

DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO

Anche in Italia si sta diffondendo la dieta basata sui fabbisogni nutrizionali dei diversi gruppi sanguigni. Una scelta ancora molto discussa, ma ricca di numerosi casi di guarigione di cui riportiamo testimonianze dirette.

Prima del XX secolo non si sapeva dell'esistenza di diversi gruppi sanguigni; fu l'austriaco Karl Landsteiner a scoprirlo, nel 1901, salvando tantissime vite umane dal momento che le trasfusioni possono andare a buon fine solo con persone di sangue compatibile.

Sempre a lui si deve la successiva scoperta del fattore RH positivo e negativo, anche questo essenziale per le trasfusioni. La scoperta dei diversi gruppi sanguigni spinse molti studiosi a cercarne la ragione. Tra questi c'era **James D'Adamo**, un naturopata statunitense il cui figlio Peter, anch'egli naturopata, elaborò negli **anni '80 la** cosiddetta teoria dei gruppi sanguigni, basandosi su studi ed esperienze propri e del padre: una teoria che ripercorre la storia dell'uomo.

L'epoca del nostro sangue

Nella preistoria esisteva un solo gruppo sanguigno, lo «**zero**». A quel tempo, i nostri lontani progenitori erano cacciatori e raccoglitori; si alimentavano di carne, semi, bacche e radici. In seguito i gruppi umani hanno cominciato a diffondersi in tutto il mondo e a differenziarsi. Si sono dedicati all'agricoltura e all'allevamento, i cibi sono cambiati e di conseguenza l'organismo ha dovuto imparare ad assimilare e digerire alimenti fino ad allora poco o affatto utilizzati, come i cereali e il latte. Di pari passo, sono nati gruppi sanguigni nuovi: A e B. A questi tre gruppi se n'è aggiunto un migliaio d'anni fa un quarto, rarissimo, dovuto all'incrocio tra A e B e detto appunto AB, che condivide caratteristiche di entrambi. Ogni gruppo sanguigno ha caratteristiche ben definite che porterebbero le persone di un certo gruppo ad ammalarsi di determinate malattie e non di altre.

La teoria di D'Adamo si basa su questa ipotesi storica e sull'esistenza delle lectine, particolari sostanze proteiche destinate a legarsi ad altre molecole in modo tale da formare una sorta di colla. Queste sono presenti anche nei cibi e, secondo lui, a volte sono incompatibili con uno o più gruppi sanguigni. Espleterebbero allora erroneamente la loro funzione e si «incollerebbero» a un organo, dando il via in quel punto a un processo di agglutinazione dei globuli rossi e alterando la funzione di quell'organo. Su questo assunto, D'Adamo ha elencato quali cibi sono adatti ai vari gruppi sanguigni e quali no. E in base a determinate caratteristiche di ogni gruppo, ha evidenziato anche una predisposizione a certe malattie, come possiamo vedere nel box.

Ha ragione D'Adamo?

Il merito di D'Adamo è di aver stabilito una dieta basata su prodotti freschi, non elaborati né manipolati e cucinati con attenzione. Il naturopata insiste poi sulla moderazione, finalizzata all'eliminazione di cibi potenzialmente allergenici come i cereali ricchi di glutine e i latticini. Non dimentica nemmeno l'importanza dell'esercizio fisico. D'altro canto, il mondo scientifico accusa D'Adamo di non avere fondamenti validi per la sua teoria. Infatti le lectine non si comporterebbero come sostiene il naturopata, il quale del resto ammette che in particolari condizioni si annullano; per esempio egli consiglia al gruppo 0 di consumare soltanto frumento germogliato, perché in questo modo il sangue non risentirebbe delle lectine del frumento. Inoltre, non sarebbero dimostrate correlazioni tra malattie e gruppi sanguigni come da lui sostenuto.

I gruppi sanguigni in Italia

Lasciamo gli Stati Uniti per tornare in Italia, ed esattamente nell'ecovillaggio di Mogliazze (Pc): qui esercita **Piero Mozzi**, medico chirurgo «secondo natura», come ama definirsi lui stesso. Egli esercita applicando la teoria dei gruppi sanguigni, apportandovi però le modifiche suggeritegli dalla pluridecennale esperienza di medico, capace di abbandonare il solco della tradizione alla ricerca della verità e della vera causa della malattia, unico presupposto che porti alla guarigione.

