

Attualità

- Serie web, la nuova frontiera del cinema
- Un continente perduto sotto l'Oceano Indiano
 Ansia e depressione: è colpa del Multitasking?

Salute

• Villa Silvana apre alla chirurgia plastica ed estetica

Pianeta Coppia

• Il tatuaggio è per l'amante

La Movida

Benessere

- Il veleno della vipera fa sparire le rughe
- Il cibo anti-invecchiamento
- Dimagrire con il caffè... verde
- Bacche di Açai per perdere peso

Gusto

La Puccia, dalla tradizione pugliese

Estetica

- I massaggi delle Golden Fingers
 Shatush, il funerale delle meches
 Cosmoprof 2013, sempre più globale

Viaggi e reportage

• Rio de Janeiro e la follia Carioca

Ecodrive

• Ecco Moveo, lo scooter elettrico pieghevole



Primavera si Viacrola

La voce della Politica Elettorale

PROSSIMAMENTE IN DISTRIBUZIONE GRATUITA





PRENOTA il TUO SPAZIO ELETTORALE





Direttore Responsabile **Dott.ssa Marilena Ferraro**direttore@sferamagazine.it



Editoriale

edizione · aprile 2013

Seguici anche su:





www.sferamagazine.it

ante idee per staccare la spina: Primavera, si Viaggia! Torna la voglia di fare le valigie, complici le tiepide giornate primaverili ma anche i prossimi lunghi ponti di aprile e maggio. I tour operator e gli albergatori puntano sulla bella stagione e sperano in una boccata d'ossigeno nonostante i dati del settore non siano incoraggianti. L'incoming dall'Italia resta quello con maggiore capacità di spesa e si spera che questo dato faccia risollevare l'economia italiana che sta sempre di più puntando sul turismo. Le potenzialità culturali, paesaggistiche ed enogastronomiche del nostro paese sono ben note, manca solo un po' di organizzazione da parte degli operatori, anche se in questi anni si stanno dando molto da fare per crescere. In forte sviluppo è il turismo ecosostenibile che trova notevole risposta in Italia sia da parte dei fruitori sia da parte delle strutture che si stanno indirizzando verso una filosofia responsabile dell'ospitalità. In questo numero troverete delle indicazioni interessanti per i vostri viaggi. Vorrei regalarvi alcune citazioni di scrittori e filosofi, fatemi sapere in quale di queste riconoscete il vostro modo di viaggiare. "Si viaggia per contemplare: ogni viaggio è una contemplazione in movimento" di Margerite Yourcenar. "Viaggiare è camminare verso l'orizzonte, incontrare l'altro, conoscere, scoprire e tornare più ricchi di quando si era iniziato il cammino" di Luis Sepúlveda. "Il senso della ricerca sta nel cammino fatto e non nella meta; il fine del viaggiare è il viaggiare stesso e non l'arrivare" di Tiziano Terzani. "Tra vent'anni sarete più delusi - per le cose che non avete fatto - che per quelle che avete fatto. - Quindi mollate le cime. - Allontanatevi dal porto sicuro. - Prendete con le vostre vele i venti. - Esplorate. Sognate. Scoprite" di Mark Twain.

Infine anche questo mese vogliamo tenervi compagnia con tante novità, curiosità e consigli utili per vivere all'insegna del wellness e della salute. Cari amici sono ben lieta di leggere le vostre lettere e rispondere personalmente a ognuna di loro, come sto facendo in questi mesi, cercando di dedicare un po' di tempo a tutti voi che dimostrate affetto e interesse alla nostra rivista. Come sempre vi scrivo mi piacerebbe ricevere da voi anche qualche suggerimento o consiglio da poter condividere in queste pagine. Buona lettura e continuate a seguirci anche sul nostro giornale online www.sferamagazine.it, su Facebook e Twitter.

Cercate su **Facebook** la pagina di **Sfera Magazine** e cliccate "**Mi piace**", potrete partecipare a un divertente concorso a premi! Vi sveleremo i dettagli il mese prossimo!







REDAZIONE

Registrato al nº 370 del 2 maggio 2007 Presso il Tribunale di Latina. Anno VI N° 9 Aprile '13 Chiuso in redazione il 21 Marzo Distribuzione GRATUITA nel Lazio, nelle province di Roma e Latina e precisamente ad Aprilia, Cisterna, Pomezia, Anzio, Nettuno, Latina, nei maggiori punti di aggregazione come Bar, Pizzerie, Uffici postali, Banche, Palestre, Agenzie di Viaggi, Farmacie, Centri Estetici e Parrucchiere Distribuzione manuale alle principali stazioni ferroviarie come Aprilia, Latina, Anzio, Nettuno e Cisterna. In Abbonamento postale in tutta Italia. Editore Angels Studio Comunicazione s.r.l. Direttore responsabile Dott.ssa Marilena Ferraro Responsabile Web Ing. Marco Ferraro Grafica Aurora Giordani

Collaboratori

Silvia Petrianni, Maurizio Brera, Fabio Benedetti, Stefania Saralli, Sefania Cocco, Vincenzo Ferraro, Adriano Montisci, Simone Farconi.

Edizione Web

sferamagazine.it

Redazione e pubblicità

Aprilia C.s Giovanni XXIII, 18 Tel \ Fax 06 92 75 345 - Cell 338 30 15 230 email redazione@sferamagazine.it

Abbonamenti

Per le modalità di abbonamento contattare la Redazione.

È vietata ogni tipo di riproduzione di testi, immagini, foto, grafica e pubblicità. Le collaborazioni sono da considerarsi, salvo accordi scritti, gratuite e non retribuite, tutto quanto pubblicato e' coperto dalla corrente normativa in termini di diritto d'autore e copyright.

Convenzionati con:



Associazione Italiana delle Imprese Cosmetiche

Stampa **Pignani Printing S.r.I.**

La carta utilizzata per stampare Sfera Magazine è certificata:



Forest Stewardship Council - www.fsc.org





Chiedi a noi come fare per vincere!

Elezioni

- Consulenza per campagne elettorali online
 Ufficio stampa
 - · Realizzazione sito internet
 - · Pianificazione mezzi pubblicitari
- · Strategie di marketing elettorale innovative

Angels Studio Comunicazione s.r.l. - C.so Giovanni XXIII, 18 - 04011 APRILIA (LT) - Tel/Fax. 06.9275345 - Cell. 338.3015230 info@angelstudiocomunicazione.com - www.angelstudiocomunicazione.com

ANGELS Studio

Anno VI - n° 9 - Aprile '13 uesto numero

In Copertina

Foto / Make Up: **Massimo Daniele** Modella: *Ilenia Di Biasi*



06 Attualità

- Serie web. la nuova frontiera del cinema
- Un continente perduto sotto l'Oceano Indiano
- Orti urbani, frutta e verdura sotto casa
- Riparte "Latina Sky Wine"
- Apoteca tra farmacologia ed erboristeria
- L'Aprilia della Discomusic
- Ansia e depressione: è colpa del Multitasking?

11 Economia

• Bcc Roma, la Banca del cittadino

12 Salute

- Uso di bifosfonati e cure odontoiatriche
- Sport e Osteopatia
- Villa Silvana apre alla chirurgia plastica ed estetica

15 Infanzia

• Bambini e obesità: un fenomeno dilagante

16 Tecnologia

• Dell Ophelia, Play Station 4 e Xbox 720: il futuro è arrivato

17 Pianeta coppia

- Due cuori e una sola melodia
- Il tatuaggio è per l'amante

18 Benessere

- Il veleno della vipera fa sparire le rughe
- Il cibo anti-invecchiamento
- Dimagrire con il caffè... verde
- Bacche di Açai per perdere peso

22 Gusto

• Al Gallo dOro, degustazione prodotti del Lazio

23 Inserto: La Movida

- Cinema: Hitchcock
- Musica: The Wild Child

27 Gusto

• La Puccia, dalla tradizione pugliese

30 Benessere

- Risolviamo la disoccupazione?
- Mater Salus: dimagrimento naturale
- Soul Wellness specialisti nella cura della bellezza

31 Estetica

- La bellezza è imperfetta
- Shatush, il funarale delle Meches
- Total look 2013: Nails, Extension Ciglia, truccow

- Protagoniste le unghie con lo smalto adesivo
- Cosmoprof 2013: sempre più globale!
- I massaggi delle Golden Fingers

37 Plein Air

• Viaggio sostenibile in Eco-Ecocamper

38 Cover Story

Viaggiare ecosostenibile

40 Viaggi e Reportage

Rio de Janeiro e la follia Carioca

43 Ambiente

• Jarst, il vaso compostiera fai da te

44 Drivezone

• Citroën techonspace, il fascino degli interni

45 Ecodrive

• Ecco Moveo, lo scooter elettrico pieghevole

46 La Sfera di Cristallo/C'è un messaggio per...











di Silvia Petrianni

entre negli Stati Uniti sono già un cult, in Italia le serie web rappresentano una grossa novità. Nel mese di Febbraio, in concomitanza con la festa di San Valentino, un gruppo di giovani ragazzi – registi, produttori e montatori – hanno creato una serie web romanticogrottesca di cinque puntate dal titolo "San Valentino – In guerra e in amore" distribuite dalla piattaforma Dailymotion creata da Cine1 e che un po' come Youtube diffonde filmati di diverso tipo e di diversa fonte ma che è particolarmente orientata alla diffusione delle serie web.

Tra questi ragazzi, tutti usciti dall'Accademia CT Multimediale di Cinecittà, uno dei protagonisti della serie è interpretato da una 24enne di Aprilia, Laura Proscio. "San Valentino – In guerra e in amo-

re - spiega Laura- è nata perchè eravamo vicini a San Valentino. Prima di guesta serie, sono stati creati anche altri video, molto più piccoli. È iniziato tutto per gioco. Per esempio con il tema della fine del mondo del 21 Dicembre, è stato creato il personaggio di Brown Gale, che ridendo consigliava come sopravvivere alla fine del mondo. Ancora, è stato utilizzato il tema di Ruzzle, dodici video molto simpatici che durano un minuto e che hanno riscosso molto successo, sono arrivati a 100 milioni di visualizzazioni in una settimana. Avvicinandoci al periodo si San Valentino, è stata creata questa serie. È chiaro che si va a periodi".

Non è facile entrare nel campo cinematografico e televisivo e, in questo senso, il web è una possibilità in più – anche se, ripetiamo, negli Stati Uniti, la serie televisiva e quella cibernetica camminano parallelamente ormai.

"Questo lavoro l'ho accettato perché ero in un periodo di stasi lavorativa. Io ho frequentato due anni dell'Accademia Ct Multimedia a Cinecittà. L'ho finita due anni fa e per questo mi sono trasferita a Roma. Poi sono rimasta un altro anno nella Capitale, per trovare lavoro e cercare un agente. Non è stato assolutamente così, perché è più difficile di quello che si pensa. Sono stata un lungo periodo ferma e per tenermi allenata ho iniziato a fare doppiaggio, anche perché avevo già avuto esperienze. Finito il doppiaggio, per una questione economica sono dovuta tornare ad Aprilia e qui non ho più fatto nulla e adesso sentivo davvero il bisogno di ricominciare a fare qualcosa e questa opportunità l'ho colta subito. In una situazione di crisi economica che per prima ha colpita il settore della cultura, la serie web, con costi ridotti, permette a giovani talentuosi e ambiziosi di continuare a sperimentare, imparare e rendersi visibili.

"Adesso è comunque difficile rendersi visibili, anche perché con Internet tutti hanno la possibilità. Però si cerca sempre di creare la novità, che è quella che fa parlare. Sperando sempre in un aiuto, che qualcuno ci noti, piaccia il prodotto. Sicuramente c'è più possibilità di tv e cinema, usate solo da determinate persone perché conosciute".

Concludiamo con un in bocca al lupo a Laura e a chi collabora con lei.



Un continente perduto sotto l'Oceano Indiano

Mauritia si troverebbe nelle acque tra Madagascar e India. Gli scienziati ipotizzano che sia solo una tra le tante terre scomparse dopo il distaccamento dei continenti

di Maurizio Bruera

e parliamo di un continente perduto, scomparso sotto un'immensa distesa marina, alla stragrande maggioranza di noi torna in mente il mito di Atlantide, un'isola leggendaria, menzionata per la prima volta da Platone nei dialoghi tra Timeo e Crizia. Secondo Platone Atlantide sarebbe stata una potenza navale situata "oltre le Co-Ionne d'Ercole", che avrebbe conquistato molte parti dell'Europa occidentale e dell'Africa novemila anni prima del tempo di Solone. Tralasciando le vecchie leggende, è emerso recentemente che sotto le acque che separano il Madagascar dall'India si nasconde un vecchio continente. A ipotizzare l'esistenza di questa terra perduta è stato un team di ricercatori composto da scienziati provenienti da Norvegia, Germania e Gran Bretagna, coordinato da Bjørn Jamtveit della University of Oslo. Analizzando la sabbia delle spiagge di Mauritius i ricercatori hanno scoperto degli zirconi datati fra i 660 milioni e i due miliardi di anni fa, probabili pezzi di un micro - continente, sommerso dall'acqua. Gli scienziati hanno svolto un'indagine che ha compreso la mappatura della gravità, analisi delle rocce e i movimenti delle placche, e sono arrivati a concludere che molti punti dell'Oceano indiano nascondono i resti di una massa di terra preistorica che hanno denominato Mauritia. La sua nascita sarebbe avvenuta per via del distaccamento di una porzione delle placche continentali di India e Madagascar nel momento in cui la loro separazione avvenne. Si ipotizza che il continente sommerso si sia suddiviso in numerosi frammenti a seguito del distaccamento delle placche. Gli esperti

hanno raccolto i dati necessari, i quali sono stati analizzati seguendo il modello della tettonica a zolle, che ha contribuito a fornire una spiegazione riguardo ai luoghi dell'Oceano in cui le piccole porzioni di Mauritia sarebbero state trasportate nel corso della separazione tra le placche di India e Madagascar. Secondo il parere degli esperti, Mauritia potrebbe non essere l'unico micro - continente perduto presente al di sotto degli oceani del nostro pianeta. Essi potrebbero risultare infatti molto più numerosi rispetto a quanto la scienza possa aver ritenuto sino a questo momento. Infatti le analisi del campo gravitazionale terrestre hanno rivelato che alcune aree della crosta del pavimento oceanico sono molto più spesse del normale, e quindi potrebbero rappresentare frammenti di antichi micro-continenti come Mauritia.





Orti urbani, frutta e verdura sotto casa

Gli spazi agricoli si riappropriano della città e migliorano la nostra alimentazione

di Fabio Benedetti

7 agricoltura torna ad abitare qualche piccolo spazio nei centri delle città, con positive conseguenze sulla società e sulla salute dei cittadini. Le ragioni non sono esclusivamente economiche, anzi: coltivare e mangiare i prodotti del proprio orto permette, oltre a un evidente risparmio, di conoscere esattamente cosa si mangia. Tale esigenza risponde a una generale cultura dell'alimentazione, un concetto che, specialmente in Italia, siamo soliti affiancare ai cibi sani e genuini. Gli orti urbani, che sono collocati in giardino come sul balcone, sulla terrazza come sul tetto, permettono di mettere in atto questa cultura mediterranea, grazie a fasi di autoproduzione e autosostentamento, e sono quindi svincolati da coltivazioni intensive e sfruttamento della terra, per raggiungere il massimo rendimento possibile. La loro cura è basata sull'applicazione di metodi tradizionali, spesso ripresi dal mondo contadino, e su un grande e profondo rispetto per la terra. Il fenomeno è seguito e

incoraggiato anche dal progetto Nazionale Orti Urbani, che offre aiuto a chi volesse realizzare un nuovo orto e mantiene in contatto, tramite il sito internet, tutti gli iscritti a Campagna Amica, una rete di orti urbani. Gli orti comunali sono gestiti direttamente dai cittadini per concessione del Comune di appartenenza, che mette a disposizione dei terreni tramite degli appositi bandi. Secondo uno studio condotto da Nomisma in collaborazione con il mensile 'Vita in Campagna' e presentato a Fieragricola, circa il 35 % della popolazione over 15 anni coltiva un orto e i contadini part-time sono circa 18 milioni. Ma è da sfatare che siano solo i pensionati gli appassionati ortolani, coloro che amano dedicare il loro tempo a questo particolare hobby. C'è, poi, un fenomeno molto diffuso, che è il Guerrilla Garden. È nato, come al solito, negli Stati Uniti da un gruppo di ragazzi e, in seguito, si è diffuso nel resto del mondo. La filosofia dei Guerrilla Garden è basata sulla riappropriazione da parte del cittadino degli spazi verdi della città. Le azioni di guerriglia di cui stiamo parlando consistono nel piantare piante, alberi da frutto in spazi verdi pubblici dei cui "doni" possono usufruire tutti i cittadini, i quali, però, dovrebbero anche rendersi responsabili della cura di questi spazi. Allora ci si può svegliare al mattino e accorgersi, mentre si va a lavoro, che il piccolo parco sotto casa si è arricchito di tante varietà di piante, di cui, se ci si impegna a prendersi cura, si può godere tutti insieme. Al parco San Marco di Latina i ragazzi del Guerrilla Garden, che non è un'associazione ma semplicemente un modo di agire in base a come si concepiscono gli spazi comuni, hanno piantato molti alberi da frutto e l'evento è stato talmente apprezzato dall'allora Commissario Nardone, che il Comune ha risposto piantando, a sua volta, altri alberi. A questo punto, perché non provare, ognuno secondo la modalità preferite i benefici ci sono, basta un tocco di fantasia iniziale per la scelta della location e l'avventura è già iniziata!



