Sfera magazine
Mensile • Anno VI • Numero 7 • Febbraio'13

100 MILA LETTORI ABITUALI

- **Attualità**
  - *L'applicazione che smista i rifiuti*
  - *La gentilezza vince il bullismo*
- **Salute**
  - *I benefici dell'intimità*
  - *Le regole salva prostata*
- **Benessere**
  - *Propoli: antibiotico naturale*
  - *Chetone di lampone per dimagrire*
  - *Le "curve" allungano la vita*
- **Estetica**
  - *Barba e mascolinità*
- **Moda**
  - *La moda è ai tuoi piedi*
- **Viaggi e Reportage**
  - *Sighisoara, la Perla della Transilvania*
- **Economia**
  - *Temporary shop anticrisi*
- **Plein air**
  - *In viaggio verso… la Francia*
  - *Camper – novità 2013*
- **Ecodrive**
  - *Opel Ampera: l'auto elettrica più venduta in Europa*

Coriandoli e Amore

Poste Italiane S.p.a. Spedizione in Abbonamento Postale • 70%/ Latina /AUT.N.159/2007 • Sfera Magazine • Mensile di informazione, comunicazione, marketing, attualità, cultura, viaggi, benessere, fitness, tempo libero, plein air, giorni felici ed economia

SELF GARDEN

il compost di qualità

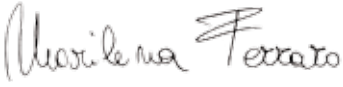
Il terriccio universale per piante e giardini, nei migliori vivai, ferramenta e negozi di hobbistica.

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

Cari amici, questo mese due feste si incrociano: **Carnevale e San Valentino**. Sono due momenti dolci e divertenti, attimi da passare in compagnia all'insegna della spensieratezza e dell'affetto. Elementi questi che oggi forse è difficile vivere, visto che i mass media continuano a terrorizzarci con la crisi, lo spread, la recessione, il calo dei consumi, l'aumento delle tasse e delle spese!!! Un incubo infernale che sembra non arrestarsi. Noi che facciamo? Guardiamo o reagiamo? Io comincerei con il leggere questo numero di Sfera Magazine in cui sicuramente non troverete quelle orribili parole ed espressioni che vi ho pocanzi elencato. Lasciamoci intrigare dalla simpatia del carnevale e dalla magia dell'amore e poi ascoltiamo i consigli per il nostro benessere e per i nostri viaggi e lasciamoci alle spalle i brutti pensieri. Jovanotti, in una sua celebre canzone, affermava "Io penso positivo perché son vivo perché son vivo, io penso positivo perché son vivo e finché son vivo, niente e nessuno al mondo potrà fermarmi dal ragionare, niente e nessuno al mondo potrà fermare, fermare, fermare quest'onda che va…" Che ne dite proviamo a seguire il suo consiglio? Lo sapevate che l'ottimismo aiuta a vivere meglio? Addirittura **pensare positivo** fa anche vivere di più. Un gruppo di scienziati svizzeri dell'università di Zurigo ha dimostrato infatti che chi dice di sentirsi bene, anche se magari soffre di acciacchi o "cova" malattie, proprio grazie al suo "vedere rosa" riesce a sopravvivere più a lungo. Chi invece si lamenta e giudica pessimo il proprio stato di salute, avvertono i ricercatori nello studio pubblicato su "Plos One", arriva addirittura a triplicare il rischio di morte. Il rischio di morte, precisano gli autori dello studio, aumenta parallelamente alla negatività dell'autovalutazione: è più alto per chi vede nero, più basso per gli ottimisti, con in mezzo tutti i gradi intermedi. "La bellezza salverà il mondo" afferma il principe Miškin nel romando l'Idiota di Dostoevskij, io aggiungerei: "con la bellezza, l'amore e il buonumore salveremo il mondo!" O almeno vale la pena provarci, che ne dite? Cari amici sono ben lieta di leggere le vostre lettere e rispondere personalmente ad 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 on line **www.sferamagazine.it**, su **Facebook** e **Twitter**.

A presto amici!

Il Direttore
Marilena Ferraro



direttore@sferamagazine.it

Promozione Aziendale

offerta stampa

Biglietti visita
carta patinata opaca gr. 300
(solo fronte)

Pz.	1.000	€ 80,00
Pz.	2.500	€ 100,00
Pz.	5.000	€ 110,00
Pz.	10.000	€ 130,00

Volantini f.to A5
carta patinata lucida gr. 135

Pz.	1.00	€ 66,00
Pz.	250	€ 70,00
Pz.	1.000	€ 96,00
Pz.	2.500	€ 119,00
Pz.	5.000	€ 149,00
Pz.	10.000	€ 250,00

Locandine f.to A3
carta patinata lucida gr. 100

Pz.	1.00	€ 90,00
Pz.	250	€ 95,00

Brochure
carta patinata lucida gr. 135

Pz.	1.00	€ 95,00
Pz.	250	€ 105,00
Pz.	1.000	€ 115,00
Pz.	2.500	€ 170,00
Pz.	5.000	€ 250,00

la tua immagine in primo piano

offerta pacchetto

1.000 Biglietti visita
1.000 Volantini f.to A5
100 Locandine f.to A3

~~€ 266,00~~ € 213,00

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

Sommario

ANNO VI N°7 FEBBRAIO '13

In Copertina

Modella Andreea Maria Pancea
Foto Fulvio Clementini
Make Up Mary make Up Artist

04 Attualità
- L'applicazione che smista i rifiuti
- La gentilezza vince il bullismo
- L'amore è bello finché dura
- Fotovoltaico Gratuito

09 Ambiente
- Riparte Differenzio anche io!

10 Salute
- Fluoro e fluorosi dentale
- Le cefalee diventano solo uno spiacevole ricordo
- I benefici dell'intimità
- Le regole salva prostata
- Cioccolato nero amico del cervello