Secondo Mozzi tutto ruota intorno all'alimentazione, che deve essere adeguata per ogni gruppo sanguigno perché questo rappresenta l'imprinting di ogni individuo, indipendentemente dalla razza e dalla cultura. Tutti i problemi di ansia e stress, spiega il medico, dipendono dall'assunzione di cibi non adatti al proprio gruppo sanguigno: non esistono secondo lui patologie psichiche, conta solo il sistema nervoso – anche se questo può suonare un po' limitativo quando si pensa a discipline olistiche millenarie come lo yoga, che prende in considerazione la totalità e la complessità dell'individuo.

Nel momento in cui si abbandona la dieta che l'evoluzione naturale ha assegnato a ogni gruppo sanguigno – come abbiamo visto nella nascita dei diversi gruppi – si compie un errore alimentare che, se ripetuto, porterebbe all'insorgenza della malattia. Per esempio, spiega Mozzi, il consumo diffuso di cereali è alla base di molte gravi patologie autoimmuni presenti in tutti i gruppi sanguigni.

Il medico porta a suo sostegno il fatto che i popoli viventi allo stato naturale non si dedicano alla coltivazione dei cereali; si alimentano invece di carne e pesce, oltre che di bacche e frutti selvatici. Perciò, in generale Mozzi **tende sempre a eliminare il glutine e a moderare il consumo anche di cereali privi di glutine, privilegiando spesso l'assunzione di carne e pesce.** È certamente interessante la sua idea che non tutti possano essere vegetariani: in effetti, la dieta priva di proteine animali non è ben tollerata da tutti. Però è anche vero che l'eccesso di grassi saturi, come quelli forniti appunto dalla carne, è causa di molte patologie più o meno gravi. E poi, il nostro pianeta sarebbe in grado di tollerare un ulteriore aumento dell'allevamento intensivo?

La dieta per la salute

Così si definisce il regime alimentare proposto dal dottor Mozzi: «una dieta facile da mettere in pratica, efficace e duratura nei risultati». Lo afferma lui stesso, ma lo dichiarano anche molti suoi pazienti. Non è semplice spiegare in poche parole di che cosa si tratta, perché Mozzi elabora un piano alimentare ad hoc soltanto dopo aver ascoltato molto bene il paziente, dopo avergli chiesto che cosa mangia, che cosa beve e quando (per esempio durante i pasti), **se fa esercizio fisico.** Il risultato è una dieta molto personalizzata, destinata a portare il malato non soltanto a correggere gli errori alimentari ma anche a riflettere sulle proprie abitudini di vita e a capire che, come afferma Mozzi, la guarigione è dentro di noi e non deve provenire dall'esterno, da un farmaco.

Del resto, Piero non ha mai prescritto farmaci a nessuno, limitandosi a curare con rimedi naturali e fitoterapici – lui stesso prepara oleoliti e tinture madri con le piante coltivate e spontanee dell'ecovillaggio.

Oltre che alla teoria dei gruppi sanguigni, Mozzi si basa anche sulle combinazioni alimentari suggerite dall'igienismo, filosofia e pratica di vita che propone il rispetto delle leggi naturali per l'ottenimento della salute e del benessere, come si può vedere nelle testimonianze riportate nel box a fondo pagina.

Meriti e limiti

Mozzi ha il merito di aver scelto di curare senza farmaci, di considerare il malato un individuo da ascoltare fino in fondo prima di proporre una cura, di insistere sulla capacità di autoguarigione e sul ritorno a un equilibrio naturale. E la teoria che il gruppo sanguigno porti impresso dentro di sé un'ereditarietà antica non manca di fascino.

Forse resta però un po' meccanicistica l'idea che la psiche non abbia alcun ruolo nella genesi delle malattie e tanto meno nella loro guarigione. Appare anche un po' rigido il tipo di dieta: pur ammettendo che l'alimentazione moderna porti a degli abusi e vada modificata, forse non vale nemmeno la pena cadere nell'eccesso opposto.

