edizione". Ringraziamenti vanno anche allo sponsor Gusman Moto.

Tra il valore aggiunto di "Cinema sotto le Stelle" - che ha visto come media partner L'Ortica del Venerdì Settimanale - va annoverato anche quello di aver coinvolto, per una espressa volontà dell'organizzazione, varie realtà associative del territorio. Appuntamento alla prossima edizione.



# FRUTTILANDIA

*Arrivi giornalieri di stagione*

LADISPOLI - LARGO DOMIZIANO, 17  
PIAZZA DOMITILLA - INFO: 333.46 99 121

**FRUTTA E VERDURA LOCALE  
CONSEGNE A DOMICILIO  
ARRIVI GIORNALIERI**



# BAR MEXICO

## DAI VOCE AL TUO TALENTO!



**Karaoke  
& APERICENA  
TUTTI I VENERDÌ  
DALLE 20.45**



**LADISPOLI**  
VIA TRAPANI, 9  
06 399 16 841

## VITTIMA O CARNEFICE?



ARRIVA AL CINEMA IL FILM *MADAME LUNA*,  
PREMIATO PER LA MIGLIORE FOTOGRAFIA AL GÖTEBORG,  
IL PIÙ GRANDE FESTIVAL CINEMATOGRAFICO DEI PAESI NORDICI

“Nessuno è nato schiavo, né signore, né per vivere in miseria, ma tutti siamo nati per essere fratelli”, sosteneva Nelson Mandela, ma questo, probabilmente, Almaz non lo sa. Daniel Espinosa, regista svedese di origine cilena, ci racconta la sua storia, ispirata a fatti veri, con “Madame Luna”. Almaz è una donna eritrea, spietata trafficante di esseri umani. Quando il regime in Libia cade, è costretta a fuggire e intraprendere anche lei un pericoloso viaggio della speranza, confondendosi tra i migranti. Sbarcata in Italia, la conoscenza di un pugno di lingue africane la aiuta nella scalata al potere in un’organizzazione criminale che specula illegalmente sull’accoglienza. L’incontro con la giovane Eli però la costringerà a fare i conti con il passato, per scegliere, ancora una volta, da che parte stare. Il regista, dopo 10 anni di Stati Uniti e di successi al box office – da “Easy Money” al più recente e chiacchierato “Morbius”, spin-off di “Spider-Man” – torna al suo realismo sociale ponendosi una domanda di fondo: È possibile redimersi dal male? Dietro questo interrogativo, come spiega lo stesso regista, c’è un suo dramma dell’adolescenza, quando a soli 16 anni tagliò la gola a uno dei suoi migliori amici. *Il ricordo del mio amico con la gola sanguinante è diventato un incubo che mi ha tormentato per molti anni*, dice. Da qui, dall’ansia di redenzione, nasce il tema ricorrente della sua vita. *Quando si tratta di sopravvivere, l’istinto è quello di non morire, e questo potrebbe*

*arrivare a trasformarti in un assassino. È moralmente ingiustificabile?* si domanda Espinosa. Insomma, ci si può affrancare dall’odio che si prova per se stessi, dal senso di colpa che si porta dentro, oppure è solo una menzogna che si racconta al mondo esterno per convincersi di essere una persona deccente? Il film certo non fornisce quella risposta che il regista non ha saputo dare neanche a se stesso, ma porta al cinema un dramma dei nostri giorni che si consuma silenzioso proprio nel cuore del Mediterraneo, dietro l’angolo delle nostre case. Forse farà riflettere lo spettatore su una grande verità e cioè che *Sarà sempre uno schiavo chi non sa vivere con poco*, come affermava Orazio. Il regista ha lavorato anche alla sceneggiatura con Suha Arraf, rifugiata palestinese, e con Maurizio Braucci, cosceneggiatore di “Gomorra” e “Martin Eden”. L’idea del film però è del produttore David Herdies, che l’ha sviluppata insieme a Binyam Berhane, regista di documentari, per poi passarla a Espinosa. Per raccontare questo dramma della miseria il regista ha fatto molto uso di camera a spalla, proprio per rendere più realistica la desolazione di questa tragedia umanitaria. Almaz, in arte Madame Luna, è interpretata dalla giovane Meninet Abraha Teferi di origine eritrea, alla prima esperienza sul set. Il film, presentato al Festival di Taormina, è stato prodotto con il contributo del MIC e dello Swedish Institute, oltre a quello della Film Commission di Calabria e Sicilia.

# EVENTI



# AGOSTO 2024

**AGO 10-11** **FIACCA E BISTECCA**  
Spettacolo Per Bambini 21:30

**AGO 15** **PRANZO DI FERRAGOSTO**  
Menù Fisso adulto e bambino

**AGO 23** **X JAM**  
Pearl Jam Cover Band 20:30

**AGO 30** **DUM DAVE**  
Serata Rock'n'Roll 20:30

**SABATO 7**  
**PERCORSI IN NOTTURNA**

DALLE 20:00 ALLE 23:00

PER INFO E PRENOTAZIONI



+39 324 55 76 210



PARCOAVVENTURAFREGENE@GMAIL.COM



Via della Veneziana, snc, Fregene 00054, RM

# L'oroscopo

che punge ma non fa male



**Ariete**  
Elemento Fuoco

Una serie di impegni imprevisi vi trattengono in città, continui cambi di programma nelle vostre serate vi innervosiscono. Pazientate!



**Toro**  
Elemento Terra

Avere a che fare con un ex che non vi esce dalla testa genera stress, un impegno ulteriore non rappresenta una soluzione per voi.