Riparte "Latina Sky Wine"

Manifestazione all'insegna della valorizzazione viticola e del territorio

a Torre Pontina ospiterà anche quest'anno l'importante evento enologico promosso dall'Assessorato al Turismo del Comune di Latina. La seconda edizione del Latina Sky Wine, la famosa rassegna enologica del capoluogo, è in preparazione con il format di eleganza e raffinatezza a cui Best Events (associazione organizzatrice) ci ha abituato. Da venerdì 3 maggio a domenica 5 maggio

l'edizione 2013 sarà ospitata nella medesima location che ha già attratto una moltitudine di visitatori lo scorso anno.

Tre giornate in cui aziende nostrane si affiancheranno anche a realtà extraterritoriali. Un itinerario di degustazioni che porterà i più ed i meno appassionati a curiosare tra i profumi ed i sapori in rassegna. Unitamente alla guida all'evento per orientarsi nell'affascinante scenario

enologico, saranno forniti calice e tracolla quali strumenti per avventurarsi nel percorso degustativo. Non mancheranno i momenti dedicati all'approfondimento con temi incentrati sulla storia e la qualità dei vitigni, nonché sugli accostamenti a piatti tipici della tradizione pontina. Un catering in abbinamento ai vini ed un lieve intrattenimento musicale accompagneranno il gustoso itinerario.

Apoteca tra farmacologia ed erboristeria

In molti paesi d'Europa la medicina convenzionale e quella naturale vanno a braccetto



di Silvia Petrianni

er ogni tipo di malessere, più o meno grave, siamo abituati a recarci nella convenzionale farmacia. Sembrerà un comportamento "naturale" e scontato ma non è così. Fuori del nostro paese, in molte nazioni europee, le farmacie, per come le conosciamo, non esistono. Al loro posto troverete le Apoteche. In effetti, anche recandosi dal medico, un cittadino europeo, ma non italiano, si confronterà con un atteggiamento diverso, da parte del professionista, nei confronti dei prodotti curativi. Il primo intervento consigliato dal medico "europeo" è quello che prevede l'utilizzo di prodotti fitoterapici. Questa tendenza è talmente diffusa e affermata che, proprio come vi spiegavamo all'inizio, le farmacie in cui entra il cittadino europeo sono sostanzialmente diverse dalle nostre anche nella denominazione. L'Apoteca è ciò che con i nostri occhi potremmo vedere come un ibrido tra la farmacia convenzionale italiana e l'erboristeria. All'interno di questi esercizi troverete, in misura uguale e secondo nessuna distinzione gerarchica, entrambe le tipologie di prodotti. Farmacisti specializzati nelle piante medicinali e in omeopatia, oltre a prescrivere medicinali naturali. forniscono indicazioni importanti sui comportamenti alimentari da adottare per fronteggiare i problemi legati alla salute. Citiamo i disturbi legati alla menopausa e all'osteoporosi, che devono essere affrontati anche seguendo una corretta dieta. Grazie ai prodotti fitoterapici si possono curare le patologie più comuni. Ve ne elenchiamo alcune. Per combattere il colesterolo, in genere vengono proposte due tipi di capsule, che agiscono sinergicamente. Quelle vegetali contengono riso rosso fermentato, policosanoli da canna da zucchero, olivo e aglio. Oueste capsule favoriscono il metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo. Le capsule oleose, invece, facilitano la

funzionalità del sistema cardiovascolare, in quanto contengono Omega 3 e Vitamina E. In caso di **transaminasi alte**. la cura fitoterapica consiste in una tisana di cardo mariano - pianta nota per il suo potere disintossicante -, tarassaco - pianta diuretica -, rabarbaro, finocchio e liquirizia Un sintomo molto frequente, in tutti i periodi dell'anno, è il mal di testa, che può essere causato da fattori diversi tra loro: tensioni muscolari, nevralgie, tossine. Il salice è usato nei composti per curare le nevralgie. L'Artiglio del diavolo è ideale per la cefalea provocata da artrosi cervicale. L'Agnocasto interviene sul'emicrania di origine ormonale nelle donne. Ricordate che anche le piante possono determinare degli effetti collaterali e l'abuso può agire negativamente sull'organismo. Per questo motivo è fondamentale evitare il "fai da te" e rivolgersi a una persona specializzata professionalmente nella prescrizione di questi prodotti •

L'Aprilia della Discomusic

Sbarca a Latina il libro "Hit Parade - Storie di piccoli uomini", di Carlo Simeoni

prilia anni '70, come non ve l'hanno mai raccontata. Il libro "Hit Parade - Storie di piccoli uomini", di Carlo Simeoni, realizzato con l'associazione "Amici degli artisiti di strada", racconta le storie e le scorribande dei ragazzi che ballavano la discomusic. La pubblicazione, dopo la sua presentazione ufficiale ad Aprilia nell'estate del 2012, è stata presentata a Latina il 23 marzo scorso. Gli anni '70 ad Aprilia non solo risse e sballo, in quella che tutti chiamavano la "Piccola Chicago", ma anche i colori e la vivacità della discomusic, che ha fatto ballare un'intera generazione. E, infatti, il titolo del libro prende il nome dal mitico locale in via dei Mille, l'Hit Parade, dove ogni domenica pomeriggio centinaia di

ragazzi e ragazze, anche da fuori, venivano a divertirsi. Tra mala, "coatti", gruppettari, piazzaroli e capelloni, scazzottate e voglia di rivoluzione: un viaggio tra i ricordi, animato da una profonda introspezione. "Se non ti dirigi verso l'interiorità, non vai in nessun posto - racconta Simeoni - benedicendo tutto che ciò che di negativo c'era per riappropriarti di un positivo che anch'esso esiste. E se coltivato vince sempre. Hit Parade rappresenta la vittoria della vita sul negativo, su ciò che non ci vuol far crescere - spiega lo scrittore-muratore **Simeoni**, come ama definirsi -, è un vero e proprio parto. Questo libro è un condensato di memorie e fatti veri non è un romanzo, ma uno spaccato storico-culturale di un periodo



in cui per noi Aprilia era il centro del mondo, non ci sentivamo in sudditanza neanche con Roma. Anzi, dalla Capitale venivano a ballare qui da noi e da molte altre città nei dintorni"



Ansia e depressione:

è colpa del Multitasking?

Secondo i ricercatori della Michigan State University usare dispositivi, come smartphone o pc, mentre si è davanti alla tv, può essere correlato a stress psicologico o ansia

di Maurizio Bruera

I multitasking, si sa, può essere una dote invidiabile: sarà capitato a tutti di cucinare mentre si fa una telefonata, o di controllare l'e-mail mentre si passa l'aspirapolvere. Ma se quando finalmente toccate il divano, davanti al vostro film preferito iniziate ad armeggiare con iPad e cellulare, twittando e postando foto e citazioni, potreste soffrire di depressione o ansia sociale. Se per un apparecchio elettronico il multitasking è sempre una qualità positiva, potrebbe non essere vero quando a fare molte cose contemporaneamente

è un essere umano. Navigare sul proprio tablet mentre si guarda la tv può essere un eccellente esempio di multitasking. Ma attenzione: secondo uno studio coordinato da Mark Becker, psicologo cognitivo della Michigan State University e pubblicato sulla rivista scientifica Cyberpsychology, usare lo smartphone o un altro strumento elettronico mentre si sta guardando la televisione, potrebbe rivelare ansia, stress e depressione. Secondo la ricerca, questo fenomeno è in crescita e potrebbe rappresentare un fattore di rischio per la salute

> Uno studio su 319 studenti scatena l'allerta riguardo l'uso simultaneo di più media digitali. I ricercatori scientifici statunitensi invitano ad un utilizzo più ragionevole dei dispositivi.

attività sia la causa o l'effetto di queste malattie. "Questi risultati - spiega **Becker** – ci portano a considerare anche l'impatto che la pratica di multitasking ha sulle relazioni". Infatti, i ricercatori hanno notato che passare troppo tempo di fronte a uno schermo significa meno tempo speso in attività sociali e interpersonali. Per giungere a queste conclusioni, i ricercatori hanno preso in esame 319 studenti e hanno scoperto che chi ha fatto maggior uso di più dispositivi multimediali simultaneamente ha il doppio delle possibilità di riportare sintomi quali ansia e depressione rispetto a chi ne ha fatto un uso minore. Per il momento non si conosce ancora quale sia la combinazione di device usati simultaneamente a dare maggiori problemi e se le persone che soffrono di queste malattie sfruttino il multitasking come una forma di distrazione. Due aspetti, quest'ultimi, che saranno esaminati prossimamente. In attesa di nuovi approfondimenti, ci giunge un ulteriore segnale preoccupante tramite un rapporto elaborato da Nielsen secondo il quale saranno le ricerche future a esplorare le cause e gli effetti del multitasking ed elaborare delle soluzioni per risolvere gli eventuali problemi che questa attività può causare. Per ora, in attesa degli sviluppi degli studi, si può considerare l'uso simultaneo di diversi media. soprattutto da parte dei più giovani, come un segnale d'allerta

mentale. Ma non si sa ancora se questa





BCC Roma, la Banca del Cittadino

Intervista al direttore dell'agenzia n. 141 di Aprilia, Ivana Pungelli

I mondo bancario sta attraversando una fase difficile, che rispecchia la crisi generalizzata che continua a mordere l'economia occidentale. In particolare alle banche italiane si imputa di aver chiuso i rubinetti del credito, mettendo in difficoltà le famiglie e le piccole e medie imprese. In questo panorama c'è un'eccezione, che spicca con evidenza: si tratta della Banca di Credito Cooperativo di Roma. Ne parliamo con il direttore dell'agenzia 141, Ivana Pungelli.

Ci spiega in che senso BCC Roma è una Banca in controtendenza?

Perché abbiamo chiuso positivamente l'esercizio 2012 in virtù di un significativo sviluppo dei finanziamenti a famiglie e imprese: a fronte di una diminuzione degli impieghi del sistema bancario dell'1% BCC Roma li ha incrementati di quasi il 10%. Ciò significa che la nostra Banca non ha chiuso i rubinetti e rimane un punto di riferimento essenziale per la tenuta dei territori in cui siamo insediati. Poi c'è stata una sostanziale tenuta della raccolta e una nuova crescita dei ricavi da servizi. Un quadro complessivo che ci ha consentito di chiudere un bilancio in cresci-

ta rispetto al 2011. Questo principalmente perché la nostra cooperativa ha un grande patrimonio, che va oltre quello economico. Si tratta del patrimonio di relazioni che intrattiene saldamente con i suoi oltre 22mila soci e i suoi 300mila clienti, coi quali ha un rapporto diretto: noi il cosiddetto rating richiesto dalle linee di Basilea 3 lo traduciamo non in numeri, ma in conoscenza storica, lavorativa, morale.

Da che deriva questo diverso rapporto non solo con i vostri soci, ma anche con la clientela?

Siamo una banca nata nella periferia di Roma per volontà della gente comune: agricoltori, artigiani, commercianti. Negli anni siamo cresciuti ma i nostri interlocutori sono quelli di sempre, con l'aggiunta di un crescente rapporto con le istituzioni locali. I nostri primi clienti rimangono le famiglie e i piccoli imprenditori. A loro ci rivolgiamo, con prodotti e servizi specifici, non alle multinazionali che spesso hanno sede in Lussemburgo o nei Caraibi. Provando a guardare per un attimo al futuro, quali sono le mosse che ha in serbo BCC Roma? Dobbiamo "tenere la

barra a dritta". Il 2013 sarà ancora un anno difficile, ma la nostra azienda ha varato un robusto piano strategico triennale: mi piace sottolineare che si guarderà molto alla sostenibilità ambientale, puntando nel tempo su agenzie progressivamente a impatto zero. Perciò, sarà importante anche una nuova impostazione basata sui consumi responsabili all'interno di tutta la nostra struttura. Poi si lavorerà, ancor più di quanto non si sia fatto finora, sulla crescita valoriale e professionale del personale per migliorare il servizio alla clientela: è questa una delle caratteristiche che hanno sempre contraddistinto la nostra peculiarità di Banca cooperativa, e non intendiamo davvero rinunciarci. Inoltre. ciascuno di noi sarà chiamato a consolidare quanto ottenuto durante la forte crescita che la nostra Banca ha conosciuto negli ultimi venti anni. Si tratta di obiettivi ambiziosi, ma che sarà possibile raggiungere grazie al punto di forza che è costituito proprio dal nostro personale, risorse umane giovani, motivate e consapevoli del proprio lavoro in un'azienda che è socialmente orientata per la costruzione del bene comune





Banca di Credito Cooperativo di Roma

Via Sardegna, 129 - 00187 Roma Tel. 06.52861 - Fax 06.52863305 www.bccroma.it

LA BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI ROMA... COLORA IL TERRITORIO!



Uso di bifosfonati e cure odontoiatriche

L'assunzione prolungata di questi farmaci può determinare danni collaterali. È importante comunicarne l'uso al dentista

Dott. Fabrizio Donzelli

bifosfonati sono farmaci attualmente impiegati nella terapia dell'ipercalcemia maligna, delle metastasi osteolitiche, del mieloma, dell'iperparatiroidismo primitivo e secondario, del morbo di Paget e nel trattamento per l'osteoporosi. Sono discussi per i loro effetti terapeutici ma anche, e con sempre maggior frequenza, per i loro effetti collaterali non proprio trascurabili. La letteratura riporta reazioni gastrointestinali, anemia, dispnea, ulcerazioni mucose del cavo orale e dell'esofago e anche l'osteonecrosi mascellare, coinvolgendo non soltanto gli odontoiatri, ma il mondo medico in generale: la farmacologia, la medicina internistica, la radiologia, l'ortopedia, l'endocrinologia...

I bifosfonati e l'odontoiatria

Il problema principale di queste lesioni necrotiche è il loro trattamento: non esiste, infatti, al momento, alcuna terapia medica o chirurgica che possa determinare con sicurezza una prognosi univoca, positiva e predicibile Queste forme di osteonecrosi si manifestano con osso alveolare esposto da

deiscenze mucose di dimensioni variabili. che interessano indifferentemente il mascellare superiore e/o la mandibola. Gli studi più accreditati portano a pensare che la somministrazione elevata e il periodo di assunzione prolungato di bifosfonati possano essere i responsabili del danno collaterale. Le linee guida internazionali al momento sottolineano l'importanza della prevenzione odontoiatrica: l'obiettivo principale per l'odontoiatra è quello di non dover intervenire chirurgicamente nella bocca di questi pazienti durante e dopo la terapia con bisfosfonati ed evitare ogni traumatismo protesico con l'applicazione di reliners morbidi.

Il trattamento odontoiatrico evolutivo

In base alle esperienze che nel tempo vengono raccolte da tutti i centri internazionali, si sta cercando di compilare uno screening con tutte le complicanze, i trattamenti effettuati e le risoluzioni dei vari pazienti che sono stati sottoposti a terapia odontoiatrica

Conclusioni

Il trattamento odontoiatrico dei pazienti che

assumono o che hanno assunto bifosfonati è da prendere in considerazione sempre, sostenendo le persone che hanno una patologia di base che le ha portate ad assumere tali farmaci. È necessario, però, un corretto inquadramento, studiando attentamente la malattia che li affligge e soprattutto con l'indagine farmacologica completa (farmaco, dosaggi e tempi) ed il successivo inserimento terapeutico consigliato affiancato alle linee guida suggerite. Grazie alle linee guida internazionali definite dalle esperienze europee, è possibile concludere con un messaggio positivo per i pazienti che hanno assunto bifosfonati e devono essere trattati odontoiatricamente. La mia personale esperienza contribuisce ad avvalorare la tesi del trattamento del paziente di tipo A, con tutte le precauzioni suggerite. Ovviamente la strada è ancora lunga, e l'impegno è quello di fornire la casistica e collaborare con tutti coloro che potranno apportare nuove esperienze ed intuizioni dedicate per questi pazienti



Medico Chirurgo - Specialista in Odontostomatologia









Studio Dentistico 4D: Orario di apertura: martedì e giovedì dalle 9,00 alle 19,00 - sabato dalle 9,00 alle 13,30 il pomeriggio su appuntamento - per le urgenze 340.7752671 (Dott. Fabrizio Donzelli) Via A. Volta 12/A - 04011 Aprilia (LT) Tel. e Fax 06.92727750 - Cell. 340.7752671 - fabrizio donzelli@virgilio.it



Sport e Osteopatia

Un connubio vincente a vantaggio dell'atleta

Dott. Massimiliano Manni

empre più spesso capita di osservare durante gli incontri sportivi di basket, pallavolo, calcio, tennis, rugby, l'intervento tempestivo a bordo campo del fisioterapista-osteopata. Può capitare, infatti, durante il gesto atletico di incombere in una distorsione articolare o percepire dei risentimenti muscolo-scheletrici che affiorano durante l'attività sportiva e aumentano progressivamente di intensità nelle ore successive. In queste circostanze, ove non ci sia il sospetto di un danno strutturale dell'articolazione, si può intervenire con manovre manipolative osteopatiche tempestive che hanno la capacità di restituire un gioco articolare fisiologico. Ciò andrà ad evitare l'immediato instaurarsi di adattamenti posturali antalgici sia nello sportivo che nell'atleta agonista, escludendo l'affiorare di una patologia articolare e abbreviando sensibilmente i tempi di recupero e il ritorno all'attività fisica. La stagione primaverile e la fretta di recuperare una forma fisica accettabile in vista dell'estate, invita alla ripresa dell'atti-



vità sportiva: in questi casi, se si è trascorso un inverno da sedentari, occorre iniziare con cautela, dando almeno 24/36 ore di riposo al fisico prima del successivo allenamento, il quale dovrà aumentare progressivamente nella durata. Tutto ciò eviterà possibili sovraccarichi muscolo-scheletrici e infortuni vari. L'osteopata offre all'atleta due tipi di interventi: curativo e preventivo/performante. Curativo per traumi articolari, sia per contatto diretto che per sollecitazioni massive del corpo. Gli allenamenti. le gare e le partite sottopongono gli atleti a sollecitazioni esagerate a livello di caviglie, ginocchia, schiena e bacino, arti superiori e cervicale. Preventivo e performante: l'atleta, seguito regolarmente dall'osteopata

può ovviare all'insorgere di patologie di tipo cronico e/o ricorrente, tipici dello sport praticato (pubalgie, lombalgie, cervicalgie, tendiniti e borsiti di vario genere). Il fine dell'osteopata sarà quello di ripristinare la fisiologica mobilità articolare grazie a manipolazioni mira-



te, ottenere uno stato di benessere rapido e duraturo nel tempo, oltre a sensibilizzare l'atleta ad ascoltare e riferire le sensazioni che il suo fisico comunica lui durante l'attività sportiva e nella fase di riposo. Tutto questo è possibile avendo un dialogo continuo con l'atleta ed è fondamentale per ottenere l'obiettivo di prevenire infortuni e giungere alla migliore prestazione sportiva possibile •

Studio di Osteopatia & Posturologia

Dr. Massimiliano Manni

Fisioterapista- Perfezionato in Osteopatia e Posturologia

- > Visita specialistica ortopedica e fisiatrica
- > Esame clinico della postura corporea
- > Trattamento osteopatico (terapia manuale vertebrale e articolare)
- Laser terapia ad alta potenza antinfiammatoria e antalgica
- > Tecar Terapia
- > Rieducazione Posturale Globale individuale metodo Mèzières per la cura delle scoliosi e dei mal di schiena cronici

Si riceve per appuntamento:

• Aprilia - Via A. Moro, 43/D int.9 - cell. 340 78 78 517 Per uteriori informazioni www.osteopatia-manni.com





Villa Silvana apre alla chirurgia plastica ed estetica

Dal mese scorso anche ad Aprilia troviamo una Divisione di Chirurgia Plastica-Ricostruttiva Estetica

stata aperta il mese scorso ad Aprilia, nella Clinica Villa Silvana, la Divisione di Chirurgia Plastica-Ricostruttiva Estetica, diretta dal professor Mario Marino.