I ritratti dei gruppi sanguigni secondo D'Adamo

>> Gruppo 0: cacciatore-raccoglitore

- Dieta soprattutto carnivora, pochi farinacei.
- Predisposizione a ulcere e malattie infiammatorie per l'eccesso di produzione di acido cloridrico. Bisogno di un esercizio fisico intenso.
- Principali cibi NO: glutine di grano, mais, girasole e lenticchie (sì se germogliati), fagioli bianchi e rossi, patate, arachidi.
- Cibi Sì: frutti di mare, fegato, sale iodato alle alghe.

>> Gruppo A: agricoltore

- Dieta soprattutto vegetariana e cerealicola.
- Apparato digerente delicato a causa della scarsa produzione di acido cloridrico.
- Sì alla ginnastica dolce e rilassante (per es. Tai Chi).
- Principali cibi NO: grano in eccesso, patate, pomodori e melanzane, fagioli rossi, cavolo, carne e latticini in eccesso.
- Cibi Sì: legumi, prodotti fermentati, oli vegetali, soia e derivati.

>> Gruppo B: nomade

- Dieta variegata.
- Predisposizione alle malattie autoimmuni. Sì all'esercizio fisico moderato (per es. nuoto).
- Principali cibi NO: pollo, arachidi, grano, mais e saraceno, lenticchie.
- Cibi Sì: verdure, latticini, uova, carne.

>> Gruppo AB

- Dieta più variata.
- Predisposizione all'anemia.
- Principali cibi NO: semi oleosi, burro, carne rossa, grano, mais e saraceno, fagioli rossi.
- Cibi Sì: tofu, ortaggi, pesce, latticini, alghe.

Sconsigliata a tutti i gruppi: carne di maiale.

Le testimonianze

Ecco alcune testimonianze significative degli effetti di una dieta specifica per il proprio gruppo sanguigno.

Vanessa, 38 anni

I primi sintomi sono iniziati 10 anni fa: febbre altissima e vomito continuo. A giugno un primo ricovero e un altro a novembre senza diagnosi né cura. Ho cominciato a gonfiarmi, sono aumentata di 20 kg in 5 mesi. Non riuscivo più a respirare. Altro ricovero e una diagnosi: lupus. Mi hanno curata con il cortisone per sette anni. Mi hanno operato ai polmoni inutilmente, mi riempivo continuamente di liquidi. Un giorno una mia amica ha visto il dottor Mozzi in televisione e mi ha detto di andarci. Ero molto scettica ma ho preso appuntamento. Ho subito seguito le

sue indicazioni: via il frumento, pane, pasta e tutti i derivati. La cosa più difficile sono le associazioni, gli abbinamenti, tonno con i fagioli per esempio, oppure riso con dolci e marmellate...

Dopo tre mesi ho cominciato a vedere i primi risultati. All'inizio è stato molto difficile. Sono dimagrita in faccia e nelle braccia, 20 kg in un anno. Bisogna stare attenti a fare questa dieta perché poi il tuo corpo si abitua e appena sgarrì di qualcosa stai male. Al mattino mi alzo e prendo le mie gocchine che servono per proteggermi da eventuali influenze. Bevo un bicchiere di acqua tiepida e quando esco mi mangio un frutto. A pranzo carne o uova o pesce con verdure o cotte o crude di stagione. Posso mangiare miglio, quinoa, patate, poco formaggio, qualche volta la pizza.

Niente farine abbinata a zuccheri, quindi niente dolci.

Loredana, 40 anni

Sono ipotiroidea dal 2000. All'inizio l'endocrinologo mi ha dato compresse di tiroxina da 100 mg per poi passare a 150 nel giro di un anno. Poi sono venuta a sapere per caso del dottor Mozzi. Sono andata da lui e mi ha chiesto il gruppo sanguigno. Per prima cosa mi ha tolto il frumento. Da valori tiroidei di Tsh 164 sono passata a 9, quindi quasi a posto senza prendere palliativi né creando una dipendenza dal farmaco, ma perfezionando il funzionamento della tiroide. Nel giro di due mesi ero già calata parecchio.

Oltre al frumento ho eliminato tutti i cereali con il glutine, quasi tutta la frutta, i salumi, i latticini – solo ogni tanto una mozzarella, ma niente latte di mucca. Molta carne ma assolutamente niente maiale. Niente dolci ma soprattutto via l'abbinamento farina e zucchero, quindi ho imparato a fare una torta senza farina. Da evitare pane e marmellata. Ho notato che è l'alimento stesso che ti crea dipendenza. Se esco a cena, prendo il riso. Per dolce, una macedonia. Ormai sono due anni che seguo questa dieta.