**Gemelli**  
Elemento Aria

Non sarà facile comunicare con gli altri e farsi capire, potreste provare una sensazione di isolamento. Abbiate fiducia, passa presto.



**Cancro**  
Elemento Acqua

La cattiveria gratuita ferisce ma non cadere nella trappola di reagire con rabbia vi renderà fieri di voi. Complicità con l'amato.



**Leone**  
Elemento Fuoco

Stare a casa vi sembrerà la soluzione migliore per ricaricare le batterie, ma i prossimi giorni portano alcune sorprese.



**Vergine**  
Elemento Terra

In questo mese sarà importante trovare un equilibrio tra vita privata e lavoro per non sacrificare nulla, non trascuratevi.



**Bilancia**  
Elemento Aria

La noia fa ritrovare lo stimolo sopito, è necessario un dolce far niente perchè accada. Impegnatevi durante le ferie.



**Scorpione**  
Elemento Acqua

La Luna nuova vi incoraggia ad esprimere con sicurezza la vostra opinione e a tenervi attivi fisicamente.



**Sagittario**  
Elemento Fuoco

Le priorità cambiano e con loro gli obiettivi che vi eravate dati per il futuro. Si azzerà tutto e si riparte con grinta.



**Capricorno**  
Elemento Terra

Viaggi in programma: dovrete fare i conti con qualche intoppo, che si rivela anche dispendioso. Attenzione al budget.



**Acquario**  
Elemento Aria

Siete motivati a raggiungere nuovi traguardi che meglio rispondono alla persona che siete ora. Occhio solo alle articolazioni.



**Pesci**  
Elemento Acqua

È il momento ideale per stare con i vostri amici e conoscere nuove persone, è pur sempre la vostra attività preferita.



**Via Settevene Palo 1G CERVETERI**

**06 9837 6097**



**King Drive**



**Wifi**



**Parcheggio**



**Feste  
di compleanno**



**Play King**



**Delivery**

**una fiamma  
che griglia  
nel mondo  
dal 1954**



# Ortica Salute Benessere

A cura del  
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

## AMENORREA PRIMARIA E SECONDARIA

La mancanza della prima mestruazione non su base anatomica ed endocrinologica, ossia un'amenorrea primaria dovuta ad una **disfunzione tra l'ipotalamo e l'ipofisi**, può essere imputata a varie cause. **Le giovanissime atlete** che, soprattutto a livello agonistico si sottopongono ad intensi e prolungati esercizi fisici per competizioni sportive possono andare incontro alla mancata comparsa dei flussi mestruali. Lo stesso si può dire per **l'anoressia nervosa e per la bulimia**: entrambe provocano amenorrea primaria. Una volta corretta l'alimentazione o, come nel caso precedente, ridotti gli eccessivi allenamenti fisici con contemporaneo incremento del tessuto adiposo corporeo, ecco che insorge il normale **menarca** (prima mestruazione). Costituzionalmente e fisiologicamente vi sono ragazze con **anamnesi familiare** di menarca tardivo: fino all'età di 16 anni, non vi è alcuna mestruazione pur essendo presente i caratteri sessuali secondari. E' bene quindi nell'anamnesi della giovane chiedere sempre quando ha avuto il menarca la mamma oppure, se presenti, le sorelle più grandi di lei. Tra le cause di **amenorrea secondaria** la gravidanza è certamente la condizione più frequente. Poi vi sono le disfunzioni ovariche, surrenali e, ancora, quelle ipotalamo - ipofisarie. La mancanza di ovulazione cronica, che in passato veniva

SALUTE E BENESSERE



Dottor Professor  
**Aldo Ercoli**

*Specializzato in Cardiologia e Broncopneumatologia e esperto in Malattie Infettive.  
Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,  
Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.*

chiamata **sindrome dell'ovaio policistico**, rappresenta la causa più comune di amenorrea secondaria dovuta a disfunzione delle ovaie. L'amenorrea secondaria oppure l'oligomenorrea (mestruazioni assai scarse e di breve durata) può rappresentare l'unico sintomo in molte donne con anovulazione cronica. Ciò nonostante, sempre in passato la sindrome dell'ovaio policistico venisse caratterizzata dalle triade obesità, irsutismo e sterilità. Riguardo alle disfunzioni ipotalamo – ipofisarie, l'iperprolattinemia (PRL) interferisce con il normale rilascio ciclico di gonadotropine (FSH, LH) provocano amenorrea. L'aumento della prolattina (valori normali: 4 – 20 mg/ml) si verifica in numerose condizioni sia fisiologiche (nel sonno, in gravidanza, durante l'allattamento, durante l'esercizio fisico) o parafisiologiche (stress) che francamente patologiche (tumori ipofisari, prolattina secernenti; nelle sindromi tipicamente ipotalamiche, nell'insufficienza renale, nell'ipotiroidismo, nell'iperglicemia). L'incremento dei valori di prolattina può essere anche iatrogena (da farmaci): fenotiazine, aliperidolo, metildopa, estorogeni, oppiacei, cimetidina). La prolattina è un ormone polipeptidico secreto dall'ipofisi con la funzione di attivare e mantenere la lattazione. Viene richiesta principalmente per la diagnosi di sospetti adenomi ipofisari prolattina – secernenti che si manifestano con amenorrea, galattorrea, impotenza. Ben il 60% degli adenomi ipofisari produce prolattinemia in eccesso. Per quanto riguarda la disfunzione ipotalamica, frequentemente è la conseguenza di stress emotivo (spaventi, lutti, cattive notizie, dispiaceri tessuti a lungo nascosti ecc.) oppure di cause fisiche (colpo di freddo o calore), o dimagrimento con disordine alimentare (specie carenza di ferro con conseguente anemia), o, infine; disidratazione. In altre condizioni l'amenorrea ha un'etiologia non funzionale bensì organica, in quanto dovuta a malattie sistemiche. La sindrome di Turner, ad esempio, è una disgenesia gonadica con cariotipo 45X. E' la più frequente alterazione delle gonadi ( su base cromosomica) che porta all'amenorrea primaria (incidenza uno su tremila - cinquemila nati di sesso geneticamente femminile). Si tratta di donne di bassa statura che presentano, a volte, anomalie somatiche associate. La terapia sia dell'amenorrea primaria che soprattutto di quella secondaria è strettamente di competenze ginecologica (progestinico estrogenica) e necessità di opportuni accertamenti specialistici.