"La filosofia della bellezza - spiega il professor Marino - ha sottolineato gran parte della storia del mondo, determinando usi e costumi, ma in nessun altro momento della storia dell'umanità la bella presenza è stata così determinante nell'affermazione sociale, professionale e sentimentale". La Rinoplastica, che viene ritenuto, a ragione, il più elettivo degli interventi del settore, determinante per l'armonia della fisionomica, è il primo di una serie di argomenti che tratteremo insieme al professor Mario Marino, Primario della Divisione di Chirurgia Plastica-Ricostruttiva Estetica di Villa Silvana.

La Rinoplastica

Prof. Mario Marino

Le malformazioni nasali, congenite o acquisite per traumi, possono richiedere un intervento riduttivo, sia in larghezza sia in lunghezza (le più frequenti sono: naso aquilino, prominente, largo senza depressione, con esagerato sviluppo della parte ossea e della parte cartilaginea, oppure solo dell'una o dell'altra, e diritti o storti a loro volta); additivo, in tutti i casi di appiattimento del naso (camuso, schiacciato, corto e anch'essi spesso storti nella parte ossea e/o cartilaginea).



Terreno anatomico: Il naso è composto da due cavità vuote e da uno scheletro osso-cartilagineo ricoperto da cute.

Obiettivo: Rimodernare e armonizzare il naso al resto dei parametri facciali. Questo sarà reso possibile da foto, schemi, prove computerizzate dell'insieme, espletate dal chirurgo nel corso delle visite preliminari.

Età dell'intervento: A sviluppo osseo avvenuto, accompagnato da consapevolezza dell'importanza dell'intervento che, eliminando un difetto, può essere liberatorio ma anche creare difficoltà di accettazione della nuova immagine.

Fase pre-operatoria: Tutti gli esami clinici indispensabili.

Anestesia: Neuroleptonalgesia, più anestesia locale, più sostanze vasocostrittrici per ridurre al massimo il sanguinamento.

Tecnica dell'intervento: Si opera all'interno del naso, incidendo con il laser all'interno delle narici, tra le cartilagini alare e triangolare. Si mobilizzano le parti interessate, si riducono - se necessario - le parti ossee e cartilaginee, si fanno scorrere i piani cutanei e si immobilizzano le parti interne con punti di sutura che si staccheranno spontaneamente in seguito. Nelle narici vengono introdotti due tamponi (da rimuovere 24 ore dopo).

La parte esterna sarà immobilizzata e mantenuta in forma da cerotti e da una mascherina leggera.

Fase post-operatoria: Viene consigliata l'applicazione di una borsa di ghiaccio sulla parte per favorire l'assorbimento delle ecchimosi. 8 giorni dopo, la mascherina contenitiva viene sostituita da un'altra ancora più leggera, da tenere per 5 giorni. Cicatrici: Nessuna perché interne.



Il ritorno al sociale: Dopo la rimozione della seconda mascherina, il naso rimarrà un po' gonfio per un paio di mesi ma un trucco sapiente, giocato sul chiaroscuro, può dissimularne la presenza. Evitare di esporre il viso al sole per i pri-

Il ritorno alle cure estetiche: Consigliati massaggi linfodrenanti e sedute di laserterapia ogni 7 giorni per 4 mesi. Nulla osta all'uso degli abituali prodotti di protezione e prevenzione



Bambini e obesità: un fenomeno dilagante

L'allarme della comunità scientifica e i consigli per una corretta educazione alimentare

di Stefania Cocco

uello dell'obesità è un problema dilagante che riguarda in modo sempre più preoccupante anche i bambini. Nel nostro paese le statistiche mostrano che il sovrappeso infantile - sebbene rimasto finora arginato - è un fenomeno in crescita. Secondo i dati della Fondazione italiana per la lotta all'obesità infantile, ben il 23% dei bambini italiani ha problemi di peso, mentre il 12% è obeso. Negli Usa la chirurgia bariatrica sugli adolescenti non è proibita e si sta diffondendo in modo preoccupante. In un solo anno sono più di cinquemila gli adolescenti americani che, con il consenso dei genitori, si sono sottoposti alla liposuzione. Dati raccapriccianti se riflettiamo sul fatto che in moltissimi casi basterebbe educare i bambini a nutrirsi in modo sano, a praticare uno sport e a giocare di più all'aria aperta. La prevenzione all'obesità dovrebbe iniziare già nei primi anni di vita. L'attività fisica abbinata ad una corretta

educazione alimentare dovrebbero essere incentivati nell'ambiente familiare e scolastico, perché un bambino obeso diventerà con ogni probabilità un adulto con problemi di salute, primi fra tutti diabete, cardiopatia, ipertensione e disturbi ortopedici. Ma fra le cause principali di abitudini poco salutari nei nostri bambini non ci sono soltanto merendine, fast food ed eccessiva sedentarietà. L'allarme della Società Italiana di Pediatria mette sotto accusa nelle diete dei piccoli anche il sale. I nostri bambini infatti assumono troppo sodio ed i maggiori imputati sono latte e cereali. Con il latte materno l'apporto di sodio è modesto, ma con lo svezzamento la dieta del bambino comincia ad assomigliare pian piano a quella dell'adulto e spesso questo processo viene abbreviato con l'introduzione di quantità di nutrienti inadeguate, "da adulti". Il latte vaccino ed il sale da cucina. ad esempio, dovrebbero essere introdotti soltanto dopo il primo anno di età, me-

Il sovrappeso
dei piccoli
combattuto
nel modo
sbagliato:
cinquemila
adolescenti
sottoposti
a liposuzione
invece
che educati
a una sana e
equilibrata
nutrizione.

vengono somministrati molto prima. La piramide alimentare del bambino prevede un apporto del 10-15% di proteine, del 30% di grassi e del 55-60% di carboidrati. Le calorie devono essere ripartite in 3 pasti principali intervallati da uno spuntino a metà mattina e da una merenda pomeridiana. secondo la seguente distribuzione: Colazione 15%, Spuntino di metà mattino 5%, Pranzo 40%, Merenda 10%, Cena 30 %. Per una corretta alimentazione del bambino in età scolare basterà seguire delle semplici regole ed appellarsi al nostro buon senso: variare il più possibile gli alimenti dei diversi gruppi alimentari; alternare le fonti proteiche; consumare regolarmente frutta e verdura; assumere quotidianamente carboidrati complessi attraverso pasta, pane e riso, preferibilmente a pranzo, senza dimenticare i cereali integrali; adottare tecniche di cottura con pochi grassi (al forno, al vapore, al cartoccio) ed evitare soffritti e fritture; controllare l'assunzione giornaliera di una quantità adeguata di acqua; limitare il consumo di snack ricchi di grassi e zuccheri, preferendo quelli a basso contenuto calorico e alto valore nutrizionale. Uno snack può costituire un fondamentale apporto di nutrienti per il bambino, basta saper scegliere quello giusto e - se confezionato - leggere bene le etichette. Può essere consumato a colazione, durante lo spuntino di metà mattino e/o a merenda, ma mai a pranzo e cena e non deve superare le 150/200 cal. Inoltre, un consiglio sempre valido, anche per noi adulti, è quello di evitare di mangiare davanti alla TV! È provato che si tende a consumare molto di più! La distrazione della TV, infatti, rende meccanica l'azione del mangiare distogliendo l'attenzione sul sapore dei cibi e sulla sensazione di sazietà. È in generale una sana abitudine insegnare ai nostri figli ad ascoltare il proprio corpo e a servirsi da soli a tavola!

glio ancora dopo il secondo, invece spesso





Dell Ophelia, Playstation 4 e Xbox 720: il futuro è arrivato

Il PC tascabile e le novità del Gaming

di Maurizio Bruera

n annuncio a sorpresa al Consumer Electronics Show (CES) di Las Vegas viene da Dell che ha svelato un dispositivo portatile, che porta il nome in codice Project Ophelia, in grado di trasformare qualsiasi monitor o TV in un computer. **Dell** Ophelia è il più piccolo PC al mondo: è così compatto e leggero che può essere infilato in tasca, anzi nel taschino dei jeans. Già, perché la nuova proposta della società americana occupa circa lo stesso volume di una penna USB. Ovviamente al proprio interno include tutto il necessario per la produttività, multimedialità, svago, ma deve essere necessariamente connesso a un monitor e a periferiche come tastiere o mouse per funzionare. L'idea è quella non

solo di una soluzione economica, ma anche e soprattutto di uno strumento estremamente portatile e utilizzabile in qualsiasi occasione e situazione. Oltre all'accesso al desktop virtuale, Ophelia è in grado di installare e far girare applicazioni native Android. Non richiede un'alimentazione separata, non contiene batterie e si alimenta dal monitor attraverso una connessione MHL (Mobile High-Definition Link). Secondo quanto comunicato da Dell, il dispositivo permette di gestire sia l'attività personale che quella professionale e può anche essere usato per il gaming e l'intrattenimento. Oltre alla capacità di collegarsi agli ambienti virtualizzati dei principali provider, può accedere a servizi cloud based come You-

massimo daniele photographer

BOOK FOTOGRAFICI
MATRIMONI
AGENZIA MODELING
REPORTAGE
FOTO STUDIO
CORSI
SALA POSE
STILL LIFE
FOTORITOCCO
Via Legnano,21- 04100 Latina ... T. 0773.1763031 M. 329.6171236

Versatilità
a basso costo
qualificano
la novità
tecnologica
del personal
computer
piccolo come
la penna usb.
Sony
e Microsoft
crescono
nel mercato
consolle.





tube o Facebook e trasformare qualsiasi televisore in una Smart TV. Playstation 4 e Xbox 720. Cosa aspettarsi dalle console di nuova generazione di Microsoft e Sony, le cosiddette Xbox 720 e Playstation 4? Molto, stando alle opinioni dei consumatori e degli esperti del mondo videoludico. Entrambe le console di prossima generazione saranno basate su CPU a 8 core che operano su frequenze di clock pari a 1.6GHz. L'architettura principale sia di PlayStation 4 che di Xbox 360 consisterebbe, poi, in una derivazione della tecnologia Jaguar attualmente in fase di sviluppo presso AMD. Nonostante il continuo successo commerciale, appare evidente come Sony e Microsoft abbiano la necessità di rafforzare le proprie posizioni in questo segmento di mercato. Sette anni di attesa sono stati troppi, nel frattempo, infatti, il mondo del gaming è decisamente cambiato. Basti pensare all'aumento del numero di consumatori che si cimentano con i dispositivi mobile, smartphone e tablet. E dunque mentre Sony ha recentemente presentato il suo nuovo prodotto a New York presso il Manhattan Centre, davanti a duemila giornalisti (costerà all'incirca 320 euro), la risposta di Microsoft non si fa attendere. Il lancio è previsto per fine aprile •



Due cuori e una sola melodia

Quando l'amore batte allo stesso ritmo: il verdetto definitivo della scienza

di Fabio Benedetti

na ricerca scientifica prova quello che tutti abbiamo sempre pensato, o forse sperato: i cuori di due amanti battono allo stesso ritmo. Ci sarebbero tante ragioni per dubitare di una teoria innovativa come questa, si ha quasi la sensazione di addentrarsi nel mondo della stregoneria, del misticismo. Eppure è scienza, è realtà e in quanto tale esige delle dimostrazioni, anche se non sempre spiegabili. L'esperimento che ha portato a tali conclusioni è stato condotto dal professore di psicologia Emilio Ferrer, dell'Università della California, su ben 32 coppie. I volontari sono stati connessi a delle macchine tecnologiche in grado di rilevare le pulsazioni del battito cardiaco, pressione e respirazione. Il risultato è stato chiaro e incontrovertibile, il cuore e la respirazione degli amanti suonano un'unica melodia,

scandiscono lo stesso ritmo, "sobbalzano" simultaneamente. A conferma di ciò l'esperimento è stato condotto successivamente anche mischiando le coppie e i risultati hanno registrato, come previsto, che i loro battiti avevano ritmi differenti. Possiamo quindi attribuire all'amore i meriti di guesta incantevole sincronia. Come avviene questa invisibile sintonia tra coppie? Il concetto di Risonanza interpersonale, spiega in parte le cause di questa magica connessione; e non si ferma qui, allarga gli orizzonti al mondo intero, ritenendo che sia possibile entrare in sintonia con tutto ciò che ci circonda e ammettendo implicitamente la possibilità, in natura, della telepatia. Esatto, la telepatia. Non è una prerogativa degli esseri umani, bensì di tutte le forme viventi e non, eppure sembra che le donne siano particolarmente portate a sincronizzare le proprie pulsazioni: "I test evidenziano che la connessione tra due persone non è solo emotiva ma realmente e tangibilmente fisiologica" ha commentato Ferrer. Non solo: le donne hanno mostrato una propensione ad "aggiustare" la loro respirazione ed il loro battito cardiaco a quello dell'uomo. "Forse è un segno che le donne si adeguano di più ai loro partner, ed hanno più empatia", spiega nell'articolo pubblicato sul Journal di Psychophysiology. È una scoperta quantomeno sensazionale, che apre un infinito ventaglio di possibilità e che scalcia via il cinismo e la freddezza di chi preferisce credere che l'Amore sia solo un artificio linguistico. Chi ha detto che la scienza non sa essere romantica ed elegante? Ferrer, con il suo esperimento, ha appena dimostrato

Il tatuaggio è per l'amante

Dietro le indelebili decorazioni corporee si nasconde sempre più spesso il tradimento

di Fabio Benedetti

quanto pare l'ultima tendenza che si sta sviluppando tra gli italiani meno fedeli è quella di farsi un tatuaggio e dedicarlo all'amante. Lo rivela una recente ricerca effettuata dallo staff di incontri-extraconiugali.com (come si evince dal nome è un portale specializzato nell'organizzare tradimenti online), il cui fondatore ha chiesto a 2000 dei suoi iscritti quale fosse secondo loro il simbolo da imprimersi sulla pelle che più caratterizza l'adulterio. È impegnativo infatti scegliere di farsi tatuare ma ancora più interessante è cosa farsi tatuare. Secondo Alex Fantini, fondatore di incontri-extraconiugali.com "il tatuaggio è un evergreen, un trend che non passa mai di moda, ma che nel tempo si evolve assumendo nuove forme e nuovi significati, come in

questo caso". Il 39%, che è anche la fetta più grande degli interrogati, ha dichiarato che è di moda tra i fedifraghi tatuarsi il nome dell'amante sotto forma di scritta in cinese. Furbi. Solo pochi infatti in Italia conoscono il cinese e i segni che lo compongono: "per questo motivo un ideogramma è la dedica perfetta per l'amante" commenta Fantini "perché quando il vostro partner vi chiederà che cosa significa il nuovo tatuaggio, potrete rispondere qualsiasi cosa: a meno che non conosca il cinese, non lo scoprirà mai!". I tattoo dedicati all'amante sono spesso anche dei semplici simboli come sole, stelle, note musicali, o anche il classico pugnale stilizzato e infilzato nel cuore, da sempre emblema del tradimento. È di questa opinione il 25% degli iscritti sottoposti al sondaggio. Il 14%

degli intervistati sostiene invece che sono i versi delle canzoni e delle poesie a essere la dedica giusta per l'amante. Le parole sono il messaggio più chiaro possibile e possono assumere un significato ancora più profondo quando sono condivise con qualcuno in qualche momento particolare della vita. Secondo il 13% dei fedifraghi a cui è stata posta la domanda sono i fiori e i motivi floreali il tatuaggio più adatto da dedicare all'amante. Spesso dietro a un fiore si cela un significato esplicito e riconoscibile: sembrano infatti essere le rose gialle e i tulipani i fiori più acclamati. Il restante 9% ritiene che la scelta migliore che si possa fare sia farsi tatuare il nomignolo affettivo che l'amante ha coniato per i momenti di intimità. Attenti a voi... potreste essere scoperti per un tatuaggio!