15 Benessere
- Due lezioni di vita, anzi tre!
- Olio d'Argan, elisir per capelli fini

18 Cover story
- Coriandoli e amore

20 Benessere
- A caccia di dieta e palestra

21 Inserto: La Movida
- Cinema: Re della terra selvaggia
- Concerti: Baustelle

25 Benessere
- Propoli: antibiotico naturale
- Chetone di lampone per dimagrire
- Le "curve" allungano la vita

29 Infanzia
- Il pancione è la mia scuola di lingua

30 Estetica
- Barba e mascolinità
- Lo smalto che dura

32 Moda
- La moda è ai tuoi piedi
- Orologio uomo

34 Economia
- Temporary shop anticrisi

35 Viaggi e reportage
- Sighisoara, la Perla della Transilvania

38 Plein air
- In viaggio verso… la Francia
- Camper – novità 2013

42 Drivezone
- Captur: nasce l'urban crossover di Renault

43 Ecodrive
- Opel Ampera: l'auto elettrica più venduta in Europa

44 La sfera di cristallo/c'è un messaggio per…

L'applicazione che smista rifiuti

SECCHIO ROSSO, GIALLO O BLU? MAI PIÙ DUBBI CON IL DIZIONARIO DEI RIFIUTI

Fabio Benedetti

Chi non è mai capitato di trovarsi di fronte a un cassonetto per la raccolta differenziata e non sapere dove gettare i propri rifiuti? Grazie a una nuova applicazione, questi dubbi sono risolti. **Basta, infatti, digitare sul proprio cellulare il nome dell'oggetto che si vuole gettare e risponderà indicando il cassonetto apposito**. Niente di più semplice e utile. L'idea nasce quasi per gioco, da una mente fresca, un ragazzo lucano di 18 anni, che spiega il motivo del suo lavoro: «L'idea del dizionario è nata da un'esperienza personale – racconta Francesco Cucari, originario di Matera – Un anno fa nel mio paese è stata introdotta la raccolta porta a porta e i cittadini, spesso, facevano confusione tra tutti quei contenitori colorati in cui smistare la spazzatura. A volte sbagliavano e si trovavano in difficoltà. Così, ho pensato di facilitare il compito ai miei compaesani e in generale a tutti quelli che useranno l'applicazione». L'App, denominata, appunto, il Dizionario dei Rifiuti, contiene un elenco di 700 oggetti ed è stata scritta consultando i database degli enti ufficiali che si occupano della raccolta differenziata: l'Ama di Roma, l'Amsa di Milano, l'Asia di Benevento, Basilicata Pulita, Cidiu Torino, Acea Pinerolese, CSA Ambiente, Centroanchio.it. e altre società in tutto il territorio nazionale. «Le indicazioni dell'App sono valide per tutta l'Italia – prosegue Cucari – Non essendoci però nel nostro Paese una legislazione univoca in materia di conferimento dei rifiuti, è possibile che in certi casi si debba differenziare in modo diverso in base alla città. Per questo **sto cercando di implementare l'applicazione aggiungendo la geolocalizzazione dell'utente**». Il software ha subito riscosso un forte consenso, è stato scaricato da 1600 utenti in meno di 60 giorni attraverso il Market Android e continua a crescere, grazie a anche al contributo degli utenti che inviano messaggi con consigli su quali oggetti aggiungere e sulla grafica da migliorare. Il progetto ha avuto ancor più risonanza quando alcune ditte di gestione dei rifiuti e **alcuni Comuni hanno chiesto a Francesco di distribuire il suo software, che si è detto disponibile purché rimanga gratuito e a disposizione di tutti**. In un Paese come l'Italia, con la famosa "fuga dei cervelli" in atto e la necessità di un ricambio generazionale, c'è già chi sta pensando di invitare Cucari a presentare e parlare di Giovani e new media

La gentilezza vince il bullismo

SPINGERE I BAMBINI ALLA COLLABORAZIONE DISINCENTIVA GLI ATTI DI VIOLENZA

Silvia Petrianni

Il bullismo è un argomento di cui si discute molto negli ultimi anni, probabilmente non perché ci sia stato un incremento consistente di casi ma perché è cambiato lo sguardo nei confronti dei minori e della violenza – verbale o fisica. Generalmente si cerca, da un lato, di tutelare maggiormente bambini e ragazzi, dall'altro, la qualità dei rapporti tra genitori e figli non è sempre delle migliori. **Il contesto familiare, secondo gli specialisti, è una delle cause principali del verificarsi di questo fenomeno**. Secondo un recente studio dell'Università della California, si può combattere il bullismo aiutando i bambini a sviluppare un atteggiamento gentile. Ciò non basta a mettere a tacere chi pratica sistematicamente atti di violenza. L'obiettivo dei ricercatori è più ampio e diretto a modificare le modalità con cui i bambini si rapportano non solo tra di loro ma con la famiglia e il resto della società. Dunque, partire dai bambini per costruire un mondo migliore. Lo studio è stato condotto su 400 studenti tra i 9 e gli 11 anni. Gli è stato chiesto di parlare della loro felicità e di indicare i compagni di scuola con cui preferivano lavorare. Sono stati, poi, divisi in due gruppi. Ai componenti di uno è stato chiesto di agire con gentilezza durante la giornata: **condividere la merenda con un compagno, abbracciare la mamma nei suoi momenti di stanchezza o ricordare i momenti belli.** Dopo quattro settimane, ai 400 bambini sono state poste le stesse domande di partenza. È risultato che i due gruppi erano ugualmente felici ma **gli studenti che erano stati spinti ad agire con bontà avevano aumentato la cerchia di compagni con cui avrebbero piacevolmente collaborato per le attività scolastiche**. L'interpretazione che gli studiosi hanno dato è che incentivare la collaborazione tra gli studenti significa disincentivare gli atti di bullismo che, non affermandosi come modello comportamentale prevalente, non avrebbero successo, e potrebbe addirittura contagiare positivamente il bullo in questione. Possiamo parlarvi di un altro studio, riportato nel libro di Daniel Goleman e il Dalai Lama. Il Lama Oser, europeo convertito al bullismo, ha partecipato a una serie di esperimenti, uno tra questi il confronto verbale con due scienziati molto importanti. Un premio Nobel dal carattere dolce e amabile e un altro personaggio del mondo scientifico, noto per la sua aggressività. Durante queste conversazioni, l'attività fisiologica dei tre e la loro mimica facciale è stata monitorata. Ne è conseguito che il premio Nobel e il Lama Oser hanno avuto una conversazione piacevole discutendo dei motivi delle loro divergenze di idee. Nel secondo caso l'attività fisiologica del Lama rimaneva la medesima ma la sua mimica cambiava, cioè sorrideva di meno. Mentre, dal monitoraggio appariva che lo scienziato dal carattere difficile aveva avuto inizialmente un bel turbamento emotivo che, tuttavia, era andato scemando nel corso della conversazione, al termine della quale, la dolcezza aveva vinto