CONVENZIONATO  
**ASL**

**CENTRO ORTOPEDICO**  
*Vitaliti*



# SERVIZI

- PLANTARI SU MISURA
- CALZATURE SU MISURA
- PROTESI E TUTORI
- TUTORI PREDISPOSTI
- AUSILI
- ELETTROMEDICALI
- NOLEGGIO AUSILI
- NOLEGGIO ELETTROMEDICALI

**CERVETERI**

**Via Piave, 11/B**

**353.4526976**

**[www.ortopediavitaliti.com](http://www.ortopediavitaliti.com)**



# RIBES NIGRUM

## FITOTERAPICO E GEMMOTERAPICO

### LA PIANTA PER I DOLORI OSTEOARTICOLARI ... E NON SOLO

Il **Ribes nigrum** (Ribes nero) assieme agli altri arbusti dello stesso genere (150 specie) appartiene alla famiglia delle *Sassifragaceae* (dal latino un' erba che rompe i sassi). Sono vegetali che amano il freddo, con ampia distribuzione geografica dall'emisfero settentrionale fino alle vette delle Ande. I *Ribes nigrum* (chiamato così per i suoi frutti di colore nero), vive pertanto in zone montane temperate o fredde, prediligendo le crepe delle rocce silicee o calcaree. Una pianta che ama e sopporta bene le basse temperature, ed è talmente forte da rompere i sassi, dovrebbe farci pensare ad un rimedio che resista al clima rigido con forza tale da **contrastare i dolori delle ossa, le forme reumatiche, con un organotropismo per l'apparato osteoarticolare**. La farmacologia farmaceutica utilizza i farmaci antinfiammatori non steroidei (Fans) che pur essendo efficaci nelle maggior parti di queste croniche patologie, non particolarmente severe,

presenta delle controindicazioni e soprattutto effetti collaterali: gastriti, ritenzione idrica, modici rialzi pressori (non è certo l'ideale negli ipertesi). Soprattutto le foglie del *Ribes nero* in fitoterapia (T.M. 40 gtt due tre volte al giorno, lontano dai pasti ) **hanno spiccate proprietà antiinfiammatorie, antireumatiche, uricosuriche** tali da risultare assai utili nelle manifestazioni dolorose articolari dell'artrosi e nelle affezioni dolorose reumatiche, ma anche nell'iperuricemia con tendenza alla gotta e/o alla calcolosi renale uratica. Il complesso fitoterapico non solo non è gastrolesivo ma non rialza i valori pressori perché vanta anche una **spiccata azione diuretica**. Le foglie del *Ribes* manifestano azione antinfiammatorie, specie i macrofagi, (potenti agenti flogistici per le sostanze litiche contenute nei loro lisosomi). La dimostrazione della loro efficacia ci viene convalidata dal miglioramento sintomatologico dei dolori e dalla normalizzazione



Dottor Professor  
**Aldo Ercoli**

*Specializzato in Cardiologia e Broncopneumatologia e esperto in Malattie Infettive.  
Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,  
Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.*

dei marker ematochimici della flogosi (VES,PCR). **Lassarre B. e coll** (Nature 1983) attribuisce in parte ai flavonoidi presenti nel fitocomplesso sia l'attività antiflogistica che quella diuretica, tale da essere utile nell'ipertensione lieve. Il realtà parte dell'azione diuretica sarebbe dovuta all'olio essenziale (terpeni) che sdoppiandosi libererebbe un'ossidasi molto attiva sull'epitelio renale tale che, stimolandolo, determinerebbe una importante diversi (**Weiss R.F.** Lehrbuch der Phytoterapie. Hippokrates Verbal, Stuttgart 1992). **I frutti del Ribes nero** contengono, come principi attivi, oltre ai flavonoidi, alle vitamine C e P anche gli antociani. Tutto ciò conferisce al frutto spiccate proprietà di protezione dei vasi tanto che può essere utilizzato come preventivo delle complicanze cardiovascolari. Inoltre, alla stessa stregua del **Mirtillo**, gli antociani sono in gado di aumentare l'acuità visiva. **Questrel R. e Walzant P** (Gaz. Med Fr. 1983) hanno documentato un'azione protettiva sui vasi della retina con diminuzione della permeabilità ed aumento della resistenza grazie ad un'azione vitaminica assai simile alla P. I frutti associati poi al **Ruscus aculeatus T.M.** oppure all'**Aesculus hippocastanum T.M.** si sono dimostrati assai efficaci nell'insufficienza venosa degli arti inferiori e negli stati emorroidari. Oltre da T.M. Ribes Nigrum: 30 – 40 gtt, diluite in un po' d'acqua tre volte al giorno; anche estratto secco neb: 1 – 3 cps al giorno. Il **gemmo derivato, Ribes Nigrum 1 DH M.G.** (macerato glicemico), ottenuto dalla macerazione delle gemme fresche sembra un fratello quasi gemello del fitoterapico. Oltre alle comuni attività antinfiammatorie ha però uno **spiccato organo tropismo per le ghiandole surrenali, con una precisa azione antiallergica.** La stimolazione diretta della corteccia surrenale porta ad un aumento del cortisolo nel sangue (azione cortison – like) senza che si verifichino gli effetti iatrogeni dei corticosteroidi. In questo modo si realizza sia l'attività antinfiammatoria, coadiuvata da Antociani e Flavonoidi, che quella antiallergica. Di certo, anche se simile, l'effetto è molto minore rispetto ai cortisonici di sintesi farmaceutici. Questo può spiegare, almeno in parte, l'assenza di effetti collaterali. **La posologia del Ribes Nigrum M.G. 1 DH** è 50 – 100 gtt al mattino al risveglio oppure di 30 – 40 gtt alle ore 8 e alle 15 (ritmo circadiano). Una più recente formulazione del gemmoterapico è **Ribes Forte fee** (associato al **Rosmarinus officinalis** ed all'**Juniperus communis**) da 5 a 15 gtt, al mattino in un bicchiere d'acqua da 250 ml. Il Rosmarino è utile nelle turbe digestive e facilita le funzioni di eliminazione renale. Il Ginepro (Juniperus) rinforza l'azione diuretica e digestiva.