Roberta, 37 anni

A 25 anni ho cominciato con dolori articolari per un paio di mesi all'anno. Dopo un bel po' ho avuto anche dei problemi agli occhi, mi si seccavano e mi si strappavano» la mattina quando li aprivo. Mi hanno diagnosticato una connettivite indifferenziata. I dolori alle articolazioni li avevo tutto l'anno, duravano da uno a tre giorni e sparivano. Sono andata avanti così per anni, poi mi sono venuti degli ematomi negli arti inferiori e mi hanno dato dei cortisonici. Un amico mi ha indirizzato verso la dieta dei gruppi sanguigni. Non ci credevo tanto all'inizio. Ho provato e ho avuto subito nei primi mesi un beneficio. All'inizio ho provato da sola, con un libro. Io sono gruppo A e ho eliminato la carne e le solanacee. Poi sono andata dal dottore che mi ha eliminato la pasta, fuorché quella di saraceno.

Mi ha tolto il latte, il formaggio. Già due mesi dopo stavo meglio e un anno dopo gli esami del sangue erano regolari. Devo mangiare poco glutine, poco farro e kamut, tanto saraceno, quinoa, polenta, merluzzo; niente polpo, crostacei, solanacee, alcuni tipi di frutta (arance, mandarini...), latte solo di soia o di capra, formaggi magri solo di capra o di pecora. Posso mangiare uova e, una volta alla settimana, pollo o tacchino. Da quando mangio carne bianca il ferro si è alzato e l'anemia è sparita.

Franca

Nel 2002 avevo grossissimi disturbi: mal di testa, vertigini, dolori articolari, perdite vaginali, a volte anche stati confusionali. I numerosi specialisti che ho consultato mi hanno dato degli analgesici, ma quando finiva l'effetto avevo ancora mal di testa. Ero all'ultima spiaggia e un'amica mi ha convinta ad incontrare il dottor Mozzi. Con un semplice sguardo, il medico ha diagnosticato una pelle rossa, quasi cianotica, un gonfiore intestinale. Ero magra ma con una pancia enorme. Mi ha detto di eliminare subito sia frumento che latte e derivati. Il secondo giorno il mal di testa è scomparso e con lui dolori articolari, perdite vaginali, problemi gastrici. Ora so che il mio farmaco è il cibo e che sono importanti gli alimenti da lui consigliati, ma anche i tempi, le combinazioni e le associazioni. Il mio organismo ci ha messo tre anni a recuperare con una dieta rigorosa. Ora sono perfettamente guarita, riesco a fare attività sportiva e anche lavorativa di 15 ore al giorno. Il mio gruppo sanguigno è A positivo.

Paolo Grisi

Non ho mai conosciuto il dott. Mozzi ma in breve racconto la mia esperienza. avevo problemi di salute gravi, problemi motori, insonnia, problemi di digestione e ansia. Il mio medico mi prescriveva solo visite neurologiche e psicoanalisi.....dopo 18 anni di sofferenza ho risolto tutto eliminando dalla mia dieta pasta e pane e tutti derivati dalla farina di grano..per me è iniziata una seconda vita.....Complimenti al Dott. Mozzi.

Stefania

anch'io sono stata alle mogliazze a marzo 2008 e vi garantisco che da quel giorno non ho piu' avuto i continui disturbi allo stomaco che mi torturavano da piu' di 10 anni. Dopo 2 gastroscopie e visite da gastroenterologi i miei problemi non se ne andavano.

Grazie al dott. Mozzi (sono di gruppo O) ho risolto tutti i miei problemi ,mai piu' disturbi allo stomaco e mai piu' pancia gonfia, eliminando totalmente glutine, formaggi e latticini vari.

Lo seguo sempre anche su telecolor perche' da questo grande uomo (io lo chiamo il SALVATORE) c'e sempre e ancora tutto da imparare.