Stefania Sarall i

L'amore è bello finché dura

UN GRUPPO DI RICERCATORI HA DIMOSTRATO CHE LA PASSIONE DI UNA COPPIA SI AFFIEVOLISCE ENTRO UN ANNO

Qualcuno lo sostiene da tempo, forse senza bisogno di prove. Nessuno, però, osava affermarlo ad alta voce e che la passione abbia una durata di appena pochi mesi si sentiva solo bisbigliare durante le confidenze fra amiche. Adesso questa semplice constatazione è diventata oggetto di uno studio, che ha portato a risultati quanto mai simili alle chiacchiere di corridoio. Pare, infatti, che la **reazione chimica prodotta nel cervello durante l'innamoramento si affievolisca con il trascorrere dei mesi e scompaia del tutto entro un anno**. La prima ricerca sulla cosiddetta **"molecola dell'amore"** proviene da un gruppo di studiosi dell'Università di Pavia. Questa curiosa molecola si chiama Nerve Growth Factor e porta l'acronimo di Ngf, fino a ora impiegata solo per condurre analisi su malattie quali il morbo di Alzheimer e il sistema nervoso in generale. Gli scienziati hanno analizzato 60 coppie, di età compresa fra i 18 e i 31 anni, che si erano innamorate da poco e le hanno confrontate sulla base del livello dell'Ngf con le coppie che stanno insieme da molto tempo. Il risultato è stato sorprendente: gli innamorati da meno di sei mesi possedevano 227 unità di Ngf, mentre le coppie stabili ne avevano 123. Ma la cosa più bizzarra è che quando le coppie da poco formate sono state analizzate nuovamente, dopo circa sei mesi, il loro livello di Ngf era tornato alla normalità. Ecco dunque che la scienza rivela una molecola dell'amore che funziona quasi come una clessidra: il tempo di provare una passione intensa sarebbe misurato, limitato a quei dodici mesi in cui il mondo è colorato di rosa e non si vedono i difetti della persona amata. Trascorso un anno, la tempesta chimica del nostro cervello si spegne, noi apriamo gli occhi e l'altro si rivela un semplice essere umano. Insomma, più o meno lo stesso tempo necessario per scoprire che la persona tanto amata lascia sempre aperto il tubetto del dentifricio. Certo, il ruolo esatto giocato da questa "molecola dell'amore" non è ancora del tutto chiaro, ma è possibile, secondo la ricerca, che l'aumento e il declino del Ngf siano determinati da fattori psicologici o emozionali, conseguenti all'innamoramento. Tuttavia non c'è da spaventarsi, assicurano gli scienziati: **l'amore può essere davvero eterno**. A questa tesi, infatti, se ne contrappone un'altra, proveniente dall'Università di Bath. Qui, un gruppo di ricercatori ha compiuto uno studio analogo, rivelando risultati completamente opposti e giungendo alla conclusione che il vero amore, quello che resiste per sempre, ha bisogno di dodici mesi prima di stabilirsi. La loro affermazione si basa dopo una ricerca condotta su 147 coppie, a cui sono stati somministrati dei test formulati dall'agenzia online match.com. In base al sondaggio, il 61 percento dei partecipanti è contento della propria relazione e dimostra di avere ancora un grande passione. La stessa molecola, infatti, sembra svolgere una parte cruciale in un'altra reazione chimica – quella che distingue le relazioni a lungo termine. Insomma, il passaggio dall'innamoramento all'amore: il sentimento provato quando, dopo aver perso la testa per il partner, di colpo viene ritrovato

CONSORZIO AURORA

• Servizio Pulizia
• Trasporti
• Carico, Scarico e Movimentazione Merci
• Servizio di Guardiania e Portineria
• Logistica
• Gestione Magazzini

CONSORZIO AURORA
sede: Via Nerva, 38 - 04011 - Aprilia (LT)
Tel. 06.92011067 - Fax. 06.92044068 - Cell. 329.0206661 - 348.0487224
e-mail: consorzioaurora@virgilio.it

Fotovoltaico Gratuito

"ESCO" ED ENTRO NEL FOTOVOLTAICO

Quando si pensa ai pannelli fotovoltaici viene subito in mente l'immagine di un'energia nuova, pulita, ma subito dopo ci ricordiamo di quanto sia dispendioso affrontare la spesa per il montaggio del nuovo impianto energetico di casa. Alcune società di gestione dell'energia hanno cercato una soluzione che potesse **abbassare i costi** di tale operazione e sono arrivate a un compromesso con il cliente che sembra essere un affare per entrambi: **la società si prende carico di tutte le fasi che accompagnano l'installazione di un impianto fotovoltaico**, dalla valutazione dell'edificio e delle condizioni energetiche, dalla disposizione dei pannelli e dal collegamento con la rete energetica, al mantenimento dell'impianto, mentre al cliente verrà richiesta la differenza di consumo tra la vecchia bolletta e quella nuova come rimborso spese, per un periodo limitato o non, a seconda dei casi. La metodologia di intervento si articola quasi sempre in cinque fasi:

- Diagnosi energetica finalizzata a individuare sprechi, inefficienze e usi impropri, da cui si ricavano gli elementi per predisporre un progetto di massima degli interventi da realizzare
- Definizione del progetto esecutivo
- Reperimento dei capitali per l'investimento
- Realizzazione dei lavori
- Gestione e manutenzione degli impianti per tutto il periodo concordato Le società che adottano queste caratteristiche sono chiamate ESCO (Energy Service Company) e sono private. Le ESCO nascono negli USA a cavallo degli anni '80 e hanno fatto da poco il loro ingresso in Europa grazie ad alcune normative che concedono loro la possibilità di distribuire energia alla popolazione, anche se non senza alcuni rischi. La definizione ufficiale dichiara che **la ESCO "fornisce servizi energetici, ovvero, altre misure di miglioramento dell'efficienza energetica nelle installazioni o nei locali dell'utente e, ciò facendo, accetta un certo margine di rischio finanziario"**. Dietro la ESCO deve esserci, infatti, una persona fisica che non può usufruire degli scudi fiscali o di eventuali responsabilità limitate e che, mettendosi in gioco, deve accaparrarsi il consenso dei clienti con offerte valide e credibilità. Tali società, gestendo dall'immagazzinaggio al montaggio, riescono a ridurre fortemente i costi del prodotto e soprattutto dei servizi, raggiungendo un prezzo totale molto allettante. Non dimentichiamoci che ogni ESCO può essere differente dall'altra, in quanto è il frutto di una proposta privata e che è bene informarsi su quale sia la più vantaggiosa per ognuno di noi

Crediamo nella politica!