# FARMACIA ARMENIO

La Farmacia vicina  
alle tue esigenze



DERMOCOSMESI

PRODOTTI PER L'INFANZIA

SERVIZI AUTO ANALISI

PRODOTTI VETERINARI

MISURAZIONE PRESSIONE

OMEOPATIA-FITOTERAPIA

PREPARAZIONI GALENICHE



CONSEGNA FARMACI  
A DOMICILIO SU RICHIESTA

VIA PARIGI, 39 - LADISPOLI - 06 99 10 609  
farmacia.armenio@alice.it

f Farmacia Armenio

## PROSTATA E GENETICA: LA FAMILIARITÀ È UN DATO IMPORTANTE



ANCHE NEGLI UOMINI DA METTERE SOTTO OSSERVAZIONE  
I COSIDDETTI "GENI DEL CANCRO ALLA MAMMELLA"

E' una delle neoplasie più diffuse nella popolazione maschile ma, grazie a esami preventivi e nuovi trattamenti, si registra negli ultimi anni un significativo calo del tasso di mortalità. I dati indicano infatti che tra il 2015 e il 2020 è stata stimata una riduzione dei tassi di mortalità del meno 15,6 per cento. Le ricerche confermano inoltre un dato molto importante e che va preso in seria considerazione in vista della messa in atto di una prevenzione efficace ovvero che circa il 40 per cento degli uomini che hanno più di 65 anni hanno un cancro alla prostata ma non ne hanno consapevolezza. Una delle caratteristiche infatti del cancro alla prostata è quella di essere asintomatica. Sottoporsi ad una visita urologica di controllo è molto importante per gli uomini a tutte le età. La componente genetica sta diventando sempre più rilevante.

La ricerca intanto fa progressi. Oggi si procede, in caso di insorgenza della malattia, a una sorta di terapia personalizzata. Novità importanti arrivano dalla genetica tanto da mettere in evidenza la necessità di esami precoci per gli uomini che, in famiglia, abbiamo in particolar modo un fratello o un padre che abbia sviluppato la malattia.

I progressi nei test genetici permettono oggi agli

specialisti di conoscere le mutazioni del DNA in un paziente che potrebbero influenzare la crescita della malattia. Coloro che presentino mutazioni nei geni BRCA - definiti anche "geni del cancro alla mammella" - hanno maggiori probabilità di sviluppare la neoplasia alla prostata. Infatti se i test dovessero rilevare la presenza di mutazioni nei geni BRCA, si potrebbe fare ricorso, anche in via preventiva, ad un farmaco a somministrazione orale che inibisce la proteina Parp, proteina con la quale le cellule tumorali riparano i danni al loro DNA continuando a svilupparsi. Inibire il PARP contribuisce pertanto a ridurre la capacità delle cellule tumorali di riparare i danni e di conseguenza rallenta il moltiplicarsi delle cellule.

I test genetici anche in Italia sono diventati più disponibili e meno costosi. Risultanze genetiche e familiarità costituiscono fattori importanti da prendere in considerazione in un'ottica di prevenzione ponendo in evidenza la necessità di ricorrere - per soggetti che presentino queste caratteristiche genetiche o neoplasie in famiglia - di ricorrere più precocemente possibile a esami preventivi.



Dottor **Giuseppe La Pera**  
Urologo - Andrologo

Presidente Associazione Italiana  
per il Diritto alla Salute Sessuale

dr.giuseppelapera@gmail.com  
www.giuseppelapera.it



riceve presso

IPPOCRATE CENTRO MEDICO SPECIALISTICO  
Via La Spezia, 38 - Ladispoli - 06 9209 2718

UPMC SALVATOR MUNDI  
INTERNATIONAL HOSPITAL  
Viale delle Mura Gianicolensi, 67 - Roma  
Prenotazioni: Tel. 06 588961

con voi dal 1934



**Farmacia**  
Dott. Luigi  
Demichelis



➤ **TEST RAPIDI**  
ANTIGENICI

➤ **SCREENING**  
COLON RETTO

PRENOTAZIONI AL NUMERO  
**06 99 47 746**

**SERVIZIO GRATUITO**  
**CONSEGNA A DOMICILIO**

INVIO RICETTE

WhatsApp: 393 973 5665 

E-mail: farm.demichelis@gmail.com

**SERVIZIO GRATUITO**  
**FARMARECUP**

PER LA PRENOTAZIONE  
DI VISITE SPECIALISTICHE,  
ESAMI DIAGNOSTICI  
ED ESAMI DI LABORATORIO  
RECARSI IN FARMACIA MUNITI  
DI IMPEGNATIVA E TESSERA SANITARIA