Il veleno della vipera fa sparire le rughe

Un nuovo trattamento lifting naturale, non invasivo, senza dolore e rischi per la salute

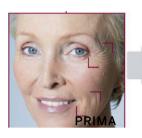


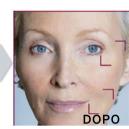
uante volte ci simo sentiti dire "impara dalla natura" per affrontare gli eventi della vita. Da adesso questo imperativo vale anche per le il lifting. L'Ericson Laboratoire ha, infatti, messo a punto un nuovo e naturale trattamento delle rughe: Botu"vip", a base di siero di vipera.

Le rughe sono il frutto delle continue contra-

zioni a cui, sin dalla nascita, la pelle è sottoposta. Dopo i 25 anni, però, i tessuti perdono elasticità e la pelle non riesce più a decontrarsi, così appaiono i solchi sul viso.

Non spaventatevi, però, perché non vi verrà iniettato del siero di vipera ma uno dei suoi principi attivi: lo Syn-Ake, un triptetide sintetico derivato dal veleno del serpente. Lo Skyn-Ake blocca le giunzioni neuromuscolari, proprio come fa la vipera iniettando il veleno per immobilizzare la propria vittima e quindi nutrirsene. Con questo trattamento si ottengono effetti simili a quello messo in pratica con la tossina botulinica ma in maniera non invasiva e soprattutto senza dolori e senza rischi. Gli studi clinici hanno dimostrato che lo Syn-Ake è in grado di ridurre





efficacemente le rughe di espressione. In effetti, attraverso un'azione simile a quella del veleno di vipera, lo Syn-Ake inibisce i fattori di contrazione muscolare e neutralizza le micro-contrazioni della pelle.

Il centro estetico Merlino e Morgana di Aprilia e Nettuno vi aspetta per risolvere il problema delle vostre rughe con questo nuovo trattamento

Il cibo anti-invecchiamento

La dieta Perricone consente di avere una pelle più giovane e luminosa

e anche di ridurre il ristagno dei liquidi

di Stefania Saralli

ddio ai chirurghi plastici: il lifting si fa con la dieta. Ebbene sì, pare che seguire alcune semplici regole alimentari aiuti a prevenire "l'infiammazione cellulare" responsabile di rughe, acne e addirittura tumori. Neanche a dirlo, a idearla è stato uno statunitense. Lui è Nicholas Perricone, professore di dermatologia alla Michigan State University e membro dell'American College of Nutrition, nel tempo libero autore di vere e proprie bibbie per la bellezza. In sostanza, il regime alimentare ideato dal dottor Perricone deve essere seguito per 28 giorni, ma dopo sole 72 ore promette miracoli. Sembra, infatti, che la pelle acquisti luminosità, l'incarnato ritrovi il giusto colore, si alleggeriscano le borse e le occhiaie e si noti un generale rassodamento del tono dei tessuti, dato che si riescono a eliminare le tossine e ridurre il ristagno dei liquidi.

L'imperativo di guesto schema alimentare è la riduzione al minimo del consumo di grassi saturi, zuccheri raffinati e tutti quei prodotti che hanno un elevato indice glicemico. È una dieta altamente proteica e secondo il suo ideatore è proprio l'elevato apporto di questi nutrienti a favorire il ringiovanimento e il turn over cellulare. La dieta del dottor Perricone parte dal presupposto che i cibi con un elevato indice glicemico favoriscono l'insorgenza di infiammazioni soprattutto a livello cutaneo: per questo non si devono mangiare pasta, pizza, pane, patate, banane, biscotti e tutti i vegetali non di colore verde come carote, mais e pomodori. Al contrario, la dieta impone di consumare regolarmente gli alimenti ricchi di proteine. Via libera, così, a pesce, uova e carni bianche. Tuttavia, si possono assumere anche avocado, frutti rossi, vegetali a foglia verde scuro, melone bianco, nocciole, mandorle e tutti i cibi ricchi di acidi grassi Omega - 3 e Omega - 6. Inoltre, non sono ammessi alcolici, mentre è necessario bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno. Naturalmente, non poteva mancare l'esercizio fisico, che va praticato almeno 40 minuti per 6 giorni a settimana e le calorie giornaliere vanno distribuite in cinque pasti. Come la Dukan, è una dieta "alla moda", che ha fatto e continua a far parlare di sé specie tra le dive hollywoodiane. Tuttavia, il regime Perricone è molto sbilanciato verso le proteine ed elimina i carboidrati troppo drasticamente. Inoltre. consumare solo verdura a foglia verde può comportare carenze di micronutrienti e minerali. Insomma, la necessità di dover ricorrere a integratori alimentari per non avere carenze non è di certo un beneficio per l'organismo umano •



OFFERTA SPECIALE



che resiste all'acqua 300,00 euro

Trucco semipermanente contorno Labbra e Sopracciplia Incluso il ritocco dopo 15 piorni



Dai luce al tuo Viso

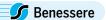
1 Pulizia Viso
1 Trattamento Viso
alle Vitamine
1 Trattamento Viso Laser
1 Radiofrequenza Viso

225,00 euro

85,00 euro

(Regolamento in Istituto)

Scopri in sede le altre offerte



Dimagrire con il caffè... verde



Riduce il senso di affaticamento e aumenta il metabolismo lipidico

nche il caffè fa dimagrire? Sì, quello verde. L'azienda Mercurio Erbe ha ideato un nuovo prodotto, Caffè Snella 4 Plus, una bevanda istantanea che contiene Acido Clorogenico, estratto dal caffè verde, quello, cioè, che non è stato tostato. Sia nel caffè di casa sia in quello del bar non è presente questo principio attivo, in quanto termolabile, dotato di potere antiossidante e capace di regolare il livelli di glucosio nel sangue, agendo direttamente sul fegato. Riduce, inoltre, la pressione arteriosa e ha un effetto drenante. L'altro principio attivo contenuto in questa bevanda è la **Teobromina**, che viene estratta dal Cacao, con tre funzioni importanti: agisce positivamente sul sistema nervoso centrale, migliorando l'umore, riduce il senso di affaticamento, aumenta il metabolismo lipidico, potenziando la termogenesi nel fegato e nei tessuti adiposi bianchi. Ancora, la miscela è ricca di Inulina e Fruttoligosaccaridi - fibre alimentari vegetali - che favoriscono la proliferazione della flora batterica intestinale buona, importantissima per l'assimilazione equilibrata del cibo e per una digestione regolare. Per quanto riguarda la piacevolezza di Caffè Snella 4 Plus, questa è garantita dall'aggiunta di panna ve-

getale ottenuta dalla lavorazione dell'olio di palma, che rende la bevanda delicate e morbida. Il caffè verde potrebbe fare la differenza nella tua dieta, visto che questo supplemento brucia grassi naturale è in grado di bloccare l'assorbimento degli zuccheri, quindi impedisce che gli zuccheri siano trasformati in grasso e accumulati nei tessuti del tuo corpo. Specialmente in chi è abituato a mangiare più carboidrati o zuccheri, iniziando a bere il caffè verde, si dice che grazie al potere brucia grassi che racchiude, il soggetto noterà una differenza immediata

INFO: www.mercurioerbe.com

Bacche di Açai per perdere peso



Dal Brasile un frutto straordinario dal punto di vista nutrizionale

e con effetti positivi sull'organismo

siste un cibo completo dal punto di vista nutritivo? No, ma c'è qualcosa che vi si avvicina: le bacche di Açai, utili anche per le diete dimagranti. Si tratta di un frutto proveniente dal Nord del Brasile, che cresce sulla palma Euterpe Oleracea, denominata dagli Indios "iça - çai", ossia "frutto che piange". Questi piccoli frutti, della grandezza dei nostri mirtilli, sembra contengano percentuali di costituenti nutrizionali superiori a qualsiasi altro alimento naturale, con numerosi effetti benefici. I principali sono rapida perdita di peso, aumento dei livelli di energia, aumento del desiderio sessuale, aumento dell'autostima, rafforzamento del sistema immunitario, contrasto delle infezioni. Secondo alcuni scienziati americani, le proteine presenti al loro interno sono superiori addirittura a quelle di un uovo. Tuttavia, la bacca di Açai favorisce l'abbassamento della colesterolemia,

grazie agli oli Omega. Esistono testimonianze di persone che hanno riscontrato un elevato aumento della carica energetica grazie all'assunzione costante e prolungata nel tempo delle bacche e un calo delle forze nei periodi in cui le stesse sono state eliminate dal proprio regime alimentare. 200 gr di Açai potrebbero sostituire un pasto. Parliamo di un alimento completo dal punto di vista nutritivo e salutare. È un ottimo elemento da inserire in una dieta dimagrante, soprattutto perché gli amminoacidi - costituenti delle proteine - aiutano il metabolismo ad assorbire e bruciare i grassi più velocemente. Inoltre, grazie alla sinergia degli elementi - vitamine A, B1, E, fibre, elettroliti e minerali - la bacca svolge la funzione di alleviare il senso di fame. È sorprendente il fatto che in un frutto così piccolo siano contenute tantissime tipologie di antiossidanti. Il più importante tra tutti è l'Antociano, un flavonoide presente solo nelle piante superiori e che non troverete mai nella carne animale. Protegge dai vari processi dell'invecchiamento e delle modificazioni cellulari provocati dall'ossigeno, tra cui quelli infiammatori e le modificazioni cancerogene. Rappresentano inoltre un valido aiuto in caso di fragilità capillare. Il consiglio di sempre, soprattutto se si decide di introdurre le bacche di Açai nel proprio regime alimentare sotto forma di capsule, è quello di consultare il proprio medico di base. Questo vale per qualsiasi tipo di integratore alimentare, anche se naturale. Ognuno di noi ha delle specificità metaboliche e non ci stancheremo mai di ripetere quanto sia errato pensare che i prodotti naturali non abbiano nessun effetto collaterale. Perciò, chi ha intenzione di sfruttare gli enormi benefici che le bacche di Açai sembrano apportare, si informi al meglio



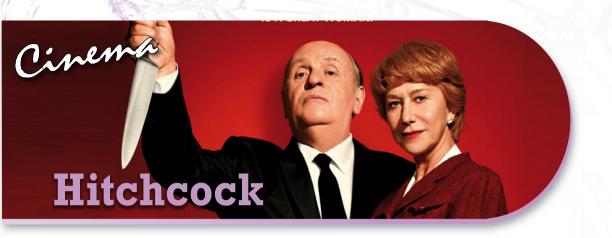


Al Gallo d'Oro, degustazione prodotti del Lazio

Protagoniste della serata le aziende agricole "La Luna del Casale" e "Ape d'oro"

I ristorante Gallo d'Oro ha da sempre l'obiettivo di rivalutare il territorio laziale in chiave enogastronomica. È l'idea che sottostà ai vari eventi di degustazione che offre durante tutto l'arco dell'anno. Non deluderà gli affezionati e sorprenderà i nuovi clienti con la serata di degustazione organizzata per il 10 Aprile. Insieme ai tradizionali servizi di ristorazione sarà possibile degustare vino e olio biologico dell'azienda di Lanuvio "La Luna del Casale" e il miele e la pasta di "Ape d'oro", nota azienda apriliana. "La Luna del Casale" è una realtà economica a conduzione familiare che si dedica interamente all'agricoltura biologica, olio extravergine di oliva e di vini, come Sara e Alessandro che fanno parte della categoria dei vini "I Cru della Luna". Si tratta di due vini speciali, per questo prendono i nomi da due dei figli della titolare. Sara è un vino asciutto, strutturato e imponente, estremamente ricco di profumi, risulta particolarmente indicato negli abbinamenti con piatti a base di carni bianche o con zuppa di pesce. Va servito non eccessivamente freddo. Alessandro, invece, è un vino elegante ed equilibrato, ottenuto grazie alle basse rese nel vigneto ed alle elevate macerazioni in cantina. Complesso e strutturato è da abbinare a piatti saporiti e di grande elaborazione come lepre, cinghiale o coniglio. "Dentro questa azienda c'è il mio impegno – spiega Nicoletta Sirbu, titolare dell'azienda - il talento di un enologo giovane e affermato, il supporto di mio marito e il sorriso dei miei figli, ma soprattutto un territorio profondamente vocato (i Colli Lanuvini) che assecondiamo con processi naturali". Anche "Ape d'oro" è un'azienda a conduzione familiare. che nel 1994 è stata trasformata da Francesco in una vera e propria attività lavorativa. È leader nel settore dell'impollinazione e vanta numerosi riconoscimenti per la qualità dei mieli a livello regionale a nazionale. L'azienda si sta evolvendo, approdando alla produzione di ortaggi, frutta e cereali rigorosamente biologici. Ciò che hanno in comune queste due aziende è il fatto che si tratta di due realtà giovani, proprio come il Gallo d'oro che, attivo dal 1981, è riuscito a evolversi con una gestione giovane e aperta alle esigenze più specifiche del pubblico. Quella del 10 Aprile è una serata da non perdere, sicuramente per gli amanti dei prodotti tipici regionali, che in questo caso non hanno bisogno di seguire mete lontane, per i sostenitori dei prodotti biologici e per i buongustai. Per informazioni contattare il ristorante II Gallo d'Oro al seguente numero: **06 92 82 564** •





dal 4 aprile nelle Sale

Regia: Sacha Gervasi

Produzione: USA 2012

Distribuzione: 20th Century Fox

Durata: 98 minuti

di Stefania Cocco

"Hitchcock" è il nuovo film di Sacha Gervasi, il regista noto per aver esordito sul grande schermo nel 2008 con il documentario pluripremiato "Anvil! The Sory of Anvil". Da un regista debuttante, con soltanto il documentario di un gruppo metal alle spalle, non ci si sarebbe aspettato una pellicola incentrata sulla figura di uno fra i più grandi maestri del cinema di tutti i tempi, ma Sacha Gervasi ha dimostrato di essere all'altezza del compito e di sapersi misurare con generi diversi.

Basato sul saggio di Stephen Rebello "Come Hitchcock ha realizzato Psycho",

il film racconta un momento molto particolare della vita lavorativa del maestro del brivido. Il regista infatti, interpretato da un superbo e camaleontico Anthony Hopkins, dopo il successo nel 1959 di "Intrigo internazionale" è in crisi creativa. Sfogliando un libro intitolato "Psycho", il maestro ne rimane colpito, tanto da decidere di realizzare un film bastato proprio sul libro. Costantemente ostacolato dalla casa di produzione che non comprende la portata del film e le scelte estetiche del regista, Hitchcock pensa di autofinanziare il lungometraggio, senza che nessuno possa minimamente immaginare il grande impatto che avrà sul pubblico e sulla critica. Il film racconta la storia della realizzazione del capolavoro indiscusso "Psycho", percorrendone gli intricati retroscena fino alla distribuzione della pellicola nelle sale cinematografiche nel 1960.

Il ritmo della narrazione è affidato alla caratterizzazione dei personaggi e al rapporto

tra il regista Alfred Hitchcock e sua moglie Alma Reville - magistralmente interpretata da Helen Mirren - reso difficile dal peso che Alma inizia a sentire per essere messa in ombra dalla personalità di un marito così autorevole, nonostante il suo ruolo determinante nelle scelte del grande regista. La recitazione della coppia è impeccabile, mentre nei panni dell'attrice Janet Leigh agonizzante sotto la doccia - una delle scene più indimenticabili e conturbanti della storia del cinema - una brava Scarlett Johansson. La storia del dietro le quinte di "Psycho" è ben documentata da Gervasi, ma il merito

Il nuovo film di Sacha Gervasi "Hitchcock", sui retroscena del più grande capolavoro del maestro del brivido che rivoluzionò le regole della suspense: "Psycho".

della pellicola è senz'altro il saper mostrare la determinazione del grande regista a seguire le proprie idee fino in fondo e la sua volontà di dimostrare al mondo che la creatività di Alfred Hitchcock era ancora capace di produrre grandi perle di cinema. Sacha Gervasi, pur senza osare, ci offre una pellicola godibile, mostrandoci quello che era il contesto hollywoodiano a cavallo fra gli anni '50 e '60 e la diffidenza dello star system verso un'opera innovativa come Psycho che ha avuto il merito di riscrivere non soltanto le regole della suspense, ma di cambiare l'intera storia del cinema







04/04/2013 Jimmy B. - Bullet To the Head Regia Walter Hill Genere - Azione

Jimmy Bobo è un sicario alla vecchia maniera che non conosce le buone maniere. Dopo aver ucciso su commissione un poliziotto corrotto, Jimmy e collega bevono bourbon e aspettano la diaria. Ma le aspettative concordate vengono...



04/04/2013 Bianca come il latte, rossa come il sangue

Giacomo Campiotti Genere - Commedia

Tratto dall'omonimo romanzo di Alessandro D'Avenia. Al centro della storia c'è Leo, un sedicenne che ama uscire con gli amici. il calcetto, ascoltare musica e non sembra essere portato tanto per la scuola, per lui le ore passate in aula sono uno strazio...



11/04/2013 La grande bellezza Regia Paolo Sorrentino

Genere - Drammatico

Toni Servillo. Carlo Verdone e Sabrina Ferilli saranno i protagonisti del nuovo film di Paolo Sorrentino, dopo l'avventura americana di This must be the place con Sean Penn.

Ambientato e interamente girato a Roma...



18/04/2013 No Regia Pablo Larrain Genere - Drammatico

Nel 1988 il dittatore militare cileno Augusto Pinochet, cedendo alle pressioni internazionali, indice un plebiscito sulla sua presidenza. Il popolo deve votare se lasciarlo al potere per altri otto anni. I leader dell'opposizione, propugnatori del «no», incaricano il giovane pubblicitario...