PRIMARIE DEL CENTRO DESTRA AD APRILIA, UN TRAGUARDO IMPORTANTE

Nello Romualdi

"L'uomo è per natura un animale politico" (Aristotele, Politica). La prima definizione di "politica" (dal greco politikós) risale ad Aristotele ed è legata al termine "polis", che in greco significa città, la comunità dei cittadini; secondo il filosofo, "politica" significava l'amministrazione della "polis" per il bene di tutti, la determinazione di uno spazio pubblico al quale tutti i cittadini partecipano. La partecipazione dei cittadini alla "cosa pubblica", alla "polis", è l'origine stessa della politica e forse oggi molti lo dimenticano. Oggi sembra che destra e sinistra, centro ed estremismi, abbiano compreso il valore della partecipazione aprendo le porte al sistema delle Primarie per scegliere i candidati alle cariche politiche e amministrative. La ragione delle elezioni primarie è la promozione della massima partecipazione degli elettori alla scelta dei candidati a cariche pubbliche, in contrapposizione al sistema che vede gli elettori scegliere fra candidati designati dai partiti. Questo esercizio di democrazia fa bene alla politica, ci dice che la politica non è solo quella dei palazzi del potere, fatta di gente che pensa solo a dividersi la torta e a succhiare il sangue dei cittadini. La politica è passione, orgoglio, condivisione, lotta per i valori, competizione civile. Questo mese andremmo alle urne per scegliere i nostri parlamentari, il presidente che guiderà il paese e il Consiglio Regionale, ma noi cittadini di Aprilia fra qualche mese abbiamo un altro appuntamento importante, le elezioni del Sindaco. Ho 54 anni, sono nato ad Aprilia, dove vivo e lavoro da sempre, la mia famiglia e la base della mia vita, sono laureato in Economia e Commercio ed esercito la libera professione. Sono cattolico professante e camperista per hobby. Tra le mie passioni, al primo posto troviamo i viaggi e la birra. Dopo anni al servizio dei cittadini come politico e amministratore ho deciso di partecipare alle Primarie del Centro Destra, una grande opportunità democratica. La mia passione politica, il mio amore per il territorio e la convinzione che bisogna sostenere il cambiamento nella e della politica a livello locale e nazionale, mi hanno spinto a mettermi in gioco con coraggio e determinazione in questa competizione elettorale. Chiedo agli elettori di Aprilia di compiere un altro gesto di grande partecipazione democratica, di "salire" sul treno delle primarie il 10 marzo, per sostenere chi, come me, ha sempre creduto nell'autonomia e nella necessità di ridare dignità alla politica, intesa come servizio alla collettività. In questi ultimi 11 anni di attività politica e amministrativa sono stato impegnato in diversi incarichi, ma soprattutto, come professionista, ho ricoperto ruoli tecnici che mi hanno dato modo di capire come funziona la macchina amministrativa, un bagaglio professionale e politico che voglio mettere a disposizione della città. Più di tante parole a me preme poter fare i fatti. In campagna elettorale tutti elencano una serie di promesse e di priorità che poi rimangono lettera morta sulla carta e sui manifesti, io vorrei avere la possibilità di dimostrare, di fare, di lavorare per la mia città. La famiglia è il motore che guida il mondo ed è sede dell'amore sociale e politico. Io partirei da qui, dalla famiglia e dai suoi valori cristiani. Aprilia è una città che ha bisogno di molto nella sicurezza, nel lavoro, nella sanità, nel sociale, nell'ambiente e soprattutto è una città giovane che deve essere vivibile dai giovani, dai nostri figli

Nello Romualdi con la sua famiglia

Riparte Differenzio anche io!

IL PROGETTO AD APRILIA: IMPARARE A PRENDERSI CURA DELL'AMBIENTE, GIOCANDO

È partita la terza edizione di "Differenzio anche io!". Si tratta di un progetto siglato, già nel 2010, dal Comune di Aprilia insieme alla Progetto Ambiente spa e a Kyklos srl e patrocinato dagli Assessorati all'Ambiente, alla Pubblica Istruzione e allo Sport e tempo libero. L'obiettivo è di sensibilizzare i cittadini di Aprilia e, in particolare, i giovanissimi dei sei istituti comprensivi della città, sui temi dell'educazione ambientale, del corretto trattamento, smaltimento e riciclo dei rifiuti. Il calendario degli incontri è iniziato nel mese di Gennaio e proseguirà per tutto Febbraio, per concludersi nella prima metà di Marzo. Il lavoro è stato suddiviso in due programmi distinti. I **bambini di quarta** parteciperanno a degli incontri di due ore, a cui sono invitate anche le famiglie, organizzati in vari momenti. Nella prima fase, in cui si inizia a **lavorare sul concetto di differenziata**, è strutturata sul gioco: due classi, che si sfidano organizzate in staffette, devono raccogliere gli oggetti e metterli nell'apposito contenitore, dopodiché possono tirare a canestro. Dopo aver giocato con la differenziata, i bambini saranno più predisposti alla spiegazioni dei concetti inerenti la corretta differenziazione dei rifiuti, valorizzando o correggendo eventuali errori. Segue il secondo gioco a staffetta, per **imparare, divertendosi, a riciclare**. Durante questa seconda fase ciascuna squadra riprende gli oggetti dai contenitori e deve associarli a un prodotto finito del medesimo materiale per poi tirare a canestro. In seguito, come in precedenza si rifletterà, insieme agli insegnanti, sul ciclo completo di trattamento, differenziazione e riciclaggio. Il materiale informativo che verrà rilasciato alla fine degli incontri sarà utile per non dimenticare ciò che si è imparato. Nell'anno successivo, quelli che sono ormai divenuti **alunni di quinta,** riprenderanno i concetti sviluppati nella prima annualità. Seguiranno dei momenti di discussione per osservazioni sul ciclo completo di trattamento dei rifiuti, tenendo conto dei criteri delle **3 esse**: Separare i materiali diversi, Svuotare accuratamente, Schiacciare plastica e cartoni. Il momento successivo è quello della spesa **eco – sostenibile**. I bambini dovranno scegliere, da un paniere di prodotti, quelli a minor impatto ambientale, tenendo conto dei criteri delle **3 erre**: Riduzione dei rifiuti, Riuso di oggetti e materiali, Riciclaggio delle materie. A supportare gli insegnanti – a cui viene fornita un'apposita guida per introdurre i ragazzi all'argomento e per l'approfondimento dopo gli incontri – ci sarà il personale delle aziende partecipanti. È prevista la partecipazione dei tecnici e degli atleti della Virtus Basket Aprilia e, a livello comunicativo, dell'Assessorato all'Ambiente e all'Ecologia, degli addetti stampa del Comune e della Virtus. Oltre a questi incontri, il progetto prevede una serie di visite didattiche guidate presso le aziende partecipanti, visite a cui hanno la libertà di partecipare le famiglie. Davvero un'ottima iniziativa, che sfrutta le caratteristiche proprie dell'infanzia per un futuro di adulti dotati di buon senso

Sfera Magazine **Live**

Guarda il video di SELF GARDEN
Scarica l'applicazione sul tuo telefono
http://gettag.mobi