PRODOTTI  
PER LA PRIMA INFANZIA

DERMOCOSMETICI

OMEOPATICI



DIETETICI

FITOTERAPICI

MEDICINALI  
ED ARTICOLI VETERINARI



INTEGRATORI ALIMENTARI

LABORATORIO GALENICO

**SIAMO APERTI** DAL LUNEDI AL SABATO H 7-20  
ORARIO CONTINUATO

VIA ANCONA, 76 - LADISPOLI - TEL.06.9947746 - FAX 06.9947085

Seguici su   Farmacia Dott. Luigi Demichelis dal 1934

[www.farmaciademichelisdal1934.it](http://www.farmaciademichelisdal1934.it)

# benessere

## ADOLESCENTI E LO SHIATSU, UN MONDO DA SCOPRIRE



Gli adolescenti e i bambini attraversano tanti cambiamenti dal punto di vista fisico ed emozionale. La scuola, le amicizie, le relazioni in generale possono essere campi molto delicati e impegnativi. Negli ultimi decenni con l'avvento della vita social sempre più attiva e la diminuzione della socialità come la si concepiva in passato stanno aumentando le somatizzazioni anche nei corpi più giovani.

Inoltre, l'utilizzo di telefoni e tablet influenza notevolmente la loro postura gettando le basi su disfunzioni strutturali che si manifestano su vari campi: dall'abbassamento della vista, alla perdita della naturale curva fisiologica del tratto cervicale. Questi mutamenti sociali e fisici generano, come negli adulti, stress di natura psicologica e allo stesso tempo di natura ossidativa. Basti pensare che una buona percentuale di giovani vive una vita sedentaria, inficiando sulla crescita dei muscoli e delle ossa così come nella qualità del respiro sempre più ridotta. Se il respiro è insufficiente aumenta la presenza nel corpo di anidride carbonica e nascono così casi di ansia metabolica e un fenomeno correlato quale la sindrome di Raynaud (sintomi classici sono mani e piedi freddi e alcuni dottori credono sia una condizione irreversibile) Lo shiatsu può essere molto efficace in questo senso, sia perché educa il ricevente all'ascolto del proprio

corpo, sia perché attraverso la stimolazione di punti specifici situati nei pressi dei trochi nervosi, induce ad uno stato di rilassamento, sciogliendo le tensioni accumulate e cosa più importante suggerisce esercizi di respirazione, pratiche che farebbero bene a grandi e piccini, poiché stiamo perdendo la capacità di respirare correttamente per il fabbisogno del corpo. Bastano anche poche sedute di Shiatsu, infatti, sia gli adolescenti che i bambini hanno una velocità di recupero diversa e molto veloce rispetto agli adulti nel ristabilire il loro equilibrio psicofisico. C'è sempre un però, ossia che non tutti i genitori nutrono "fede" nelle tecniche olistiche immaginando atti magici o il classico effetto placebo, funziona se ci credi.

Per fortuna le neuroscienze stanno confermando ogni giorno l'efficacia di tecniche manuali e naturali e questo per molti è una garanzia, perché se lo dice la scienza allora sarà vero.

Nella nostra ventennale attività, io e la mia compagna abbiamo trattato tantissimi bambini e adolescenti con risultati incredibili poiché i trattamenti eseguiti con la presenza dei genitori creano un nuovo modo di vivere il corpo che in molte occasioni è accolto e riproposto con esercizi condivisi nelle mura domestiche.

Se volete provare, venite a conoscere lo Shiatsu con i vostri ragazzi. Vi aspetta un'esperienza bellissima.



**Roberto Frazzetta**

*Osteopatia viscerale  
Shiatsu - MTC  
Kiniesologia Applicata*



*Cerveteri - Via del Sasso, 84*

*Per appuntamento:*

*Cell. 349.0502127 - 349.6647914*

**[www.centroolisticosamsara.it](http://www.centroolisticosamsara.it)**

# La tua farmacia a portata di click!



FARMACIA  
MEXICO



Inquadra il QR CODE,  
scarica l'app e utilizza il  
**BUONO SCONTO** di

**€ 5\***

a te riservato.



Iscriviti al nostro  
**SITO WEB**

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

e ricevi subito  
un **BUONO SCONTO** di

**€ 10\*\***

\*Buono sconto valido su un acquisto di almeno €25 in farmacia.

\*\*Buono sconto valido sul primo ordine online.

## I NOSTRI SERVIZI

- **ECG ADULTI E BAMBINI**  
*(valido anche per attività sportiva)*
- **HOLTER CARDIACO**
- **HOLTER PRESSORIO**
- **HDL/LDL/TRIGLICERIDI/COLESTEROLO**
- **EMOGLOBINA GLICATA/GLICEMIA**
- **MISURAZIONE PRESSIONE GRATUITA**

**ORARIO CONTINUATO**

dal lunedì al sabato dalle 8:30 alle 20:00



[www.farmaciamexico.it](http://www.farmaciamexico.it)  
[info@farmaciamexico.it](mailto:info@farmaciamexico.it)

06 52727267

350 1372771



# benessere



## BASTA PLASTICA! COME PASSARE DALLE PAROLE AI FATTI

Quando fu inventata più di un secolo fa, la plastica venne presentata al mondo come il materiale delle meraviglie. In effetti negli anni ha risolto moltissimi problemi, rivoluzionando un'infinità di gesti e di abitudini quotidiane e contribuendo a creare lo "stile moderno". Di questo stile, però, ne ha fatto le spese l'ambiente.