19/04/2013 **Bomber** Regia Paul Cotter Genere - Commedia

La coppia di ottantenni Alistair e Valerie da tanto tempo non torna nel paese d'origine, la Germania. Lui, ex pilota della Raf, porta con sé da troppi anni il peso di una colpa mai espiata. Decidono così di partire per saldare i conti con il passato...



04/04/2013 Io sono tu Regia Seth Gordon Genere - Commedia

Il film racconta la storia di Diana, una donna che, potendo disporre di fondi illimitati, compra tutto quello che colpisce la sua fantasia. C'è solo un inconveniente: l'ID che usa per finanziare queste spese folli dice "Sandy Bigelow Patterson" ...



11/04/2013 Tutto parla di te Regia Alina Marazzi

Genere - Drammatico

Pauline, una donna sui sessanta anni, torna a Torino, la sua città natale, per la prima volta da quando aveva dieci anni. À Torino Pauline è in contatto con la dottoressa Angela Gualtieri, una psicologa conosciuta all'estero qualche tempo primachedirigeuncentrodedicatoallamaternità...



18/04/2013 Ouesti sono i 40 Regia Judd Apatow Genere - Commedia

Paul Rudd e il suo miglior amico Judd Apatow si sono riuniti per confezionare un'altra commedia che porta il marchio di fabbrica Apatow. Il film riprende la storia da dove l'aveva lasciata il campione di botteghino...



18/04/2013 Passione sinistra Regia Marco Ponti Genere - Commedia

Nina è cresciuta a pane e politica. Idealista, integralista e decisamente di sinistra, crede in quello che fa ed è convinta del fatto che si possa lottare per un mondo migliore. Vive con Bernardo, giovane intellettuale e scrittore di imminente successo ..



24/04/2013 Kiki - Consegne a domicilio Regia Hayao Miyazaki Genere - Animazione

Kiki è una vivace streghetta che, compiuti i tredici anni, parte per il suo noviziato lontano dal suo paese natale. Tutta di nero vestita e accompagnata dal suo fido gatto nero Jiji, la piccola Kiki vola così in una nuova città, carica di sogni e aspirazioni...



04/04/2013 Hitchcock Regia Sacha Gervasi Genere - Biografico

Uno dei trend dell'industria cinematografica è il film biografico. Quello diretto da Sacha Gervasi fotografa il maestro della suspense, interpretato da Anthony Hopkins, che lo consacra definitivamente come campione del brivido...



11/04/2013 **Oblivion** Regia Joseph Kosinski Genere - Azione

Una corte marziale manda un soldato veterano in un distante pianeta dove deve distruggere i sopravvissuti di una razza aliena. L'arrivo di un inaspettato viaggiatore lo porterà a domandarsi cosa conosce del pianeta, della sua missione e di se stesso...



18/04/2013 Le streghe di Salem Regia Rob Zombie Genere - Thriller

Salem. Massachussets. Un nome che da generazioni produce inquietudine, riportando alla memoria gli antichi episodi di stregoneria e la violenta repressione che ad essi seguì. Fino al terzo millennio, in cui è un'ignara dj - Heidi ad entrare in contatto con una forza sconosciuta...



18/04/2013 Razzabastarda Regia Alessandro Gassman Genere - Drammatico

Roman è un migrante rumeno giunto in Italia trent'anni fa. La sua esistenza non è riuscita a districarsi dai giri dello spaccio di cocaina e dagli ambienti della piccola delinguenza. Ma Roman ha un sogno a cui non è disposto a rinunciare per niente al mondo: dare a suo figlio...



24/04/2013 House At the End of the Street Regia Mark Tonderai Genere - Horror

Una ragazza adolescente si trasferisce in un nuovo quartiere e scopre che nella casa di fronte è avvenuto un duplice omicidio. La ragazza fa amicizia con l'unico superstite del crimine



Guida al Tempo Libero e al Divertimento

The Wild Child



di Stefania Cocco

Intervista a: Cristian Nava dei Wild Child

Dalle lande della Val Chiavenna, regione lombarda a ridosso del confine con la Svizzera, l'ultima irruzione nel panorama metal italiano. Al suo secondo lavoro la band emergente **The Wild Child** sembra avere avuto negli ultimi mesi una buona risonanza di pubblico. Vi proponiamo l'intervista a Cristian Nava, cantante e tastierista del gruppo.

Ciao Cristian, raccontaci quando e come nasce il vostro progetto musicale.

Ci siamo conosciuti nel 2003. E' stato un incontro casuale frame Marco e Paolo durante un concerto in Val Chiavenna. Io e Marco avevamo la stessa maglietta dei W.A.S.P. così abbiamo iniziato a parlare. Fra noi cè stato subito un feeling particolare. Marco e Paolo erano già musicisti ed io cantavo cover di Vasco Rossi con la mia band, ma la mia passione era il genere metal e così abbiamo deciso di formare insieme un gruppo nostro. Per due anni il nostro batterista è stato Massimo - sostituito poi da Andrea - e nel 2005 è comparso il secondo chitarrista Mattia. I Wild Child sono nati come gruppo cover dei Black Sabbath, Ozzy Osborne, Judas Priest, W.A.S.P., ma poi abbiamo sentito l'esigenza di suonare pezzi nostri. Dopo un anno e mezzo di "gavetta" abbiamo capito che avrebbe potuto funzionare, così ci siamo orientati verso i pezzi inediti.

Il nome della vostra band a cosa rimanda?

Oggi il progresso e la vita frenetica sono diventate una routine che in qualche modo ci condiziona. The Wild Child è quel bambino selvaggio che ciascuno di noi può ancora sentirsi dentro. Il nostro logo infatti rappresenta gli occhi di un bambino che guarda oltre un orizzonte - il mondo che continua a progredire - come se avesse paura di uscire.

Al vostro ultimo album avete dato lo stesso nome del gruppo. Lo sentite più rappresentativo? E' maturato qualcosa rispetto al primo?

Gli otto brani che compongono il primo album "In the Next Life" racchiudono tutte quelle cose spiacevoli che non vorrei più trovare se dovessi vivere un'altra vita, mentre "Wild Child" lo abbiamo intitolato così perché rappresenta il nostro coronamento dopo sette anni di attività e raggiunge una maturità musicale maggiore fra i membri della band. Ci rappresenta sicuramente di più.

Voi siete un gruppo metal. Quanto è importante per voi appartenere ad un genere e che significa essere un metallaro?

Beh, è una scelta musicale che nasce in gioventù. Personalmente mi sento più rappresentato da questo genere musicale perché le chitarre distorte, i riff potenti, gli assoli, sono uno sfogo che, a differenza della musica leggera che ti costringe ad avere uno standard, è sincero. Col metal posso parlare della politica che non funziona e dello schifo che c'è attorno ai soldi.

Il metal è una macrocategoria che ha assunto un gran numero di sottogeneri, ciascuno con un'identità ben precisa. C'è qualcosa che non condividete all'interno del metal?

Il genere metal ha subito delle evoluzioni: death metal, speed metal, new metal... Noi non disprez-

ziamo affatto i vari sottogeneri ma preferiamo mantenerci nel classic metal e nell'hard rock perché li sentiamo di più e perché hanno basi solide...

Dopo quarant'anni non sono ancora tramontati.

Voi vi rifate ad un metal classico, puro. Che significa ridare luce ad un genere nato 40 anni fa, tornare alle origini del metal? Ci sono degli elementi di sperimentazione nella vostra musica?

I riffdi chitarra sono sempre sacrosanti! Abbiamo cercato di aggiungere delle innovazioni con le tastiere ma la base è quella classica.

L'Italia ha importato diversi generi musicali dall'estero, ma non è mai stata un terreno fertile per il metal. Secondo te perché?

In Italia il metal è un genere in ombra perché non fa business. La musica italiana è improntata sulla musica leggera, sui talent televisivi come Amici e X Factor. Si vende di più la musica cantata in italiano con uno stile sentimentale e melanconico.

Cosa pensi dei diritti d'autore?

Sono d'accordo sui diritti d'autore perché i nostri pezzi devono essere tutelati, ma non sono d'accordo sull'imporsi della SIAE nei live perché rappresenta un freno economico non indifferente

A che cosa state lavorando adesso e quali sono le aspettative per il futuro?

Ho già scritto i pezzi del prossimo album ma prima vogliamo promuoverci il più possibile ed organizzare una tournée. In futuro vorremmo esportare la nostra musica all'estero

Concerti M



.

Elio e le Storie Tese Auditorium Conciliazione

Via della Conciliazione, 4 - ROMA



Modà

Palalottomatica

Piazzale dello Sport, 1 - ROMA



Gianna Nannini

Palalottomatica

Piazzale dello Sport, 1 - ROMA







Palazzo dei Congressi Piazzale J.F. Kennedy, 1 - ROMA



Marco Masini Teatro Brancaccio via Merulana 244,- ROMA



Conor Maynard

Atlantico

Via dell'Oceano Atlantico, 271/d - ROMA



Capleton

Atlantico

Via dell'Oceano Atlantico, 271/d - ROMA



Steve Hackett - Genesis Revisited...

Teatro Sistina Via Sistina, 129 - ROMA



Sergio Cammariere

Teatro Sistina Via Sistina, 129 - ROMA

Teatro



Sparla con me

Teatro Sala Umberto Via della Mercede, 50 - Roma dal 02/04/2013 al 07/04/2013



Edgar Allan Poe la storia di un uomo

Teatro Eliseo

Via Nazionale, 183 - Roma dal 02/04/2013 al 07/04/2013



Cercasi Tenore

Teatro Europa

Via Giovanni XXIII, 32 - Aprilia il 10/04/2013





La resistibile ascesa di **Arturo VI**

di Bertolt Brecht Teatro Argentina

Largo di Torre Argentina, 52 - Roma dal 14/04/2013 al 19/04/2013



Un marito ideale

di Oscar Wilde **Teatro Quirino** Via delle Vergini, 7 - Roma dal 14/04/2013 al 19/04/2013

La **Puccia**, dalla **tradizione pugliese**

Presso il caffè Fabiani di Aprilia puoi gustare il panino artigianale salentino

a Puccia sbarca ad Aprilia e porta i sapori salentini in città. Si può gustare al Fabiani Caffè di via Carducci, condotto da Laura e Vito che l'hanno riprodotta mantenendo le caratteristiche pugliesi propopnendo la puccia cotta a legna diffusa nel Salento. È una forma di pane bianco, a base di grano tenero, del diametro di 20 – 30 cm, molto morbido e farinoso, che può essere riempito a proprio a piacimento. Si può scegliere davvero qualsiasi ingrediente, negli abbinamenti più impossibili con verdure, affettati, uova, formaggi, salse, sottaceti e potremmo continuare davvero all'infinito curando la qualità dei prodotti

La puccia può, senza dubbio, sostituire un pranzo o una cena ed è un pasto assolutamente completo ma soprattutto molto gustoso. In Salento, le puccerie possono essere considerate il Fast-food casereccio.

Sappiate, inoltre, che quelle che troverete presso il Fabiani Caffè sono prodotte artigianalmente e cotte a forno a legna, e viene sempre farcita con prodotti di altissima qualità. In Salento esistono diverse tipologie di puccia: La Puccia caddhipulina è una variante che viene preparata nella cittadina di Gallipoli il 7 dicembre, per la vigilia della festa dell'Immacolata Concezione. Nella tradizione gallipolina viene prodotta in vari formati che partono dai 250 grammi e arrivano anche a un chilogrammo. La tradizione è tutt'ora molto viva tra gli abitanti della città. Le **uliate** sono più piccole e hanno nell'impasto olive in salamoia. Vengono consumate in occasione della vigilia del giorno dell'Immacolata, tradizione vuole che in questo giorno si faccia digiuno mangiando solo una puccia, in questo modo le donne hanno il tempo di seguire i riti religiosi legati alla festività. In provincia di Taranto, soprattutto nella zona orientale, viene chiamata Puccia alla vampa (alla fiamma) e l'impasto della puccia è di farina di semola. Viene preparato un disco di

pasta e infornato, il disco, man mano che

cuoce, aumenta di volume. Il risultato è un disco di pane morbido con pochissima mollica. La tradizione tarantina e salentina la vuole farcita con semi di pomodoro, olio extravergine d'oliva, sale e ricotta forte, oppure con le rape stufate. A Pulsano e Lizzano è tipica, inoltre, la preparazione di una focaccia chiamata ", Puccia alla tajedda o Puccia alla spàsa (puccia in teglia) che ha un ripieno di cipolle, olive, capperi, acciughe salate, pomodori e peperoncino. Potete recarvi al Caffè Fabiani dirigervi verso la vetrinetta con l'esposizione di tutti gli ingredienti e scegliere questi ultimi a vostro piacimento. Il panino lo preparano direttamente Laura e Vito. Poi, consegnano la puccia in un piatto, solitamente divisa in due parti a metà per essere più comodi nel mangiarla. Per concludere potete deliziarvi con una gustosissima puccia alla nutella o con i diversi dolci fatti artigianalmente





Risolviamo la disoccupazione?

Per battere la crisi bisogna diventare bravissimi in ciò che facciamo: questo rientra nella nostra sfera di influenza

di Gianluca Bellofatto

La domanda posta nel titolo meriterebbe una risposta più esaustiva di quella che sto per fornire, ma ho imparato che uno è meglio di zero e che quindi una risposta incompleta è meglio del silenzio! Prima di tutto: quali sono i dati del fenomeno? Secondo l'Istat, nel 2007 il tasso di disoccupazione italiano era al 6,1%, mentre nel 2012 al 10,7%; per quanto riguarda i giovani, i dati sono poco rassicuranti: siamo passati da un 20,3% del 2007 al 35,3% del 2012! Nonostante io sia un inguaribile ottimista, questi numeri sono Allarmanti! Analizzando alcuni dati sui motivi del fenomeno, è emerso che tutto parte dall'eccessivo carico fiscale sostenuto dalle nostre imprese! L'ultima relazione di PriceWaterhouseCoopers, realizzata analizzando 185 paesi, evidenzia che il carico fiscale complessivo italiano arriva al 68,3% dei profitti d'impresa, dato più alto d'Europa: è come se le nostre imprese gareggiassero con una "gomma bucata", è una lotta impari! Questo ha fatto sì che nell'ultimo decennio la crescita

del PIL italiano si attestasse al 4%, mentre in Germania e Francia, rispettivamente al 9,7% e 11,9%. Il Regno Unito addirittura ha avuto una crescita del 17,7%. Per la Confcommercio il 2012 è stato il peggiore dal dopoguerra e a gennaio si è avuto un -2,4% in termini tendenziali e un -0,9% rispetto a dicembre. Soltanto nel 2012 hanno chiuso i battenti 104.000 aziende. Questi, in estrema sintesi, i motivi per cui le aziende non assumono. Aumentando la disoccupazione diminuiscono i consumi interni e quindi la ricchezza complessiva del nostro Paese: siamo in recessione e sembra che le cose non miglioreranno nell'immediato. Discorso catastrofico? Non direi, semplicemente realistico! Tu e io possiamo far qualcosa per invertire questa tendenza? Poco o niente, è una questione politica e anche se ce ne fosse una capace di porre rimedio al problema, occorrerebbero anni, forse decenni... e noi aspetteremmo senza far nulla? lo credo che una strada ci sia, è difficile ma praticabile! Intanto, quella che propongo è una strada di auto-responsabilità! È giunto il momento di riprendere in mano il nostro destino, partendo da ciò che è nella nostra sfera di influenza e tralasciando ciò che non lo è! Se il mare è mosso abbiamo il potere di cambiare la direzione del vento? Direi di no! Quindi a che serve sprecare tempo prendendocela con qualcosa fuori dal nostro controllo? Con la politica, con la crisi, con l'ingiustizia sociale? lo propongo di CAMBIARE DIREZIONE ALLE VELE! Propongo di avere il coraggio di focalizzarci su ciò che noi possiamo fare! Ma come? Bisogna diventare STRAORDINARI! Per battere la crisi bisogna diventare bravissimi in ciò che facciamo: questo rientra nella nostra sfera di influenza, non dipende dal vento ma da NOI! Se vuoi vincere diventa eccellente in ciò che fai! Acquista e studia i libri, investi nella tua conoscenza, frequenta belle persone, cambia il tuo ambiente e porterai la tua barca al porto desiderato! Lascia stare il vento, occupati delle vele! Per Info: www.supertraining.it •

www.supertraining.it

PROSSIMI APPUNTAMENTI DI SUPER TRAINING UNIVERSITY

Presentazione del libro SVOLTA DECISIVA (Ingresso libero)

LATINA 28-03-2013 ore 20,00 Presso Hotel Garden - via del Lido, 129

APRILIA 16-04-2013 ore 16,00 Presso l'Istituto Giacomo Matteotti - via 0. Respighi, 6

POMEZIA 16-05-2013 ore 20,00 Presso l'hotel Enea - via del Mare, 83

Corso di 2 giorni Svolta Decisiva LIVE (Accesso gratuito per i possessori del libro)

POMEZIA 6 e 7 aprile 2013 Presso l'hotel Enea - via del Mare, 83





Info: 329 49 30 280



Mater Salus: dimagrimento naturale

I colori degli alimenti, Bionutrizione, Alimentazione Ortomolecolare con la Dieta alcalina, i segreti della salute corpo/mente

ente e corpo non sono due entità distinte. È per questo motivo che una corretta alimentazione influisce non solo sulla forma fisica ma anche sul benessere psicologico, attraverso la ricerca di un'armonia totale dell'individuo. Presso il Centro Mater Salus di Aprilia avrete la possibilità di scoprire cosa vuol dire prendervi cura del vostro benessere psicofisico a partire innanzitutto dalla scelta degli alimenti ideali per voi. La premessa essenziale alla consulenza alimentare offerta da Maria Teresa Cologgi si basa sul fatto che ogni individuo ha delle specificità fisiche e mentali che lo rendono unico. La consulenza offerta da Mater Salus è fondata sul metodo della Bionutrizione e, in particolare, della Alimentazione Ortomolecolare. Importante anche l'utilizzo del Test delle intolleranze alimentari. concetto principale della Bionutrizione è la ricerca e cura della causa di una cattiva attività metabolica e dei relativi disturbi fisici. Tutto è legato all'ambiente in cui è immersa ogni cellula del nostro organismo.