Fluoro e fluorosi dentale

IL PRIMO SEGNO DI UN'IPERASSUNZIONE DEL MINERALE È LA COMPARSA DI MACCHIE BIANCHE SULLO SMALTO DEI DENTI

Dott. Donzelli Fabrizio

Il fluoro è un elemento presente in quantità limitate nell'organismo umano e si concentra soprattutto nelle ossa e nei denti. Considerato essenziale da alcuni e solo benefico da altri, è importante per la mineralizzazione dello scheletro e dello smalto. Da qui l'idea di **utilizzare il fluoro nella prevenzione della carie dentale e delle fratture ossee conseguenti ad osteoporosi**. La quantità ottimale per l'organismo non ha ancora trovato pareri unanimi ed è quantificabile tra 1 e 4 mg/die. La fonte principale di fluoro è data dalle acque potabili, nelle quali la presenza dell'elemento varia in base al suolo di estrazione (deve essere, per legge, inferiore ad 1,5 mg/litro). Il fluoro si trova in diversi alimenti, raggiungendo concentrazioni importanti nel pesce e nei frutti di mare; anche the, patate (soprattutto la buccia), cereali, birra, spinaci ed altri vegetali, rappresentano buone fonti di fluoro. La somministrazione di fluoro sottoforma di gocce o compresse è stata proposta in età pediatrica per ridurre l'incidenza della carie e favorire la mineralizzazione ossea. A partire dagli anni '50, in alcuni Paesi sono stati intrapresi interventi di fluorizzazione delle acque potabili, per garantire alla popolazione un adeguato apporto del minerale. Tuttavia, visti anche i risultati dell'esperimento, **l'utilità di una somministrazione sistematica di fluoro è ancora molto discussa, a causa degli importanti effetti collaterali emersi da numerosi studi**. Se è vero che la carenza aumenta il rischio di carie dentaria, specialmente nella prima infanzia, è anche vero che un iperdosaggio di fluoro causa un quadro patologico particolare, noto come fluorosi. Il primo segno di un'iperassunzione del minerale è la comparsa di macchie bianche sullo smalto dei denti che, mano a mano la fluorosi si aggrava, evolvono in veri e propri solchi e cavità. Se si considera il basso fabbisogno di assunzione quotidiano, è facile immaginare quanto sottile sia il confine tra carenza ed eccesso, così come tra rischi e benefici. Il fluoro è un oligoelemento molto importante per la buona salute di ossa e denti; gli effetti da carenza comparirebbero per dosi inferiori ai 0,5-0,7 mg/die; il fabbisogno quotidiano di fluoro è di circa 1 mg e, considerata la distribuzione ubiquitaria del minerale, viene facilmente coperto da una dieta adeguatamente variata; se non sussiste carenza, l'utilità del fluoro nella prevenzione della carie è nulla; quando l'apporto giornaliero supera per lungo tempo i 2 mg/die compaiono i primi segni da iperdosaggio (screziature dello smalto dentario); se l'iperassunzione continua per lunghi periodi di tempo si accompagna a pericolosissime alterazioni nervose, dentarie e scheletriche; dal momento che il dosaggio tossico si colloca a valori appena superiori a quelli ottimali e che non è possibile controllare a priori l'assunzione quotidiana di fluoro, essendo questa dipendente da numerosissimi fattori (consumo di pesce, tipo di acqua minerale scelta, dentifricio utilizzato, acqua potabile, ecc.), è assolutamente da sconsigliare il ricorso spontaneo ad integratori a base di fluoro; prudenza in gravidanza. Da condannare anche la pratica di fluorizzazione delle acque, proprio per l'enorme quantità di fattori in grado di spostare l'ago della bilancia dall'equilibrio all'eccesso, dall'utilità alla tossicità. Se si vogliono mantenere denti sani e prevenire la carie, l'imperativo è rispettare il giusto binomio tra adeguata igiene orale e moderatezza nell'uso di dolciumi, sostituendo questi alimenti con altri più salutari (frutta, cereali integrali e verdure in primis)

Studio Dentistico
Dott. Donzelli Fabrizio
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

Le cefalee diventano solo uno spiacevole ricordo

COL TRATTAMENTO OSTEOPATICO SI PUÒ EVITARE L'USO/ABUSO DI FARMACI

Dott. Massimiliano Manni

Chi non ha mai sofferto di un mal di testa? Chi non è puntualmente ricorso alla compressa analgesica, a volte consigliata da un familiare o da un amico? La cefalea può essere un evento sporadico, una volta al mese o anche più, oppure risultare un appuntamento consueto al mattino, alla sera, dalle due alle tre volte alla settimana o presentarsi puntuale nel week end. Questo articolo è rivolto alle persone affette da quest'ultima tipologia di cefalee, in cui, proprio per la loro ricorrenza, andrebbe ricercata la causa scatenante. **L'assunzione del farmaco, infatti, agisce sul sintomo percepito ma non debella la causa del problema**. Ogni cefalea è riconoscibile mediante anamnesi accurata e quindi descrizione da parte del paziente della crisi dolorosa, caratteristiche e sede, sintomi associati, durata e periodicità degli attacchi, anche nell'arco della giornata. **La cefalea di tipo tensivo è la più frequente ed è la tipologia di cui parleremo in questo articolo, poiché su essa l'operato dell'osteopata può avere un grande effetto positivo.** Nella cefalea di tipo tensivo il dolore è sordo, descritto come una sensazione di morsa o di peso, a volte pulsante. Il paziente spesso riferisce una sensazione di casco o di cerchio alla testa e un peso oculare; alla palpazione la muscolatura del cranio, della cervicale e delle spalle è altamente dolorabile. L'osteopata, da un esame clinico, ricercherà possibili disfunzioni posturali (un capo proiettato in avanti è un fattore predisponente), disfunzioni masticatorie o eventuali cause viscerali. Problematiche di stomaco, fegato, cistifellea e colon possono infatti, tramite il nervo vago, potenziare l'intensità della cefalea. L'osteopata, con le sue manipolazioni, diminuirà le tensioni dei muscoli sotto occipitali e cervicali sino alle aree scapolari, clavicolari e costali, oltre ai muscoli masticatori, ove occorre. Cercherà di ripristinare la mobilità articolare delle vertebre cervicali e delle vertebre dorsali, poiché queste sono biomeccanicamente importanti per l'armonia motoria del sistema cranio-cervicale. Nei pazienti che riferiscono frequenti gastralgie, problemi digestivi in genere o soffrono di colon irritabile, sarà utile estendere il trattamento osteopatico a tale sfera. **L'obiettivo dell'osteopata sarà quello di far divenire questo tipo di cefalee da ricorrenti a sporadiche, evitando al paziente l'uso/abuso di antinfiammatori e analgesici da banco**