Se non smaltita correttamente, si accumula come scarto praticamente indistruttibile. In questi anni di crescente utilizzo, solo il 10% della plastica prodotta è stato riciclato. Il resto si è disperso, alterando l'equilibrio di interi ecosistemi.

Il solo Mar Mediterraneo è invaso ogni anno da almeno 570 mila tonnellate di plastica, l'equivalente di 33.800 bottigliette gettate in acqua ogni minuto. Un disastro naturale di cui sono vittime oltre 700 specie animali. Addirittura si stima che nel 2050 negli oceani ci sarà più plastica che pesci.

La plastica ha effetti negativi anche sulla nostra salute. Le microplastiche ingerite dalla fauna marina possono risalire la catena alimentare fino a noi esseri umani. Inoltre piccolissime particelle di plastica sono

contenute in diversi cosmetici e prodotti per l'igiene personale e vengono quotidianamente in contatto con il nostro corpo.

In questi giorni i potenti della Terra sono riuniti per cercare di ridurre l'inquinamento del pianeta, ma anche per noi sono finiti gli alibi. Non basta più lamentarsi e/o lavarsi la coscienza facendo la raccolta differenziata, ma bisogna risolvere il problema all'origine: ridurre al minimo il consumo.

Ecco una guida pratica "Plastic Free":

- 1) Sostituiamo definitivamente l'usa e getta e prediligiamo oggetti di uso domestico realizzati in materiali ecologici: mollette in legno per stendere i panni, spazzolini in bambù o con testina sostituibile, contenitori, piatti, bicchieri e posate riutilizzabili o compostabili, rasoi di metallo ecc.
- 2) Beviamo l'acqua del rubinetto: è sicura e controllata. Pochi sanno che l'acqua di acquedotto ha limiti più stringenti e controlli più frequenti di quella in bottiglia. Puoi rivolgerti al tuo Comune e richiedere un rapporto della qualità dell'acqua della tua città, se temi che non sia potabile.



**Alfonso Lustrino**  
Fisioterapista  
Educatore alimentare

Socio del negozio  
**"BEN DI BIO"**  
Prodotti biologici e articoli ecologici  
Via Ancona, 170 - Ladispoli

- Se necessario installate un filtro a carboni attivi per migliorarne il sapore o uno ad osmosi inversa in caso di presenza di metalli pesanti. Per eliminare calcio, cloro e renella va bene anche una brocca filtrante.

- Usate borracce ecologiche in vetro, in acciaio o in bioplastica.

- Utilizzate l'acqua delle casette comunali, anche se non stravolgono i valori dell'acqua la rendono comunque più gradevole e, volendo, frizzante. Il tutto con pochi centesimi al litro.

- Se necessario comprate l'acqua in bottiglie di vetro col vuoto a rendere.

3) Evitate le capsule o cialde monouso: vanno assolutamente messe al bando perché è un giochino costoso per il consumatore, ma soprattutto inquinante con tantissimi svantaggi, non ultimo quello economico. Checché ne dica George Clooney bere il caffè espresso in capsule è un gesto che nuoce gravemente all'ecosistema. Meglio la tradizionale moka o le cialde compostabili.

4) Abbandoniamo i detersivi in flaconi di plastica in favore di quelli solidi o alla spina. In commercio si vendono anche i principi attivi che vanno diluiti (es. da una confezione da 500 g di sapone di Marsiglia in scaglie vengono fuori 25 litri di detersivo: 25 bottiglie risparmiate!).

5) Si possono evitare i flaconi di plastica anche per quanto riguarda la cosmesi (bagnoschiama, shampoo, balsamo, profumi ecc), infatti se si ha la pazienza di cercare si possono trovare gli stessi prodotti solidi o alla spina. A proposito: la vecchia saponetta funziona sempre bene!

6) Usiamo le borse della spesa in tessuto quando vai a fare acquisti.

7) Sostituiamo la tradizionale pellicola per alimenti con una biodegradabile e/o una pellicola in cera d'api riutilizzabile oppure, quando possibile, utilizziamo contenitori di vetro.

8) Per i bambini riduciamo i giocattoli in plastica optando per quelli ecologici (legno, cartone o plastica vegetale).

9) Prendiamo in considerazione la possibilità di usare i pannolini lavabili o, in alternativa, quelli usa e getta compostabili. In Italia ogni giorno finiscono in discarica o in inceneritore 10 milioni di pannolini.

10) Molte volte le aziende alimentari spendono più energia nella creazione degli imballaggi di quanta ne serva per produrre il cibo stesso. Preferiamo sempre cibi freschi e di stagione ed evitiamo di acquistare prodotti in vaschette di polistirolo e pvc. Scegliamo prodotti alimentari impacchettati in carta, cartone o bioplastica compostabile come il Mater-Bi.

11) Controlliamo sempre le etichette. Molti tessuti sintetici, saponi, dentifrici e gel contengono microplastiche, indicate come polyethylene, polypropylene o polyvinylchloride.

12) Differenziamo i rifiuti.