Per un corretto funzionamento di ognuna di esse è essenziale che all'interno di questo ambiente arrivino le sostanze nutritive fondamentali, nelle dosi giuste. Quando ciò non accade, le cellule entrano in una sorta di competizione per la sopravvivenza, alla ricerca dei nutrienti disponibili. Questa è la principale causa di alterazione del metabolismo. A tal proposito Mater Salus propone la Dieta alcalina che privilegia l'assunzione di cibi vegetali, frutta fresca, tuberi, noci e legumi e limita gli alimenti acidi, come cereali, carni e formaggi. La Dieta alcalina è basata sulla considerazione che un'alimentazione ricca di acidi grassi alteri il ph della cellula, provocando nell'intero organismo delle disfunzioni e il sintomo prevalente di un'acidosi cronica di grado lieve ma comunque fastidiosa. Non basta. Perché una volta che avrete stabilito le giuste proporzioni nella vostra dieta alimentare, dovrete tenere conto del fatto che tutti i tipi di alimenti agiscono in maniera specifica, secondo la specificità del vostro corpo e della vostra mente (corpo/mente). In questo senso, sembra che il colore dei cibi che ingerite

sia un indicatore importante dell'effetto che essi avranno sulla vostra psiche. Stiamo parlando dell'Armonia Bioenergetica. Anche la luce ha il potere di mantenere l'essere umano in un buono stato di salute psicofisica, così la luce assorbita dagli alimenti. I colori caldi. infraverdi, sono dotati di energia espansiva, dunque stimolano le funzioni organiche e psichiche e sono ideali per i caratteri nervosi e ansiosi. Parliamo, quindi, dei cibi rossi, arancioni e gialli. Il verde è il colore dell'armonia. visto che si tratta della mescolanza di colori caldi e freddi. Gli ultraverdi - blu. viola. indaco - hanno una carica altamente concentrata di energia al loro interno. I cibi ultraverdi sono ideali per persone bisognose di affetto ma anche per quelle aggressive ed estroverse. I prodotti invernali, di piccola dimensione e molto calorici, sono importanti per prevenire le malattie invernali. Mentre i prodotti primaverili favoriscono il passaggio dalla stagione invernale a quella estiva. Per saperne di più e per scoprire come raggiungere il vostro equilibrio psicofisico non vi resta che recarvi presso il Centro Maters salus



Soul Wellness specialisti nella cura della tua bellezza

Quale stagione migliore della primavera per prendersi cura del rinnovamento della nostra pelle?



inalmente anche a Latina è arrivato FACE/BODY MIRROR, Check up viso/corpo con Bioempediziometria e Ultrausuoni, per scoprire i segreti della tua pelle!



Studiare percorsi personalizzati capaci di soddisfare le esigenze di ogni singolo cliente, in un'ottica radicata nel concetto di total quality service, è l'obiettivo primario che ha guidato la Divisione Esté nello sviluppo della tecnologia Body Check. Uno strumento di diagnosi avanzato capace di leggere i dati relativi alle masse corporee e facilitare lo sviluppo di percorsi e formule di trattamento su misura e il perseguimento di standard sempre più elevati nei prodotti e nei servizi offerti. Soul Wellnes si propone come punto di riferimento per un'estetica globale che, con l'utilizzo delle tecnologie di

ultima generazione, sottolinea l'importanza delle cura del proprio corpo con strumentazioni professionali e prodotti di altissimo livello per un benessere di corpo e mente.

PROMOZIONE

Viso: la pelle del tuo viso esce dall'inverno spenta, impura, sensibile? Allora serve una ricarica di energia: da Soul Wellness dall'8 al 14 aprile esclusivi trattamenti viso. Rivitalizzanti alla Vitamina C, tonificanti e liftanti al Caviale, lenitivi e protettivi all'Aloe... e tanto altro da scoprire.



Corpo: per preparare il corpo alla prova costume. trattamento DETOSSINANTE e PURIFICANTE al SALE HYMALAIANO, burro di cacao, passiflora, melissa e anice stellato, un piacere per i sensi, una gioia per i liquidi in eccesso che diventano un ricordo!





Chiama entro il 14 aprile al n.0773/660 446 e fissa una consulenza gratuita VISO o CORPO con la nostra Beauty Specialist. Per te un gradito OMAGGIO di Benvenuto alla nostra SPA

DAII' 8 AL 14 Aprile SOUL WELLNESS ti regala il check up, a tua scelta su viso o corpo!

Vieni a ritirare il coupon presso il centro in via E. Filiberto 14, dentro l'Hotel Europa a latina.

Oppure scrivi a info@soulwellness.it o chiama il numero: 0773/660 446. Da questo mese Soul Wellness è ANCHE su twitter:

https://twitter.com/SoulWellnessLT

Affrettati è un'occasione da non per-

SOUL WELLNESS, specialisti nella bellezza e nel benessere per passione





La bellezza è imperfetta

Tanti sforzi per raggiungere eliminare i propri difetti, per poi renderci conto che il successo sta nei "difetti"

di Fabio Benedetti

on esiste un modello ideale di bellezza che sia rimasto intatto nel corso degli anni.

Credere che esista una definizione di bellezza universale, sovrapponibile a quella di perfezione, porta a farci ingarbugliare la testa e ad accrescere i complessi sul nostro aspetto.

A chi dobbiamo l'onore di questo? A Policlèto, scultore greco, che definì i criteri della bellezza estetica in base a delle rigide regole matematiche, grazie alle quali ha raggiunto risultati strepitosi in campo artistico, ma che hanno fuorviato l'opinione comune.

Dagli anni in cui la donna dal corpo sinuoso e dai fianchi larghi era considerata simbolo di fertilità e bellezza, agli anni di Maryln Monroe, con il suo caratteristico ma imperfetto neo sul viso, fino ai giorni nostri in cui è assurta la celebre Belen e la sua "farfallina", i cambiamenti ci sono stati e sono evidenti.

Prodotti Naturali fai da Te...

Maschera antirughe

1 cipolla Aceto di mele

Tritate finemente una cipolla di dimensione media e poi centrifugatela o pestatela per ricavarne un succo. Dopodiché, mescolate nella stessa proporzione una parte di succo di cipolla e una di aceto di mele. Infine, utilizzate un batuffolo di cotone per applicare il composto sulle parti del viso da trattare e lasciate agire per 30 minuti, al termine dei quali risciacquate con acqua tiepida. La cipolla trattata perderà parte del suo caratteristico odore, che non sarà assorbito dalla vostra pelle. Potete ripetere l'operazione una volta al giorno per 6 settimane per vederne gli effetti.



Le avvenenti e procaci icone sexy degli anni '50, più simili ad una formosa Venere di Botticelli piuttosto che alle modelle stile Naomi Campbell, non si sono mai poste il problema di perdere qualche chilo: semmai il contrario. E stiamo parlando solo di 60 anni fa. I cambiamenti culturali. l'intensificazione dei mass media, le pubblicità che rappresentano le donne sempre più magre e perfette, le fotografie ritoccate al punto che sembra di guardare una bambola piuttosto che una donna in carne e ossa, non possono non essere considerati un'esaltazione dell'estetica, una falsa sublimazione della bellezza a livello di perfezione as-

A sentire il parere degli psicologi, **ognu no di noi ha fissato nella mente un'i dea di bellezza** che paragona inconsciamente a tutto ciò che considera bello e questa idea può essere stata influenzata dai continui stimoli esterni e da tutti i mezzi di informazione ai quali siamo esposti ogni giorno (giornali, televisione, cartelli pubblicitari etc etc...), tanto da livellare le preferenze delle masse.

Molti divi e dive del cinema hanno un seguito vastissimo e sono considerati icone sexy nonostante le loro imperfezioni. Un esempio è **Uma Thurman, malgrado** il naso non proprio perfetto, appare una tra le donne più affascinanti di questi anni. La bellezza in questo caso non combacia con la perfezione.

Il concetto di bellezza viene così distinto da quello di attrazione sessuale: il primo è un valore oggettivo, basato sull'equilibrio delle forme, mentre il secondo si abbandona al fascino, alla sensualità e a tutte le questione legate ai gusti personali.

La bellezza e il desiderio non sono sempre la stessa cosa. Per questo si potrà decantare la bellezza di una persona senza doverla necessariamente considerare "appetitosa"!

Un uomo, etero, può commentare la bellezza di un altro uomo che gli è appena passato davanti senza volerlo necessariamente tra le sue lenzuola, e allo stesso modo una mamma può decantare la bellezza della figlia senza che questo comporti niente di scandaloso.

Per chi ne ha abbastanza di perdere tempo davanti allo specchio, arriva puntuale la frase dello scrittore Karl Kraus, che molto sapientemente ha detto: "alla donna più bella mancasempre una cosa per essere perfetta... un difetto"



Shatush, il funerale delle meches

Capelli schiariti con effetto naturale ma c'è anche chi osa con colori contrastanti

di Stefania Saralli

ra tutte le donne, di qualsiasi età ed estrazione sociale, sta incredibilmente spopolando, mettendo da parte le meches, che tanto hanno fatto dannare il genere femminile a causa dell'incubo ricrescita: è lo Shatush la moda dei capelli del momento. Il più diffuso è quello che dona un effetto naturale di capelli schiariti dal sole estivo ma in maniera uniforme, e poi c'è la versione per chi osa con un look più aggressivo e, dunque, sceglie di tingersi i capelli sostanzialmente di due colori.

I capelli vengono divisi in varie sezioni, con le quali si fanno delle mini code di cavallo. Dopodiché bisogna cotonare le punte e fare una decolorazione casuale - il prodotto decolorante viene applicato per un tempo non superiore a 10 minuti in genere ma dipende dall'effetto che si vuole ottenere. Ci sono anche tecniche che lavorano i capelli a mano libera senza cotonare. Lo shatush è diventata la moda più seguita sia a New York sia nelle città più fashion d'Europa ma l'invenzione è di un italiano: il parrucchiere Aldo Coppola.





La tendenza innovativa nel settore **Hair Style** è decollata dal salone italiano di Coppola: il ritocco smetterà di essere il tormento mensile di ogni donna.

Vi dicevamo che esistono due tipi di shatush, quello dall'effetto naturale, e quello più energico. In questo secondo caso il distacco tra i due colori, quello della parte superiore della chioma e quello delle punte, è netto e deciso. Alcune, per esempio, utilizzano un colore scuro per la parte superiore e il biondo per le punte, imitando in maniera davvero spinta l'effetto della ricrescita. In tutti casi, anche se non crea la stessa dipendenza delle vecchie meches ha comunque bisogno di essere curato e ritoccato ogni tanto, specie se i colori che scegliete per "bi-colorarvi" la testa non sono proprio quelli naturali (castano, bruno, biondo, moro). Oltretutto i tempi per ottenerlo sono più lunghi. Per tutto il mese di aprile, la parrucchiera Creations di Via Lazio ad Aprilia farà un'offerta per lo shatush a tutte le clienti che lo vogliono sperimentare









Peli in eccesso? Ora non più!

Flash X-Press, tecnologia laser di ultima generazione, permette trattamenti in tempi dimezzati rispetto alla luce pulsata: sedute più brevi e piacevoli con risultati superiori e duraturi.

PRENOTA la TUA PROVA GRATUITA OPEN DAY

il 6 - 13 - 20 APRILE



Guarda il video del FLASHXPRESS Scarica l'applicazione sul tuo telefono http://gettag.mobi



Total look 2013: Nails, Extension Ciglia, trucco e parrucco

L'effervescenza dei colori primaverili per ornare ogni parte del corpo:

dalle unghie ai capelli

di Greta Longo

I total look Fantastico! Il mondo della bellezza è fantastico. Ogni anno abbiamo mutazioni e cambiamenti... Tutto è fantasticamente scintillante. Unghie decorate, ciglia lunghe con Swarosky, trucco e parrucco per completare! II Total look!

Nascono anche riviste di settore con la miscelazione dei vari stili, dedicate all'hair salon, hair stylist e beautySpa manager. Con queste novità si vogliono motivare i saloni di acconciatura

all'inserimento del servizio di nails care professionale, ampliandone l'area di business. Nelle ultime fiere internazionali possiamo trovare un mélange di fantasie, colori... Quest'anno è tutto più effervescente! Ci prepariamo a una primavera con un Fashion Style sempre più completo... Anche con la tuta possiamo avere un look fantasmagorico! Cappellino, scarpe, tutti gli accessori abbinati a cosa? Unghie, ciglia, trucco, trucco permanente, capelli! Wow!

Lo studio delle tendenze procede ormai di pari passo in tutti quei settori in cui colori e line regnano sovrani: moda, acconciatura e nails style, son oil, tris di elementi necessary al concetto di total look perfetto...

Corsi e formazione di tutti i tipi per gratificarsi con la bellezza!!

Corsi di Hair Art! Nails art! Tatuaggio e piercing!! Trucco permanente! Studiate il fashion Style look per un Total look speciale! Buon divertimento.

Protagoniste le unghie con lo smalto adesivo





di Greta Longo

¹ attenzione alla cura delle unghie, che è sempre stata importante sin dai tempi più antichi, oggi diventa sempre più particolare e innovativa. Dal tempo degli egizi decorare, abbellire e dipingere le unghie simboleggiava lo status sociale di appartenenza. Oggi avere le unghie curate simboleggia avere una "marcia in più" soprattutto con i tempi sempre più ristretti e frenetici, dove prendersi cura di se è un lusso.

La velocità, la perfezione e la voglia di avere un look innovativo coinvolge sempre più donne, dall'America arriva un nuovo prodotto: LO SMALTO ADESIVO o anche chiamato Color fix. Questa tipologia di smalto è stata introdotta due anni fa con il nome di "Bling", stickers a forma di unghia con tutte le decorazioni in superficie, brillantini, borchiette, pagliuzze ma con la particolarità di essere comunque lisci e senza sbavature. Quest'anno i Bling si sono trasformati in sickers colorati a forma di unghia che permettono il look delle mani perfetto ad una precisione e velocità sorprendenti. E allora ragazze documentatevi su internet o nei negozi di prodotti professionali e godetevi questo nuovo metodo di farsi belle in pochissimo tempo



Cosmoprof 2013: sempre più globale!

Delegazioni da tutto il mondo per il Beauty Evento tutto italiano

di Greta Longo

osmoprof è la fiera internazionale di Bologna che richiama l'attenzione sulla crescita del business e sul tema della bellezza.

La forza di questo "Beauty Event", leader a livello mondiale è la capacità di unire l'intero universo della cosmetica qui in Italia.

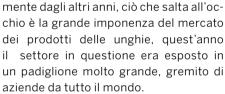
Le aziende leader in questo settore sono partite da tutte le parti del mondo per svelarci le loro novità con tendenze e prodotti tecnologici. Anche le più famose televisioni hanno affermato che erano presenti all'evento ben 1500 società straniere, delegazioni da tutta Europa, Cina, Corea, Australia, e il resto dei continenti.

Questo importante meeting vede coinvolti i seguenti settori: Estetica Beauty e Spa, Nature, Profumeria e Cosmesi, Alta Profumeria. Capelli. Unghie e Galleria Straordinaria con effetti speciali per pubblicizzare i più importanti brand del tema protagonista.

Andando in giro per la fiera, differente-



chio è la grande imponenza del mercato dei prodotti delle unghie, quest'anno il settore in questione era esposto in un padiglione molto grande, gremito di





Altri due padiglioni imponenti rispetto agli scorsi anni erano quelli Asiatici: al centro della fiera sono stati installati da una parte gli espositori cinesi con trovate tecnologiche nel settore dei capelli, delle unghie e dell'extension ciglia, e dall'altra gli stand di Corea e Taiwan più centrati su cosmesi, come maschere gel e patch per gli occhi.

I padiglioni del Beauty e Hair sono stati presi d'assalto da tutte le persone coinvolte: professionisti e studenti. Molto interessanti le novità editoriali con nuovi libri che approfondiscono la pratica e la teoria professionale e le riviste che rendono pragmatico il concetto del Total Look. Per concludere, secondo il mio modesto parere, avendo visitato le fiere nei diversi continenti, possiamo ritenerci privilegiati per il nostro speciale Beauty Event Cosmoprof! Famoso e imponente in tutto il mondo, tanto da attrarre l'interesse e la partecipazione globale, facendo sì che il mercato artigianale della bellezza cresca sempre più, creando opportunità di business per tutti •

1 massaggi delle Golden Fingers

La chiamano arte: da Tokyo l'RX massagge per il viso e la mente sbarca in Italia

di Silvia Petrianni

inutile continuare a opporre resistenza! Bisogna ammettere la supremazia degli asiatici nella cura del corpo, quantomeno per la complessità dell'approccio. Proprio dal Giappone, e più precisamente da Tokyo, arrivano le Golden Fingers. Si tratta di esperte in arti beauty. La loro specialità è l'RX massage, un massaggio di un'ora totalmente dedicato a viso, collo e décollété. Una pratica olistica che, dunque, non dimentica le regole principali della tradizione e della filosofia orientale. Proprio per questo, il massaggio non ha effetti semplicemente sull'aspetto estetico - rivitalizzante, distensivo, an-

tietà, stimolante e rigenerante – ma, in generale, agisce sul benessere psicofisico del soggetto e sul suo ritmo mentale, al fine di stimolare le parti del corpo e della mente non attive e di calmare quelle iperattive. Ciò è possibile perché l'arte delle Golden Fingers applica a queste parti del corpo le conoscenze e le tecniche orientali relative al massaggio

venoso, muscolare e linfatico, la rifles-Arrivano da Oriente le esperte per la cura su misura di viso, copllo e décolleté. La Shiseido le presenta al Belpaese con l'evento itinerante da Milano

a Agrigento.

sologia, lo shiatsu. Shiseido, la nota casa di cosmetica e cura del corpo nipponica un'attività ininterrotta dal 1872 - ha organizzato un vero e proprio tour italiano per far conoscere al pub-

blico la novità: il Tokyio Beauty Lab.