Caterina

anche io e la mia famiglia stiamo seguendo da oltre un anno la dieta del dottor MOZZI, con risultati incredibili, mio papà ha tolto 2 pastiglie della pressione, dopo 30 anni che le assumeva, mio marito prendeva regolarmente aulin per la cervicale, da un anno non ne prende più, io grossi problemi non ne avevo, sono dimagrita e vi garantisco che seguendo questa alimentazione si sta decisamente meglio. Purtroppo molte persone non ci credono, sarà che togliere determinati cibi dopo una vita che si mangiano, e che sono molto buoni è una bella faticaccia, ma vi garantisco che ne vale la pena. IO ho una pasticceria quindi doppia fatica, però ho studiato una linea di dolci che possa mangiare, sono a base di farina di mandorle, noci e noccioli, naturalmente non bisogna abusarne, però con un pò di fantasia si possono cucinare piatti molto gustosi. A dimenticavo io sono gruppo 0, mio marito A. Un consiglio a chi non crede provare 15 giorni poi trarrete le vostre conclusioni. Comunque la medicina non mi sembra abbia fatto grandi cose, i tumori sono in crescita, e purtroppo chi si ammala dopo poco muore, il diabete, le malattie cardiache e tante malattie che i nostri sanno come curare, andando alla ricerca del farmaco nuovo senza conoscere la causa che è sempre dovuta ad una alimentazione sbagliata. Sicuramente col tempo ci si arriverà quando non ci saranno più soldi per curare, io nel mio piccolo stò già contribuendo, guadagnando in salute che è il tesoro più prezioso che abbiamo e come tale dobbiamo preservarlo. Grazie DOTTOR MOZZI

INCONTRO CON DOTT. MOZZI

Sui **colli piacentini** non si trova solo del buon vino e ne ho avuta la conferma qualche settimana fa.

Ero diretta a [Mogliazze](#), un piccolo borgo ad 800 m di altezza che dista una cinquantina di km da Piacenza ed è sede di un ecovillaggio.

Avevo appuntamento col dott. Mozzi, che lì abita, visita, gestisce una azienda agricola, e probabilmente si occupa anche d'altro; il tutto, sembra, in una atmosfera di grande serenità ... interiore.

Arrivo, o meglio arriviamo (Andrea, mio marito, ed io) verso le 12, dopo aver fatto sosta nel paese di Bobbio, un paesino in pietra chiara -con una storia importante- la cui esistenza ignoravo fino a qualche giorno prima, e che si è rivelato ricco di monumenti ed edifici storici, di strani nomi di santi e di gente incuriosita dalla mia macchina fotografica.

Una piacevolissima sosta, anche se obbligata, visto che l'appuntamento dal dottore era fissato per le 12 e noi eravamo in grande anticipo. Eravamo partiti da Trento alle 7,30! Un po' per la paura del traffico, un po' perchè viamichelin (solitamente affidabile) indicava tempi di percorrenza di 4 ore e 1/2, un po' perchè ... non so bene neppure io ma evidentemente siamo proprio trentini.

Ebbene, cominciamo a salire verso Mogliazze. Il cielo è velato, tutti gli alberi spogli, la strada una lingua asfaltata tra la montagna ed il dirupo, per lunghi tratti priva di guardrail, ma alla fine si apre una spianata, l'asfalto finisce, un cartello di legno indica un parcheggio e poco più lontano si vede un gruppetto di case. Siamo arrivati.

Scendiamo dalla macchina e notiamo un trattore ed un uomo poco distante. Pensiamo: dott. Mozzi? Intuizione o semplicemente il bisogno di un riferimento? non so.

Ci incamminiamo; un gatto ci guida verso le prime case, mantenendosi ad una certa distanza. C'è un gran silenzio, ma non mancano segni di presenza umana: una giacca appesa all'aria, un paio di scarpe penzolanti da un asse, delle graziose tendine alle finestre.

Persone, però, non se ne vedono. Incontriamo un altro gatto, poi un tacchino, poi qualche altro volatile.

Passa una ragazza, accennando un sorriso schivo. Siamo presi un pò in contropiede e non facciamo in tempo a chiederle informazioni che è già sparita.

Pecore a Mogliazze - © Francesca Gregori - Tutti i diritti riservati Arrivano delle pecore, poi degli agnellini che sembrano appena usciti da un presepe, bianchissimi. Quindi arriva in gran silenzio un uomo, quello che stava vicino al trattore.

"Dott. Mozzi?"

"Se mi lasciate dieci minuti, sono da voi."

"Certo."

Non ricordo dove sia scomparso.

Si muove circondato dal silenzio, rapido, leggero, consapevole.