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 ulteriori informazioni **www.osteopatia-manni.com**

Dr. Massimiliano Manni

I benefici dell'intimità

REGOLARI E FREQUENTI RAPPORTI SESSUALI NON SONO SOLO FONTE DI PIACERE MA AGISCONO POSITIVAMENTE SUL CORPO

Maurizio Bruera

Se inizialmente potevamo avere qualche riserva riguardo l'utilità pratica del sesso, considerandolo unicamente come fonte di appagamento e di piacere fisico, adesso dovremo ricrederci. "Fare l'amore fa bene, ed allunga la vita di oltre 7 anni" parola di David Weeks, neuropsicologo inglese che ha studiato per 16 anni 3.500 volontari tra i 21 e i 100 anni durante la fase dell'atto sessuale. Da quanto è emerso, il sesso frequente produce un'insospettabile ed interminabile serie di **positivi effetti terapeutici**. Innanzitutto, a godere dei benefici di una costante attività fisica è la **colonna vertebrale** di cui è potenziata l'elasticità muscolare. Infatti, l'attività sessuale permette di esercitare muscoli e legamenti in genere poco usati e dona ai nervi una maggiore sensibilità e percettibilità. Si riduce il rischio di **infarti ed ictus**, grazie a un'azione di stabilizzazione della pressione dovuta ai monossidi. Di notte **si dorme meglio**, grazie al rilascio di ossitocina detta anche **"ormone dell'amore".** Presente nel nostro organismo, viene rilasciata nel sangue in una quantità cinque volte maggiore durante un orgasmo. Come riportato dalla rivista Times, sarebbe proprio in questa fase che, oltre ai ruoli ormonali, ne ricopre altri: **regola la temperatura corporea, rafforza le difese immunitarie**, controlla il cuore e la pressione sanguigna. Via libera al buon umore dunque, grazie alla maggiore produzione di endorfine, e a un aspetto più giovane, fresco e rilassato. Buone notizie anche sul fronte del mantenimento della forma fisica dovuti agli effetti benefici degli ormoni del piacere. Il sesso, infatti, parola di studiosi, **riduce lo stimolo della fame** e aiuta a bruciare circa 200 calorie alla volta. Grazie agli oppiacei rilasciati dal cervelletto, si va a risparmiare anche sui medicinali: con una potente azione analgesica e antidolorifica, infatti, questi ultimi riducono fino al 70% **mal di testa e dolori agli arti**. In più, negli uomini in età avanzata, una regolare attività sessuale diminuisce il rischio di tumore alla prostata. Dunque, che siate innamorati o stiate semplicemente creando un'intimità emotiva e fisica provvisoria, fare sesso fa bene, purché si faccia sempre in modo responsabile e nel pieno rispetto del partner che avete accanto

Le regole salva prostata

UN DECALOGO SEMPLICE DA SEGUIRE PER EVITARE IL TUMORE

Maurizio Bruera

Il Siu – Società Italiana di Urologia – ha divulgato, in occasione della giornata Europea di Informazione, tenutasi nel settembre scorso, un decalogo salvavita contro le **malattie prostatiche**. Una serie di semplici regole e consigli atti a contrastare l'insorgenza di un fenomeno, il carcinoma alla prostata, che, solo nel nostro paese, colpisce 46.400 persone all'anno, con 7 mila decessi. Il tumore alla prostata è la prima causa di mortalità maschile, davanti al cancro del polmone e a quello del colon, e negli ultimi anni ha vissuto un aumento esponenziale.

Le 10 regole da seguire:

Dopo i 50 anni, effettuare una visita urologica di controllo almeno una volta ogni 12 mesi
Nei soggetti a rischio, lo screening va iniziato più precocemente (40 anni) e a intervalli più frequenti;

Eseguire un dosaggio del psa
Nelle sue tre frazioni (totale, libero e rapporto libero/totale), almeno una volta ogni 12 mesi dopo i 50 anni;

Evitare cibi dannosi per la prostata
quelli che un tempo non a caso venivano considerati afrodisiaci, per il semplice fatto che infiammavano l'area, creando un artificiale impulso al coito: moderazione dunque nel mangiare peperoncino;

Preferire cibi contenenti sostanze antiossidanti
Vitamina A (carote, albicocche, spinaci, broccoli, pomodori), Vitamina C (ribes, kiwi agrumi, fragole, cavolfiori, peperoni), Vitamina E (olio d'oliva, oli vegetali, germe di grano), Selenio (carne, noci, tuorlo d'uovo), Zinco (carni rosse, noci, fegato), Manganese (cereali integrali, tè nero, verdure a foglie verdi);

Bere almeno 2 litri d'acqua al giorno
Per ridurre il peso specifico delle urine ed evitare le infezioni urinarie;

Regolarizzare la funzione intestinale
La funzione dell'intestino deve essere regolare. Sia la stipsi cronica che la diarrea devono essere evitate dal paziente prostatico, perché in grado di determinare fenomeni irritativi tra intestino e prostata;

Mantenere un'attività sessuale regolare
L'attività sessuale non è nociva, anzi, se praticata con regolarità, ha effetti benefici;

Evitare di praticare il coito interrotto Quando vi è lo stimolo all'eiaculazione, esso va assecondato, non interrotto volontariamente;

Praticare attività fisica
Camminare almeno mezz'ora al giorno o dedicarsi ad un'attività sportiva in modo da favorire la circolazione pelvica;

Moderazione nell'uso delle due ruote nei soggetti a rischio
I microtraumi perianali possono essere responsabili di processi infiammatori prostatici