Da Febbraio a Marzo le Golden Fingers, arrivate proprio dal Giappone, hanno attraversato tutto lo stivale, facendo tappa a Milano, Torino, Padova, Genova, Bologna, Bari, Messina e Agrigento. Chi ha partecipato al tour, ha potuto sperimentare la tecnica di massaggio giapponese e usufruire anche dei servizi offerti da Shiseido: analisi personalizzata della pelle con Multi-Micro-Sensor; Makeup Lab: trucco personalizzato con i Make Up Artist Shiseido; Skincare Solution: consigli di bellezza "sur mesure" con le Beauty Consultant Shiseido. Ritornando al massaggio, i ricercatori della Shiseido, che non si occupa solo di commercializzare prodotti ma di capire come prendersi cura al meglio del benessere psicofisico, hanno potuto comprendere che quando la pelle viene toccata, e dunque stimolata, rilascia una serie di sostanze chimiche ma, soprattutto, favorisce l'attività di neurotrasmettitori che, agendo sul cervello, aiuta il benessere e il rilassamento. Le dita d'oro delle massaggiatrici stimolano i punti nei quali passano le linee energetiche dei meridiani localizzati dalla medicina tradizionale asiatica. Possiamo fare una previsione per il futuro e assicurare le lettrici e i lettori che di qui a poco la pratica delle Golden Fingers si diffonderà capillarmente in tutta Italia e quando accadrà speriamo di essere noi i primi ad approfittarne





Viaggio sostenibile in Eco-camper

La vacanza che insegna a vivere rispettandol'ambiente ogni giorno dell'anno

di Silvia Petrianni

nche la vacanza in camper può essere ecosostenibile. Possiamo aggiungere che permette di visitare luoghi e di conoscere paesaggi naturali non previsti nei percorsi del turismo "tradizionale".

Questo modo di concepire il Plein air, rappresenta, molto spesso, non solo un impegno ecologico ma anche sociale. Dal 2009, in Italia esiste un movimento no profit riunito sotto il nome di EcocamperClub. I soci consigliano e seguono le regole base per uno stile rispettoso dell'ambiente da adottare nel viaggio in camper.

Va premesso che, a differenza della vacanza più comune, il viaggio in camper, soprattutto se responsabile, ha bisogno di una programmazione più accurata. Dedicare un po' di tempo all'organizzazione garantisce risultati molto apprezzabili a chi li mette in pratica prima di tutto.

Gli obiettivi programmatici del Plein air ecosostenibile sono principalmente tre - seguiamo quelli riportati dagli esperti dell'EcocamperClub -: compatibilità ambientale e socio-culturale come condizione fondamentale; apporto di benefici per i progetti di protezione dell'ambiente e per la popolazione locale (partecipazione, creazione e ampia distribuzione di reddito): accrescimento della consapevolezza ambientale e maggiore accettazione della conservazione della natura come uso del territorio proficuo e adeguato (sia tra i turisti sia tra gli altri soggetti interessati allo sviluppo locale). Detta così può apparire una vacanza senza svago ma, in realtà, non è così difficile fare proprie le regole dell'ecosostenibilità e l'obiettivo sociale diventa anche un momento di condivisione che è ovviamente fonte di divertimento.

Da questo punto di vista il viaggio in camper è, tra tutti, quello **ideale per i**



bambini di tutte le età, a cui, tra le altre cose, l'itinerario Plein air apparirà come un'esperienza magica e il camper stesso come un grande giocattolo.

È un modo di rendere la vacanza piacevole soprattutto alle persone disabili che, nel contesto italiano, ancora arretrato rispetto alle strutture architettoniche ideali, incontrano non poche difficoltà nello spostarsi e accedere ai servizi.

Il camper risulta lo strumento più comodo per lo stile di viaggio di cui stiamo parlando –riportiamo ancora le indicazioni dell'EcocamperClub: garantisce il risparmio energetico, grazie ai **pannelli fotovoltaici** che sono montati su quasi tutti i camper di ultima generazione; permette di proseguire la **raccolta diffe**-

renziata dei rifiuti; per quanto riguarda l'acqua, i camperisti, tradizionalmente, hanno piena coscienza di quanto sia importante per il benessere comune, visto che all'interno del camper la scorta d'acqua è di 100 litri, almeno fino a quando non si aggiunge a un punto di approvvigionamento; così, lo stile che si assume in viaggio viene spesso riportato positivamente nello stile di vita complessivo della persone, anche in contesti diversi da questo. Per la maggior parte dei camperisti, infine, il mezzo di spostamento privilegiato, una volta raggiunta la meta, è la bicicletta sia in caso di soggiorno in città sia in un ambiente naturalistico. Per concludere, non trascurate il vantaggio economico di una delle forme più affascinanti di vacanza



Viaggiare ecosostenibile

Le peculiarità di un settore in forte crescita

di Stefania Cocco

onostante il difficile periodo di crisi economica che stiamo vivendo, c'è un settore in netta controtendenza che sta conoscendo un vero e proprio boom, quello dell'ecoturismo. Sebbene le vendite delle agenzie di viaggi siano in calo, fra le persone che decidono di viaggiare c'è un numero sempre maggiore che opta per una vacanza verde. Aumentano i tour operator che propongono pacchetti di viaggi non soltanto verso mete naturalistiche, ma soprattutto in strutture attente ad arginare l'impatto che il turismo provoca sull'ambiente. Questo fenomeno è certamente il sintomo di una maggiore sensibilità al problema ecologico e di un senso di responsabilità che finalmente sta maturando nelle coscienze delle persone. Il turismo del nuovo millennio, dunque, vede sorgere una figura nuova, quella dell'ecoturista, individuo responsabile che si interroga sugli effetti che i suoi viaggi provocano sull'ambiente che lo ospita, cercando di limitare al minimo le tracce del proprio passaggio. L'ecoturista ha certamente uno spiccato spirito di adattamento ed è curioso verso le usanze e i costumi locali, volendo innanzitutto entrare in rapporto con le popolazioni autoctone per conoscerne direttamente il contesto socioculturale e rispettarne le tradizioni. Cerca inoltre di favorire la microeconomia del posto orientandosi verso la scelta dei prodotti artigianali locali e a km zero. L'ecoturista ha senz'altro un profondo rispetto per la natura e mostra una maggiore sensibilità per la biodiversità. Sceglie con attenzione per il suo soggiorno strutture di accoglienza e mezzi di trasporto ecosostenibili.

Anche nel nostro paese l'ecoturismo sta prendendo piede. Sono sempre di più B&B, agriturismi, ostelli, alberghi e masserie che aderiscono alle linee-guida della Carta dei Principi del Turismo Responsabile, un documento che nasce come critica ad un modo di fare turismo che non rispetta l'ambiente e le popola-

zioni locali, pubblicato dall'AITR (Associazione Italiana Turismo Responsabile), un'associazione senza scopi di lucro che garantisce per la qualità di un viaggio che sia davvero ecosostenibile e responsabile. L'associazione è diventata un punto di riferimento ed un centro d'informazione per chiunque voglia saperne di più sui fondamenti e le novità del turismo verde. Sono più di 30 i certificati (i cosiddetti label) che garantiscono la sostenibilità ambientale delle strutture turistiche europee. Ciò che ne viene

valutato è la valorizzazione del territorio e delle risorse locali, il risparmio di acqua e di energia, l'adozione di fonti energetiche rinnovabili, la scelta di mezzi non inquinanti, la raccolta differenziata, l'offerta di alimenti biologici, equosolidali e a km zero, la bioedilizia, la riduzione delle emissioni di CO2, ecc.. Lo scorso anno in Italia sono stati ben 32 gli Oscar dell'Ecoturismo assegnati da Legambiente **Turismo** alle migliori strutture turistiche, dal punto di vista dell'etica e della green economy, distribuite su quasi tutto il ter-



ritorio nazionale (Friuli, Veneto, Liguria, Lombardia, Emilia Romagna, Toscana, Marche, Campania, Sardegna e Puglia).

Fra le mete europee più virtuose vi segnaliamo lo splendido arcipelago danese di Fionia, un intero arcipelago sostenibile composto da ben cinquantacinque isolotti. Qui si trova uno dei più grandi impianti del mondo a pannelli solari e sei pale eoliche appartenenti ad un consorzio costituito dagli stessi isolani. Le pale, soltanto, generano più energia rispetto al fabbisogno annuale, l'arcipelago è quindi "off-grid", ovvero, totalmente autosufficiente dal punto di vista energetico. Inoltre è in corso un progetto che mira a rendere l'intero territorio ad emissioni zero entro il 2029. Una meta turistica decisamente consigliata sia per via dei paesaggi davvero mozzafiato, sia perché rappresenta un esempio, un modello concreto di vita ecosostenibile. Se siete amanti della bicicletta, le isole di Fionia ospitano anche un vasto e suggestivo itinerario ciclabile lungo circa 70 km.

Fra gli esempi ecosostenibilità un posto privilegiato è occupato senz'altro dai i tanti **ecovillaggi** distribuiti in tutto il mondo, vere e proprie comunità ispirate ad un modello di vita basato sulla cooperazione fra i suoi abitanti, la condivisione delle specifiche esperienze di ciascuno ed il rispetto dell'ambiente. Gli ecovillaggi **possono rappresentare anche la meta di vacanze alternative**. Gli ecovillaggi sono infatti noti per l'ospitalità che sanno offrire al viaggiatore di passaggio o al turista in cerca di una buona occasione per fare un'esperienza di vita a stretto contatto con la natura e all'insegna della

solidarietà reciproca e della condivisione. Una buona guida internazionale per mantenersi ben informati sugli ecovillaggi è **GEN (Global Ecovillages Network)**, mentre **RIVE (Rete Italiana Ecovillaggi)** è il riferimento per i migliori villaggi green sul suolo nostrano.

Per la bella stagione ormai alle porte non possiamo certo dimenticare i biocampeggi italiani. Ce ne sono molti soprattutto nell'Emilia Romagna. Questi camping praticano la raccolta differenziata, hanno docce calde alimentate a pannelli solari, lampade a basso consumo, impianti fotovoltaici per l'elettricità, impiegano prodotti biodegradabili per la pulizia ed alcuni di essi sono forniti addirittura di orti biologici.

Anche per gli amanti della neve si è fatto qualcosa. In Italia e in Europa sono in crescita gli stabilimenti dove è possibile sciare nel pieno rispetto dell'ambiente. A Walser di Trenna sulle Alpi svizzere, ad esempio, è stato installato il primo impianto di risalita ad energia solare, che oltre al risparmio energetico vanta una tecnologia all'avanguardia capace di orientare automaticamente i pannelli verso i raggi solari durante l'intero arco della giornata. In Val d'Ega (in provincia di Bolzano) e sulle cime di Arosa (in Svizzera) dei tappeti energetici trasformano i passi degli sciatori in energia pulita. Altre iniziative sono in via di sperimentazione, come i sensori che arrestano lo scorrimento delle funivie quando rimangono inutilizzate, o la raccolta degli sci dismessi per farne del combustibile, dopo averne estratto il materiale riciclabile. Anche nella nostra regione c'è un'eco-stazione

sciistica, quella di Subiaco, sul monte Livata. Insomma, ce n'è per tutti i gusti. Ci rimane da auspicare che l'imporsi dell'ecoturismo sia il segnale di una tendenza più generale verso lo sviluppo di società da vero sostenibili







CadillacTrip.it in Viaggio nel Mondo

Chilometri di splendidi paesaggi

e la scoperta di una vita che "va ballata"

guardi persi oltre i vetri oltre di noi, il ritorno porta addosso mal di testa e mal d'anima, nei silenzi ognuno, piano, fruga dentro di sé", così recita una famosa canzone dei Negrita e questo è lo stato d'animo al nostro rientro dalla "Ciudad Meravihosa". Ma facciamo un passo indietro. Sabato 9 Febbraio 2013, dopo aver aperto i festeggiamenti del carnevale a Colonia, ben tre mesi fa, adesso siamo pronti a volare in Brasile per vivere la più grande festa del mondo: il Carnevale di Rio de Janeiro. La città più famosa del Brasile è senza dubbio Rio de Janeiro ma, diversamente da come pensano in molti, non è la capitale dello Stato. La città è diventata famosa in tutto il globo per vari motivi che si sono amalgamati tra di loro, come le spiagge, il sorriso del popolo, la voglia di ballare a qualsiasi ora e il calcio. Arriviamo a tarda notte a Copacabana, prendiamo possesso del nostro appartamento e subito ci dirigiamo lungo l'Avenida Atlantica, la strada che costeggia la lunga spiaggia di Copacabana. Subito rimaniamo delusi da questo mito: poca gente e pochi locali, Copacabana or-

mai è solo un simbolo poco sfruttato per i divertimenti notturni. Il giorno seguente iniziamo la nostra avventura brasiliana girando in lungo e in largo per questa intrigante città. Rio è favolosa, grazie alla sua posizione particolare, contornata da insenature naturali, incastonata tra montagne e circondata dalla foresta di Tijuca. Una metropoli cosmopolita immersa nella natura e dominata da mare, sole, spiagge, musica e folclore. Come prima tappa visitiamo una delle sette meraviglie del Mondo, il Cristo Redentore. Da Cosme Velho, prendiamo un trenino che ci porta in cima al Corcovado e ci apre lo sguardo a un emozione e una sensazione di immensità difficilmente descrivibile. Le braccia aperte del Cristo Redentore sembrano quasi voler abbracciare Rio de Janeiro, lo sguardo è rivolto verso uno dei panorami più belli al mondo e sorride alla vita. Perfetta sintesi della filosofia carioca. Da qui il panorama a 360 gradi su su Rio de Janeiro è favoloso e per noi il più bello del mondo. Il Pan di Zucchero è forse ancora più incantevole, perché si ha una visione di Rio dal lato opposto, cioè dal mare su tutte le insenature naturali. Il Pao de Azucar è. infatti, la seconda tappa obbligatoria dove osservare e ammirare la stupenda Baia di Guanabara. Misura 394 metri ed è raggiungibile grazie a due teleferiche che partono da Praca General Tiburcio. Il momento migliore per salire in cima la Pan di Zucchero è il tramonto di una giornata serena. Un'altra meta da non perdere è la





scalinata Selaron che collega il quartiere di Santa Teresa con Lapa ed è fatta di 215 scalini ricoperti di mattonelle colorate ed è alta ben 125 metri. Per raggiungere l'Escadaria Selaron è possibile scendere alla fermata della metro Cinelandia o Carioca e procedere verso Lapa. In bus fermandosi a Lapa e procedendo a piedi. Lapa è il quartiere cuore di Rio, con una movimentata vita notturna e ricco di monumenti. Il più famoso elemento è l'acquedotto Arco da Lapa conosciuto anche come Carioca Aqueduct. La struttura è sormontata

ti e discoteche. Una grande folla di gente di ogni tipo passeggia nei vicoli stretti di Lapa sorseggiando un drink, cantando e ballando a ritmo di musica. L'atmosfera è coinvolgente e, a tratti surreale, ma anche lontana dalla nostra concezione di divertimento. Purtroppo la zona è molto degradata e passeggiando si è sempre immersi in sgradevoli odori. È molto bello immergersi nella vita euforica di Rio ma siamo costretti solamente ad essere degli spettatori distaccati. La festa più importante del Brasile è sicuramente il **Carnevale** e,

te nei lati. Al **Sambodromo** le 16 migliori scuole di samba si sfidano a colpi di ballo, coreografie, movimenti sensuali e abiti sgargianti, il tutto contornato da un pubblico in delirio e dai Cariocas fuori di testa. Insieme alle scuole sfilano anche carri e migliaia di persone che sfilano in costumi colorati. Se interessati a vivere un'esperienza unica, è possibile anche acquistare un costume e partecipare alla sfilata insieme ad una scuola di Samba. Durante il giorno, alternando escursioni e mare, visitiamo anche le principali spiagge di



dai binari del famoso bonde (il tram giallo caratteristico di Rio) che percorreva il centro storico di Rio fino a Santa Teresa. Oggi non è più presente a seguito di un grave incidente di qualche anno fa. Lapa è rinomata anche per la sua vita notturna che si alterna tra i numerosi bar, ristorantra le varie città che lo organizzano, quello di Rio de Janeiro è il più bello del Mmondo e noi siamo qui, immersi nella **follia Carioca**. L'intera città è in festa per tutto il periodo ma l'evento mondiale si svolge lungo una strada chiamata Sambodromo che, per l'occasione, viene allestita da gradina-

Rio che sono Copacabana, Ipanema, Botafogo, Leblon, São Conrado, Praia Barra da Tijuca, Flamengo e Playa Vermelha. Copacabana è la spiaggia più famosa del Mondo e, con i suoi 5 km di estensione è il quartiere più popolato di tutta Rio. La spiaggia è delineata dall'Avenida Atlanti-







ca, dove sorgono alti grattacieli e alberghi di lusso. Durante le ore giornaliere è un vero piacere prendere il sole sulla sabbia mentre si degusta un buon cocktail. Leblon e Ipanema sono praticamente divise soltanto da un fiume e contornate da un grande parco chiamato Jardim de Allah. Le due spiagge sono accostate al fantastico Morro dos Irmaos, il monte con due vette che si vede nelle cartoline in direzione Leblon. Da non perdere assolutamente il tramonto a Posto 9, di fronte all'Hotel Sol Ipanema, sono numerosissimi i turisti e gli stessi Cariocas che si radunano ad ammirare il sole che lentamente scompare dietro la montagna Vidigal.b São Conrado è la spiaggia a ridosso della favela Rocinha ed è frequentata soprattutto dagli abitanti della stessa. A differenza di quanto possa sembrare a primo impatto, la spiaggia è sicura ed è possibile frequentarla senza alcun problema. Ovviamente, come in ogni zona di Rio, è necessario avere la massima accortezza. Infine, Palya Vermelha è una piccola spiaggia ai piedi del Pan di Zucchero (Morro da Urca) caratterizzata da sabbia con grandi granelli e dall'acqua calma e cristallina. Non possiamo lasciare Rio senza aver fatto visita al cuore pulsante della città, le favelas. Decidiamo di visitare la favela di Rocinha con l'aiuto di Raul, un brasiliano con origini italiane che ci ha permesso di scoprire ogni angolo di questa particolare realtà. Rocinha è favela più estesa di tutto il Brasile e rappresenta un classico esempio di come si può cambiare la faccia di una favelas rendendola efficiente e vivibile. Oggi a Rocinha sono presenti molti centri culturali, banche, negozi e addirittura un hotel

e il McDonalds. Passeggiare per le vie di questa favela è piacevole e non si respira il minimo pericolo. Rocinha è una moltitudine di colori che ti rende felice, è energia allo stato puro che si diffonde grazie ai sorrisi della gente e alla musica che suona sempre di sottofondo.