Proseguiamo il giro, scatto alcune fotografie -ci sono degli scorci bellissimi- quindi torniamo nel luogo dell'incontro e poco dopo arriva una signora che ci accompagna in una stanza riscaldata da una stufa di ghisa: un tavolo, quattro sedie, un piano di lavoro, un lavello, una panca, qualche libro e tante schede.

Ci sediamo ad aspettare.

Passa forse un quarto d'ora. Entra il dottore, non si presenta (non ce n'è bisogno), si siede e: "con chi cominciamo?"

"Con Francesca", dice Andrea per spirito di cavalleria.

Segue uno scambio di battute e poi 2 ore e 1/2 di colloquio prima con me e poi con Andrea.

Ricordo tante domande, suggerimenti, consigli alimentari -eravamo lì per questo, per una dieta-, qualche spiegazione di carattere tecnico sulla necessità di rispettare la propria natura, il proprio gruppo sanguigno, soprattutto.

Rivivo un pò di tensione. Per quanto si parlasse essenzialmente di abitudini alimentari, mi sentivo sbucciare come una cipolla (per restare in tema).

E' stato il turno di Andrea, quindi un'altra persona ha fatto capolino alla finestra (aveva appuntamento); il dottore ha concluso la visita e non ci siamo potuti trattenere per parlare d'altro.

Ci ha accompagnati nel negozietto della cooperativa, si è assentato un attimo ed è riapparso con un piatto: un assaggio di focaccina di quinoa. Era deliziosa. Ci siamo salutati. Due chiacchiere con la moglie, una breve visita ai locali per gli ospiti della cooperativa e via.

Siamo rientrati a Trento con poche parole.

Ho la sensazione di aver incontrato un uomo che non esiste, forse perchè è difficile da definire, da descrivere.

Nè giovane nè anziano, con una barba (quasi) bianca. Un uomo sano, discreto, essenziale, con una certezza: dal cibo dipende il nostro benessere, perchè tutto il resto -come dice lui- è mistero.

Ma c'è un lato ancor meno conosciuto (a me) che attiene alla sua scelta di vita, all'aver acquistato delle case di questo borgo quando fu abbandonato nel 1974, l'aver dedicato tante energie al recupero dello stesso, all'avviamento ed alla gestione dell'azienda agricola biologica (che produce, tra l'altro marmellate, estratti idroalcolici di piante, pecore da carne..). Un progetto che non so da cosa nasca e quale ne sia l'evoluzione futura.

A Mogliazze avrei voluto approfondire tutto questo, ma in fin dei conti io avevo preso l'appuntamento col Dott. Mozzi, e quello ho incontrato.

Salita in macchina, estraggo dalla borsa la busta con la mia dieta per verificare come imbastire la cena del giorno; leggo:

Dott. Piero Mozzi
medico chirurgo
secondo natura

www.mogliazze.it

e-mail: info@mogliazze.it

LIBRO:

"Le ricette del dottor Mozzi"

Mangiare con gusto senza glutine, secondo i gruppi sanguigni

Mogliazze, 1
29022 Bobbio (PC)
P.IVA 00314310335
e-mail: info@mogliazze.it
Tel: 0523 936633
Fax: 0523 936633

Come raggiungere le "Mogliazze":

Un antico borgo rurale sui monti della Val Trebbia torna a rivivere come ecovillaggio e cooperativa di produzione di alimenti biologici e di preparati erboristici per la salute.

A **sette chilometri da Bobbio**, percorsa una strada comunale panoramica di montagna, si giunge all'ecovillaggio di Mogliazze.

Giunti a Bobbio, dopo la statua bianca di S.Colombano, si prosegue sulla circonvallazione della statale S.S. 45 verso Genova (**che costeggia il fiume Trebbia**), e in vista di una grande statua bianca (del Santo Vescovo Antonio Maria Giannelli) (per chi proviene da Genova è la prima statua bianca), si gira a destra per **San Cristoforo, Dezza e Mogliazze**.

Inerpicarsi per 7 chilometri, seguendo sempre la strada asfaltata che, dopo aver attraversato il **paese di S.Cristoforo**, sale all'abitato delle Mogliazze dove vi è un parcheggio alle porte del paese subito dopo la fontana.

<http://www.terrannuovalibri.it/shopexd.asp?id=293>

<http://www.aamterrannuova.it/article50.htm>