Decidiamo noi il mondo in cui vogliamo vivere.

naturasi segnalato da GAMBERO ROSSO

BEN DI BIO

ALIMENTI FRESCI  
E CONFEZIONATI  
PRODOTTI A KMO



UOVA FRESCHE  
E PANE LOCALE  
TUTTI I GIORNI



ECODETERGENZA  
E BIOCOSMESI  
(DETERSIVI ALLA SPINA)



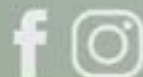
FITOTERAPIA  
INTEGRATORI  
OLI ESSENZIALI

INCENSI  
E LAMPADE  
DI SALE



LADISPOLI  
Via Ancona 170  
Tel. 06.99222248  
Cell. 347.5215221

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



# Riassunti di Salute



**Marco Tortorici**

*Esperto in omeopatia dal 1985*

**Farmacia Salvo D'Acquisto**

*Via della Stazione di Palidoro, 4.*

## SE MI LASCI NON VALE...



Era il 1976 e Julio Iglesias cantando ci raccontava che, dopo aver tradito la sua compagna, veniva giustamente "accannato". Ma non è sempre così; quando ci si ritrova soli, senza capire il perché di un abbandono, si prova un profondo senso di impotenza e di frustrazione.

A questo punto le reazioni sono imprevedibili e molteplici.

C'è chi "si chiude", chi "sbrocca" e chi "va in fissa".

Ognuno di noi reagisce diversamente ma tutti noi cerchiamo di venirne fuori il prima possibile anche se, si sa, i percorsi di elaborazione del dolore, equiparabili a ferite profonde, hanno bisogno di tempo.

Per questo, spesso, per ridurre la nostra sofferenza, cerchiamo delle scorciatoie o degli "anestetici per la nostra anima" che si chiamano: Psicologo, Psichiatra o Neurologo.

È bene però sapere che la medicina omeopatica, medicina funzionale per sua natura, ci offre un'arma infallibile, indispensabile per contenere gli effetti emozionali devastanti conseguenti a separazioni, fallimenti, perdite di persone care, abbandoni, condizioni che vengono da noi vissute come veri e propri lutti.

Per questo, in questi casi, consiglio spassionatamente l'utilizzo del rimedio **Ignatia amara** chiamata anche Fava di Sant'Ignazio. Sarà bene utilizzarla in alta diluizione (30 ch), dovendo interagire a livello emozionale e comportamentale. Ne assumeremo due granuli se il prodotto è della Cemon, tre negli altri casi, da assumere ogni due ore, per i primi due giorni per poi proseguire ogni quattro ore per un trattamento complessivo di 21 giorni.

La assunzione del rimedio avviene durante la giornata, non di notte. Un rimedio semplice, capace, in modo naturale, di rimettere pace nelle anime spezzate...senza costi significativi e senza effetti collaterali!



Abbiamo a cuore  
**LA TUA**  
salute

**Assistenza Sanitaria Integrata**

 **347 1853027**

**PRELIEVI PER ANALISI  
E ASSISTENZA A DOMICILIO**

info@sanitalazio.it [www.sanitalazio.it](http://www.sanitalazio.it)

# SIAMO LA PRIMA FARMACIA SOCIALE ITALIANA

ESPERTI IN OMEOPATIA DAL 1985



CONSEGNIAMO GRATUITAMENTE\*  
A DOMICILIO ANCHE NEI COMUNI  
DI LADISPOLI E CERVETERI

\*PER ORDINI SUPERIORI A € 30,00



FARMACIA  
**Salvo D'Acquisto**  
OFFICINA della SALUTE

LA PRIMA FARMACIA SOCIALE ITALIANA



PAGA CON  
SATISPAY



Via della Stazione di Palidoro, 4 • 00054 Palidoro, Roma  
Info 06 6858 6674 • [farmaciasalvodacquisto@gmail.com](mailto:farmaciasalvodacquisto@gmail.com)

PER I TUOI ORDINI  **351 8908538**

## VACANZE E CONFLITTI: PERCHÉ E COME EVITARLI?



Arrivano le vacanze tanto desiderate. Il lavoro è agli sgoccioli, la stanchezza fisica e mentale è arrivata al capolinea. Si vuole andare in vacanza. Si immaginano giorni di rilassamento, del dolce far niente, di divertimento, spensieratezza e di ricarica. Si sono investiti dei soldi per trovare un posto che accontenti tutti e che abbia lo spazio per i bambini. Ecco, finalmente anche i bambini avranno uno spazio tutto loro e i genitori, finalmente, avranno il tempo per una meritata intimità. Staccare la spina dalla quotidianità, dagli orari, dagli incastri e dagli impegni sono le parole d'ordine. E così le famiglie partono con entusiasmo e con queste aspettative. Arrivano e il villaggio, l'hotel, l'appartamento è come loro avevano immaginato. Tutto perfetto. I primi giorni sono perfetti. Dopo poco, però, arrivano i primi fastidi, le cose che si notano dell'altro e che non si notano molto a casa o non si ha tempo di notare per la frenetica quotidianità. Si cerca di non dare peso a queste piccole cose, ma ne arrivano delle altre ed iniziano i primi conflitti che, spesso, dilagano. Ecco qua che le aspettative, il sogno si frantumano e si ritorna alla distanza e alla freddezza della quotidianità di tutti gli altri giorni dell'anno. Cos'è successo? Perché non si possono lasciare a casa le dinamiche di coppia che tanto appesantiscono le giornate? Iniziamo a guardare la quotidianità della coppia al di fuori della vacanza: molto spesso la coppia si vede un paio di ore la sera e nei fine settimana e, spesso, il sabato e la domenica, ci sono sempre altre cose da fare. Durante la settimana lavorativa i genitori si destreggiano tra lavoro, orari, scadenze, sport ed attività extrascolastica dei figli. Le serate si evolvono in un dopocena all'insegna del