Cioccolato nero amico del cervello

IL FONDENTE CONTIENE FLAVONOIDI IN GRADO DI PREVENIRE ICTUS E INFARTI

Silvia Petrianni

Perché il cioccolato viene considerato il nettare degli dèi? Forse non solo per la sua squisitezza ma perché ha veramente tantissime proprietà benefiche. Non ultima quella che svolge sul cervello umano. Pare, infatti, secondo una recente ricerca del gruppo guidato dal dottor Sylvain Doré, primario e professore associato di Anestesiologia e Terapia, cura farmacologica e scienze molecolari alla Johns Hopkins University School of Medicine, che il cioccolato nero curi i danni cerebrali, ad esempio quelli provocati da ictus. Il principio attivo contenuto in grado di svolgere tale azione è **l'epicatechina, un composto polifenolico antiossidante che aumenta i segnali che proteggono le cellule nervose dal danno.** "L'epicatechinina – ha affermato Doré – potrebbe non essere l'elemento che fa da scudo alle cellule cerebrali proteggendole direttamente dal danno dei radicali liberi, piuttosto questa sostanza e i suoi metaboliti (sostanze che prendono parte alle reazioni chimiche che avvengono nell'organismo oppure che derivano da esse) possono far si che le cellule difendano se stesse". Secondo gli esperimenti condotti dall'équipe di ricercatori, a differenza dei trattamenti tradizionali contro l'ictus, che devono essere effettuati entro tre ore dall'evento traumatico per essere efficaci, la molecola di cui stiamo parlando svolge effetti riparatori anche se somministrata dopo questo periodo di tempo. Ma l'epicatechina è utilizzabile anche per prevenire l'insorgenza di danni cerebrali. **Mangiare cioccolato fondente al 70 – 90% aumenta la dilatazione flusso – mediata, che è indice di un buon flusso sanguigno**, grazie alla capacità di stimolare la produzione di ossido nitrico, in grado di diminuire la pressione dei vasi sanguigni. Possiamo, quindi, affermare che si tratta di un buon metodo di prevenzione di infarti e ictus. Anche gli altri flavonoidi svolgono questa azione ma l'epicatechina è il più potente in questo senso. La cioccolata con livelli inferiori al 70% di cacao non ha gli stessi esiti. Infatti, la lavorazione e la presenza del latte, che ne diminuiscono la purezza, annullano gli effetti benefici del flvonoide. L'esposizione alla luce e al calore dell'alimento sono ulteriori fattori di annullamento dell'azione sul flusso sanguigno. Che dire, per gli amanti del cioccolato nero questa è senz'altro un'ottima notizia. Il cioccolato curerà il vostro palato, così come la vostra psiche e il vostro organismo

Due lezioni di vita, anzi tre!

VISIONE, AZIONE E ATTITUDINE IL SEGRETO PER AVER SUCCESSO

Gianluca Bellofatto

Il display del Frecciarossa 9521 segna 300 km/h, la poltrona su cui sono seduto è comoda e avvolgente, la pianura padana innevata è una scena insolita per uno abituato ad un clima mite come quello apriliano. Mentre sorseggio un caffè torno con la mente alla serie di incontri che ho avuto nel capoluogo lombardo e provo gratitudine per le cose che ho imparato. Tra le diverse attività svolte in questi 2 giorni, 2 mi sono rimaste impresse: l'incontro con 2 persone straordinarie! Il primo è un noto financial coach e l'altro un imprenditore di successo con più di 1000 collaboratori e un fatturato consolidato di 100 milioni di euro!

Leggo la dedica che il primo ha vergato di suo pugno su uno dei suoi libri: "A Gianluca, la visione muove il mondo. L'azione la realizza. Con stima, G.S.". Chiudo il testo e torno indietro di qualche ora all'evento in cui Gianni ha parlato di leadership e, tra i pregevoli concetti esposti, uno mi è rimasto impresso e cioè che: "La visione senza azione è un sogno e l'azione senza sogno è un incubo". Sono d'accordissimo! In qualsiasi attività umana, infatti, dall'essere genitori, partner, imprenditori o altro, se abbiamo la VISIONE di ciò che vorremmo fosse la nostra famiglia, il nostro matrimonio, la nostra azienda o qualsiasi altra interazione sociale, ma non agiamo, la visione rimarrà tale: una realtà virtuale presente solo nella nostra mente priva di un benché minimo riscontro reale! Per converso, se si agisce, anche in maniera frenetica, ma si è privi di una visione, la vita diventerà un incubo perché agiremmo senza una direzione e non otterremo ciò che il nostro cuore desidera, perché, semplicemente, lo ignoriamo!

Per cui quale è la semplice, ma potente lezione che ne ho tratto? Immagina ciò che vuoi essere, fare e avere e mettici l'anima agendo in modo massiccio! Principio talmente semplice da essere disatteso dalla quasi totalità delle persone; ecco perché il mondo è pieno di persone insoddisfatte: hanno dimenticato di connettere VISIONE e AZIONE, elemento distintivo di un "certo" **Steve Jobs**!

L'altro incontro è stato quello con un imprenditore speciale, uno di quelli la cui storia ricorda un film americano: un vero self made man! E, parlandoci, si capisce subito il perché: Mirco è una persona di successo ancorata ai valori di "una volta" come l'umiltà e la concretezza!

Il compianto Stephen Covey, il cui libro "Le 7 regole per avere successo" è considerato uno dei 2 testi più autorevoli sul management del 20° secolo, parlando di etica del carattere ed etica della personalità si riferiva all'essere e all'apparire come due diversi modi di vivere: l'uno improntato alla ricerca di un miglioramento da dentro, mentre l'altro poco interessato alle virtù e, orientato solo, come direbbe Robert Cialdini: alla riprova sociale! Ecco che, in un periodo di "vacche magre" come l'attuale, chi ha finto di essere crolla mentre chi ha lavorato da dentro resiste e addirittura realizza nuovi e concreti progetti!

Quali sono quindi le due lezioni milanesi?

La prima è che visione e azione sono due realtà interconnesse e, quando ciò non accade, la vita ci risponde picche; mentre la seconda parla di etica del carattere, ossia l'attenzione prioritaria dell'essere!

Ma il titolo parla di due lezioni, anzi tre… Qual è la terza?

Abbiamo detto che la prima è connettere visione e azione, la seconda focalizzarsi sull'essere e la terza l'attitudine ad imparare sempre e comunque da ogni evento che viviamo: senza la terza le prime due non sarebbero esistite! Ad maiora!

www.supertraining.it

SUPER TRAINING -UNIVERSITY- Training for your life!

BVL NIGHT SEMINAR: IL WORKSHOP DEDICATO AGLI IMPRENDITORI!

Il workshop "Business alla Velocità della Luce Night Seminar" è focalizzato sui segni distintivi degli imprenditori che apportano valore al cliente, costoro non sono migliori degli altri: lavorano diversamente!

Al BVL Night Seminar scoprirai il VALORE:

1. del Pensiero Controintuitivo
2. della Leadership Visionaria
3. della Strategia Integrata

Ti verrà inoltre illustrato il Success BUSINESS System (SBS), il Programma creato per il professionista che vuole evolversi e affermare la propria leadership in modo autorevole.

L'evento è promosso da Super Training University e si terrà giovedì 21 febbraio alle ore 20 presso l'hotel Enea di Aprilia.