Abbiamo chiesto ad una anziana signora del perché tanti bambini ballavano senza motivo e spesso senza neanche senza musica, la risposta ci ha sorpreso e fatto riflettere: "ricordate che la vita va ballata".

Rio del Janeiro è una città favolosa, ricca di colori e vita ma, come tutte le grandi metropoli del Mondo, ha anche molti problemi di sicurezza pubblica con un tasso di criminalità che ha toccato livelli altissimi. Non per questo però Rio va evitata, tutt'altro, almeno una volta nella vita va provata l'esperienza di vivere a contatto con i Cariocas, i quali esprimono gioia di vivere da tutti i pori della pelle e, come se non bastasse, con solo un sussurro musicale, iniziano a ballare per le strade. Adesso è il momento di tornare, chiudere la valigia e rivolgere l'ultimo sguardo al Cristo Redentore che sembra salutarci mentre percorriamo la strada verso l'aeroporto. Dopo 7 giorni di festa all'insegna dei colori carnevaleschi, della follia carioca e dei panorami disarmanti torniamo in Italia pronti a programmare un altro viaggio per scoprire un nuovo angolo di Mondo. Abrigado Rio





Jarst, il vaso compostiera fai da te

È una fioriera nata dall'ingegno dei designer Andrea Bartolucci e Leonardo Fortino di Small Nature Design



di Stefania Saralli

he i rifiuti organici siano cibo per le piante è noto ai più. Come lo è il fatto che permettano la loro crescita in modo naturale, senza pesticidi. Ecco da dove nasce l'idea dei designer Andrea Bartolucci e Leonardo Fortino di Small Nature Design, laboratorio di progettazione di complementi d'arredo pensati in un'ottica green. La loro "creatura" si chiama Jarst: trasforma gli avanzi di cucina in fertilizzante, coniugando all'utilità il buon gusto, in quanto è anche un vaso versatile e funzionale, adattabile a qualunque ambiente domestico sebbene il suo "habitat naturale" rimanga la cucina. Jarst, realizzato in polipropilene riciclabile, è composto da tre pezzi: il vaso fuso con la compostiera, il cestello interno e il tappo. Ma qual è il funzionamento di questo vaso compostiera? Naturalmente, si parte dalla "materia prima": gli scarti organici che vanno posizionati nel cestello interno dove, grazie all'azione di compostaggio, diventeranno fertilizzante per la pianta ospitata dal vaso. Il materiale organico non tocca il terreno finché non si trasformerà in compost,

processo che avviene grazie al diaframma, una barriera che sarà aperta solo al momento della maturazione completa, dopo circa 5-6 mesi. Insomma, si tratta di una vera e propria compostiera domestica – con il pregio di essere anche pratica e piccola –, in grado di promuovere le semplici pratiche quotidiane quale il riuso dei rifiuti umidi e che quindi ha il nobile compito di accostare i più pigri a questa buona abitudine. E, dato di non poco conto, questo comporterà anche un notevole risparmio di risorse ed energia.

Il primo progetto di Jarst è datato 2008, ma è stato successivamente ingegnerizzato per una produzione in serie, apportandovi alcune modifiche funzionali. In primis, il cestello è stato sostituito con un semplice diaframma che consente, tramite la sua estrazione, di mettere a contatto la terra del vaso con il compost. Inoltre, per quanto riguarda l'areazione, è stato predisposto un cilindro forato al centro della compostiera – con uscita verso l'esterno –, che contiene un filtro a carboni attivi per evitare i cattivi odori. Infine, sono aumentate le dimensioni –

50×50x50 centimetri – per garantire lo smaltimento di una quantità superiore di organico. Navigando in rete, però, si può trovare anche un altro esempio di compostiera da appartamento. Si chiama Urb Garden ed è una sorta di espositore a scomparti da balcone in cui coltivare diversi tipi di ortaggi o piante, il tutto alimentato dagli scarti organici di frutta e verdura. Tuttavia, l'idea non può vantarsi del made in Italy, dato che è stata realizzata dal giovane australiano Xavier Calluaud: utilizza sempre i rifiuti alimentari, ma vi unisce un sistema di irrigazione a goccia che trasporta una



miscela di acqua ed elementi nutritivi derivanti dal compostaggio alle piante coltivate negli scomparti. Certo, sul web si leggono varie critiche relative sia a Jarst che a **Urb Garden**. La principale è mossa dai cattivi odori, sebbene i carboni attivi di Jarst siano stati inseriti proprio a tal proposito. In ogni caso, che sia benvenuto il cattivo odore se l'intento finale è diffondere una buona pratica attuabile nella vita di tutti i giorni



Citroën technospace, il fascino degli interni

Ecco la nuova serie della monovolume C4 Picasso

che ha debuttato al Salone di Ginevra



di **Maurizio Bruera**

n tempi non sospetti, Citroën aveva già dato qualche assaggio delle linee della nuova monovolume. Sarà lunga 4 metri e 43 centimetri, poco meno dell'attuale C4 Picasso, mentre l'altezza diminuirà, passando dagli attuali 167 centimetri a 161. Tutta nuova, anche perché nasce sul pianale Emp2, più leggero e in grado di assicurare risparmi di carburante fino a scendere a 98g/km di emissioni di Co2. Il diesel più pulito, infatti, si accontenterà di 3.7 litri/100 km, contro gli attuali 4.6. Oltre alla tecnica, tanta attenzione allo spazio e alla tecnologia si diceva. Il bagagliaio passa da 500 a 537 litri, mentre il comparto multimediale ruoterà intorno a uno schermo touch da ben 12 pollici: strumentazione al centro della plancia, con un ulteriore schermo a colori posto più in basso, attraverso il quale controllare l'infotainment e l'impianto di climatizzazione. Oggi la casa transalpina torna a stupire svelando gli interni della Technospace, la concept car presentata in anteprima mondiale al Salone di Ginevra. Comfort e tecnologia. Gli interni sono di grande qualità, nonostante la configurazione degli stessi sia votata all'essenzialità e alla praticità. I materiali utilizzati per i rivestimenti richiamano una sorta di spirito "loft" che crea un ambiente rilassante e confortevole, rendendo lo spazio dell'abitacolo particolarmente piacevole da vivere. Anche il rivestimento dei sedili e dei pannelli delle porte, in suede e microfibra screziata, trasmette sensazioni di comfort e robustezza. Ma è la tecnologia la carta vincente che Citroen Technospace vuole giocarsi. A bordo della concept – car le dotazioni sono tutte al servizio del benessere e della praticità a partire dall'interfaccia di guida 100% tattile. La plancia si articola intorno a due display: uno schermo touchscreen da 7 pollici e un display panoramico 12Đ HD. Lo schermo 7", associato ai 7 tasti touch, serve a comandare tutte le funzioni del veicolo: climatizzazione, navigazione, audio, ecc. Mentre lo schermo da 12 pollici HD (configurabile e personalizzabile) mostra le informazioni di guida essenziali, come le info di navigazione o le funzioni di assistenza alla guida. Inoltre, tramite lo schermo touch da 7 pollici, è possibile accedere e connettersi al Citroen Multicity Connect, un portale di





applicazioni, utili tra le altre cose a trovare ristoranti, hotel, stazioni di rifornimento vicine o a controllare il meteo dei giorni successivi. Il salto in avanti della nuova generazione di C4 Picasso 2013 è evidente e non sarebbe strano se gli attuali prezzi di listino subissero un ritocco all'insù. Il modello oggi in commercio parte da 23.900 euro, con il propulsore 1.6 aspirato da 120 cava



Ecco Moveo, lo scooter elettrico pieghevole

La novità dell'azienda ungherese Antro pesa solo 25 Kg, può essere trasportata come un e trolley riposta nell'armadio

di Maurizio Bruera

oveo, il rivoluzionario e ultra leggero scooter elettrico pieghevole realizzato dal gruppo Antro, azienda ungherese dedicata allo sviluppo di eco - mezzi di trasporto, arriva portandosi dietro una ventata di novità. Tale prototipo, denominato Moveo, ha un solo posto a sedere ed è stato realizzato completamente in fibra di carbonio; ciò ha permesso di contenere il peso entro i 25 Kg, ovvero poco più di un bagaglio da stiva. Una volta reso compatto l'innovativo mezzo a due ruote, infatti, basterà trascinarlo come un trolley per portarlo con sé anche all'interno di un edificio, e riporlo nell'armadio.

Mobilità sostenibile e comodità. È il binomio che sta alla base della realizzazione di Moveo, il primo scooter elettrico completamente pieghevole. Due ruote anche antifurto che, grazie al corpo pieghevole, può essere custodito anche nel piccolo atrio di qualsiasi palazzo. Addirittura anche in appartamento, considerato che Moveo, piegato, è poco più grande di un trolley. Per il peso estremamente contenuto non permette, ovviamente, pre-



stazioni da MotoGP, ma questo scooter è comunque in grado di raggiungere i 45 chilometri orari e dispone di un'autonomia di 35 km.

Scooter cittadino. Pensato per un utilizzo urbano, si muove agilmente tra i meandri del caos cittadino. **Grazie alla sua batteria al litio si ricarica in solo un'ora**. **Prezzo e produzione**. Attualmente si tratta ancora di un prototipo, il terzo realizzato dal gruppo, ma **dovrebbe entrare in produzione a partire dal prossimo anno**, mentre è aperta la ricerca di part-

ner commerciali per il suo sviluppo su larga scala. Ci sono due scenari possibili per la produzione iniziale: se arriveranno fondi sufficienti, la produzione di massa inizierà con **15.000 veicoli ogni anno**; se i soldi saranno di meno, la produzione prenderà il via con 4.000 scooter. "Nel primo caso, il prezzo all'utente finale netto sarebbe di **3.100 dollari**, nel secondo caso 4.600", ha spiegato **Tamás Slezak**, amministratore delegato della società Moveo, che è stata istituita per sviluppare lo scoot

L'oroscopo APRILE 2 0 1 3

PONI LE TUE DOMANDE ALLA NOSTRA ASTROLOGA **FEDERICA** E TI RISPONDEREMO GRATUITAMENTE: SCRIVI A **REDAZIONE®SFERAMAGAZINE.IT**

A cura di Federica Giannini - per consulenze: federica.astro@live.it - Tel. 339 36 14 890

ARIETE



20 Marzo - 20 Aprile

È proprio il caso di dire:" Finalmente la Primavera". Questa è la vostra stagione e il momento è veramente favorevole. Nuove iniziative professionali che vi regaleranno tante soddisfazioni. Piccole entrate economiche e un amore tutto da vivere! Godetevi questo momento, è veramente meritato.

LEONE



23 Luglio - 23 Agosto

È proprio il caso di dire:" Finalmente un ruggito ". Voi, fieri Leoni, siete sfiancati dal pesante transito di Saturno e, gli ultimi mesi, sono stati alquanto complicati su tutti i fronti. Ora inizia una bella ripresa, anche se la strada sarà sempre in salita. Ricaricate le batterie e abbandonate il pessimismo che vi sta contraddistinguendo.

SAGITTARIO



23 Novembre - 21 Dicembre

Un mese all'insegna di un po' di serenità. Vi lasciate alle spalle mesi complicati, anche sul piano economico. Ora inizia la ripresa, sappiate sfruttare il bel momento. In amore tornate a sorridere e il miglioramento comprenderà anche la sfera professionale. Provate a rilassarvi e, soprattutto, ad avere idee meno confuse a proposito dei vostri progetti.

TORO



21 Aprile - 20 Maggio

Il periodo è, tutto sommato, buono, anche se, ad accompagnarvi, c'è sempre un po' di stanchezza. Ancora qualche incertezza in campo professionale ed economico ma, con Saturno che " rema contro", è anche normale. È in arrivo un Estate bellissima che vi offrirà grandi opportunità.

VERGINE



24 Agosto - 22 Settembre

Finalmente la luce! Vi lasciate alle spalle un invernata che definirla difficile è un eufemismo. Avete avuto rotture di vario genere, accompagnate da problemi economici. Per risultati strepitosi dovete aspettare l'Estate ma, già adesso, qualcosa di buono si intravede. Incontri interessanti per chi fosse solo.

CAPRICORNO



22 Dicembre - 20 Gennaio

Vivrete un momento pieno di imprevisti, soprattutto nella vita professionale... occorre che diventiate più malleabili con colleghi e collaboratori. Siate prudenti nella gestione del denaro, perché potreste avere spese impreviste. Qualche incomprensione in amore. Portate pazienza perché a breve tutto si aggiusterà.

GEMELLI



20 Maggio - 21 Giugno

Finalmente vi riprendete dopo un mese a dir poco complicato. Gli imprevisti sono stati molti, anche di natura economica. Ora si riparte, con la possibilità di realizzare qualche progetto. L'unica incertezza arriva da uno stato di confusione mentale che vi accompagna da qualche mese. Bella ripresa in amore. Discrete le finanze.

BILANCIA



23 Settembre- 22 Ottobre

Questo sarà un mese un pochino complicato ma il potente Giove vi continua a sostenere. Adesso è richiesta la vostra proverbiale diplomazia e... contate fino a dieci prima di parlare. Evitate decisioni dettate dall'impulsività, soprattuto nel lavoro. Attenzione alle finanze ed evitate discussioni in amore.

ACOUARIO



21 Gennaio - 19 Febbraio

Voglia di libertà, di Sole e di vita. Questo è il momento per prendere decisioni che state rimandando da tempo. Giove è dalla vostra parte per sostenervi in qualsiasi nuova iniziativa. Saturno invece vi spinge a chiudere situazioni oramai stantie. Non abbiate paura, abbandonate il vecchio per abbracciare il nuovo.

CANCRO



22 Giugno - 22 Luglio

Per molti di voi questo periodo dell'anno è sempre piuttosto fastidioso. Un pochino di nervosismo accompagnerà questo mese ma le tensioni svaniranno presto. Situazioni da chiarire in ambito familiare. Armatevi di pazienza e aspettate l'Estate che sarà, per voi, strepitosa. Attenzione al denaro.

SCORPIONE



23 Ottobre- 22 Novembre

Siete a dir poco stanchi e, molto spesso, anche demotivati. Sicuramente il periodo non è dei migliori ma voi vivete un eccessivo pessimismo. In Estate cambieranno tante situazioni, pazientate. Nel frattempo assisterete a un miglioramento del vostro umore e, conseguentemente, di tutto ciò che vi circonda.

PESCI



20 Febbraio - 20 Marzo

State entrando in una nuova fase che avvertirete in maniera prorompente solo in Estate. Iniziate a organizzare la vostra vita, perché di cambiamenti fantastici ne vedrete molti. Per ora ancora un po' di confusione e tanta stanchezza accumulata nell'ultimo mese. Sognate, sognate e sognate perché, a breve, di sogni ne realizzerete parecchi.

5

C'è un messaggio per...



KATIUSHA

Tanti Auguri A Katiusha che il 6 Aprile compie 23 anni! Ti amo, Peccio!



MASSIMO LIBERNINI

Che il 9 marzo ha varcato per primo tra gli amici la soglia degli –anta, tanti auguri da tutti noi!!!



PIETRO POMMELLA

Che l'11 aprile varca la soglia degli –anta, tanti auguri papà.



VINCENZO FERRARO

Che il 10 aprile compie 70 anni, un traguardo importante! Tanti auguri da tua moglie Anna, dai tuoi figli, da tuo genero e dai tuoi nipoti Annalisa e Vincenzo.



Tanti Auguri al mitico Mancio che il 14 Aprile compie 29 anni! I tuoi amici del Garage!



ALESSANDRA ZEVERINO

che il 16 aprile compie 9 anni, tanti auguri da Annalisa



LUIGI TRACCITTI

Che il 22 febbraio ha compiuto 80 anni, tanti auguri Campione! Da tua sorella Elide e dai tuoi nipoti



FRANCESCA PREZIOSO

che il 17 aprile compie 9 anni tanti auguri da Annalisa



SoleMio ti offre gratuitamente l'energia elettrica prodotta da un impianto fotovoltaico realizzato da Sorgenia a costo zero sul tetto della tua abitazione o attività commerciale. Chiama l'800 920 920 o vai su www.sorgeniasolemio.it



Il terriccio universale per piante e giardini, nei migliori vivai, ferramenta e negozi di hobbistica.



Aprilia (LT) Via Frassineto, 1
Tel. 06 92 54 180 Fax 06 92 54 302
www.selfgarden.it - info@selfgarden.it