pre-addormentamento. In pratica, la coppia al di fuori della vacanza non ha quasi mai momenti per pensare a se stessa. La coppia passa in secondo, se non ultimo piano: c'è sempre dell'altro più importante o più urgente a cui pensare. In vacanza la coppia viene messa in primissimo piano, i partner ritornano ad una vicinanza h24 e a questo la coppia stessa non è abituata. Un altro motivo: le aspettative magiche. Si pensa che le vacanze possano cancellare tutto ciò che si è vissuto durante l'anno, come se ci fosse una sorta di bacchetta magica. Le tensioni accumulate durante l'anno, però, non spariscono magicamente ma trovano facile sfogo durante la vacanza quando non c'è altro da fare e il tempo da passare insieme è tanto. In vacanza cambiano i tempi e i ritmi. Durante tutto l'anno i partner hanno, necessariamente, degli spazi individuali (lavoro) che vengono meno nella vacanza. Cosa fare per evitare tutto ciò? Prima di parlare della vacanza, sarebbe utile che le coppie trovino del tempo durante tutto l'anno per loro, per ritrovarsi in momenti dedicati e programmati. Poi, per la vacanza, sarebbe utile abbassare le aspettative magiche e ricordarsi, per esempio, cos'è successo nella precedente (magari si è litigato oppure si sono trovati degli accomodamenti per entrambi). Secondo, sarebbe utile programmare degli spazi individuali; questo vuol dire volersi bene e rispettare le esigenze di ognuno. Terzo, sarebbe utile programmare le vacanze nei particolari (quando si è abituati agli incastri, la mente ha difficoltà a cambiare il suo assetto come se fosse un interruttore). Quarto, lasciare da parte cellulari, tablet, pc e iniziare a pensare a riprendere una comunicazione chiara.



*Dottoressa*  
**Anna Maria Rita Masin**  
*Psicologa - Psicoterapeuta*  
*Psicologa Giuridico-Forense*  
**Cell. 338/3440405**

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

Cerveteri  
Via Delle Mura Castellane, 60



Foto Ottica Etrusca

**SUPER PROMO**

**DAL 30% AL 40% DI SCONTO  
SU TUTTI GLI OCCHIALI DA SOLE**

**E SE SCEGLI**

**Polaroid**




**havaianas**

**EXESS**  
EYEWEAR

**LI PAGHI SOLO**

**€ 50**

**CERVETERI - VIA ETRURIA, 1 (PIAZZA RISORGIMENTO)**

**06 994 2127 -  3398782129   Foto Ottica Etrusca**

*Benessere del piede*

## PEDICURE ESTETICO

METODI STRUMENTI MODERNI  
E PROFESSIONALI PER TRATTARE  
IL PIEDE CON EFFICACIA E SICUREZZA

**FARMACIA**  
**PRATOCVALIERI**  
DR. MORABITO · DR. CURCIO

**ORARIO CONTINUATO 08.30-20.00**  
**DOMENICA QUANDO DI TURNO 08.30-13.00/16.30-19.30**

## NOVITÀ IN CABINA ESTETICA DIGITAL PRESS



UNISCE 3 TECNOLOGIE:  
**PRESSOTERAPIA**  
**ELETTROSTIMOLAZIONE**  
**INFRAROSSI**  
PER IL DRENAGGIO LINFATICO  
E LA TONIFICAZIONE DEL CORPO

[www.farmaciapratocavalieri.it](http://www.farmaciapratocavalieri.it) - [farmaciamorabitosas@gmail.com](mailto:farmaciamorabitosas@gmail.com)

 Farmacia Pratocavalieri Dr.ssa T. Morabito

# FARMACIA SPECIALIZZATA IN

## ALIMENTI SENZA GLUTINE

EROGATI IN S.S.N. O A PAGAMENTO



## ALIMENTI APROTEICI

EROGATI IN S.S.N. O A PAGAMENTO

## ALIMENTI SENZA ZUCCHERO

A PAGAMENTO

FARMACIA  
PRATOCVALIERI  
DR. MORABITO · DR. CURCIO

VIA PELAGALLI 81 - CERVETERI (RM) TEL: 06 99551302 - FAX: 06 99551302



### BENEFICI

- ✓ PESO SOTTO CONTROLLO
- ✓ RISULTATI DURATURI NEL TEMPO
- ✓ NESSUN EFFETTO YOYO
- ✓ PARAMETRI CARDIO VASCOLARI NORMALIZZATI
- ✓ PROTEZIONE ANTIOX E ANTIAGE

### VANTAGGI

- ✓ RIDUCE IL TESSUTO ADIPOSO
- ✓ COMBATTE LA RITENZIONE IDRICA
- ✓ PREVIENE L'INFLAMMAGING
- ✓ MIGLIORA L'ASPETTO DELLA PELLE E LA VITALITÀ DEI CAPELLI

## ALIMENTI E INTEGRATORI

pratici, gustosi e bilanciati

con basso contenuto di carboidrati

e bilanciato apporto di proteine, fibre e grassi.

MADE IN ITALY





**SALUS**  
MEDICAL CENTER

**DA OLTRE**  
**40 ANNI**  
**AL SERVIZIO DELLA**  
**VOSTRA SALUTE**

Scopri le nostre promozioni  
[www.grupposalus.net](http://www.grupposalus.net)

☎ **06 99.49.944**

Ladispoli: Via Ancona, 94 - Piazza I. Odescalchi, 4  
Cerveteri: Via E. Salomone, 14/18