Il contributo di **30 euro** comprende:

- Tre ore di formazione;
- Il libro Svolta Decisiva (valido per la frequenza di un corso di 2 giorni);
- Un aperitivo

Per iscrizioni:
www.supertraining.it

Info: 329 49 30 280

Olio d'Argan, elisir per capelli fini

L'UNICO PRODOTTO RICOSTITUENTE IDEALE PER LA FRAGILITÀ E OPACITÀ

Silvia Petrianni

Vi abbiamo già parlato in passato dei benefici che l'olio d'Argan apporta a tutto il nostro organismo. Questa volta, però, vogliamo restringere l'argomento a un problema specifico legato all'aspetto estetico. In questo numero vogliamo darvi qualche consiglio sui **capelli fini, che si ingrassano facilmente e, al tempo stesso, presentano problemi di fragilità e opacità**. Anche questa volta il nostro punto di vista è dettato dall'esperienza diretta. Molte e molti hanno difficoltà a risolvere i problemi con i capelli fini, perché spesso gli oli che si trovano in circolazione sono buoni per la questione della fragilità e dell'opacità ma incrementano quella del grasso. L'olio di Argan, allora, è proprio quello che fa per voi. Ma cominciamo dall'inizio. Il prodotto in questione è ricavato dalla spremitura delle mandorle crude e secche dell'Argania spinosa, pianta endemica del Marocco. La mandorla cresce in ambiente secco e privo d'acqua. Per questo, a differenza degli altri oli ricostituenti che si conoscono, quello di Argan **è ricco di proteine e sali minerali ma non di acqua**. Questo è uno dei motivi per cui cura i capelli, li rende lucenti ma non li ingrassa assolutamente. Inoltre, più il composto che acquistate è puro, cioè poco raffinato, e più l'effetto sarà garantito. Spesso, le persone con i capelli fini hanno il seguente problema: dopo il lavaggio e l'asciugatura la chioma ha un buon aspetto anche se manca la voluminosità, ma questa è la caratteristica di questo tipo di capelli. Quello che accade il giorno dopo è che, anche se il capello non è sporco, risulta spento e ammassato. Stranamente, nonostante la sottigliezza, passando le dita in mezzo alla chioma, i capelli risultano intricati. **L'olio di Argan li mantiene, invece, fluenti e lucenti, ancora una volta senza ingrassarli**. Il metodo da utilizzare per applicare questo prodotto sulla vostra chioma è semplice: dopo il lavaggio, prima o dopo l'asciugatura, dovete passare una piccolissima quantità di olio sulla lunghezza del capello, evitando la base, il cuoio capelluto insomma, perché questo potrebbe determinare non un ingrassamento ma un appesantimento. L'olio di Argan è uno dei più costosi ma è anche vero che, come appena specificato, se ne usano piccolissime dosi. Alla base del prezzo alto c'è il fatto che la pianta in questione non è molto diffusa ma cresce solo in Marocco. In passato il territorio africano era ricoperto da grandi foreste di Argania, oggi parliamo di circa 800.000 ettari. Allora provate questo ottimo prodotto e, magari, fateci sapere come è andata

NASAMECU
Scuola di Formazione Professionale
in Discipline Bionaturali

Scuola accreditata
Federazione Italiana Shiatsu
Insegnanti e Operatori

APERTE le ISCRIZIONI alla 10ª EDIZIONE del CORSO BASE di SHIATSU 2013

La **Nasamecu Scuola Professionale di Discipline Bionaturali e Laboratorio di Studio e Ricerca sullo Shiatsu**, diretta dal Dottor Luigi Barreca, insegnante di Shiatsu, si propone la diffusione del concetto di salute inteso come stato di pieno benessere psico-corporeo. L'obiettivo della scuola è quello di formare, attraverso l'acquisizione di tecniche pratiche e disponibilità ad una crescita personale, nuove figure lavorative in grado di esercitare in modo autonomo **la professione di Operatore Shiatsu.**

La Scuola organizza il consueto corso base propedeutico di Shiatsu, corso dove verranno acquisiti i fondamenti base di questa antica tecnica di massaggio orientale, di metodi di respirazione, di rilassamento e di ginnastica taoista. L'organico docente è composto da insegnanti laureati in ambito sanitario ed esperti in tecniche e discipline orientali.

La frequenza sarà di un incontro settimanale di tre ore e si svolgerà in orario serale, dalle **18.30 alle 21.30**, con un numero massimo di **20 partecipanti.**

La presentazione gratuita si terrà il **28 febbraio** alle ore **18,00** presso la **Scuola Nasamecu** in **via Cimarosa, 11 Aprilia -** Cell. **347 36 43 669**.

Al termine del corso verrà rilasciato **l'attestato di frequenza ore** e, qualora gli interessati lo volessero, si potrà accedere direttamente al corso triennale.

APERTE le ISCRIZIONI al CORSO di ESERCIZI DOLCI ORIENTALI per tutte le ETÀ

Gli esercizi dolci orientali si differenziano dai classici esercizi ginnici occidentali per un aspetto essenziale, precisamente perché lo sforzo vi è bandito. Sostituito da un lavoro fondato sulla respirazione, rilassamento e il contatto con il proprio corpo. Questi esercizi sono utili per **riacquistare le sensazioni piacevoli del corpo, rilassare la mente e risolvere tutti quei malesseri alla testa, collo, spalle, schiena, gambe dovuti ad accumuli di stress**, riequilibrando i sistemi energetici del corpo, migliorando la qualità della vita.

I corsi si svolgono 2 volte a settimana:
il **Lunedì** e il **venerdì** dalle **14.30** alle **16.00**.

seguici su

Nasamecu
Scuola di Formazione Professionale in Discipline Bionaturali Accreditata presso la FEDERAZIONE ITALIANA SHIATSU Insegnanti e Operatori
Via Cimarosa, 11 Aprilia (LT) Tel 06 92 73 28 84 - 347 36 43 669 - info@nasamecu.it - **www.nasamecu.it**

Coriandoli e amore

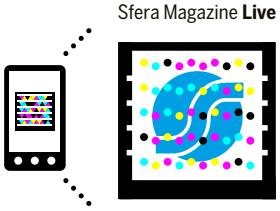
CARNEVALE E SAN VALENTINO: FESTE A TEMA E LINGERIE IMPECCABILE

Silvia Petrianni

Avete un solo giorno di riposo in questo mese di febbraio per passare dal clima scherzoso di carnevale alla seduzione amorosa del giorno di San Valentino.
Per la sera del 12 verranno sicuramente organizzate numerose serate in giro per i diversi locali delle città. Se avete intenzione di programmare qualcosa a casa, invece, **l'ideale è la classica festa a tema.** Vi diamo qualche suggerimento: personaggi storici del passato, premi nobel, travestimenti che simbolizzano le nazioni, i cartoni animati, ancora meglio se scegliete il decennio di riferimento, il cinema, il bianco e nero. Potete scegliere davvero qualsiasi cosa. Un'idea buona, visto che San Valentino arriva dopo due giorni, potrebbero essere le coppie famose. I single non devono preoccuparsi, possono condividere l'avventura carnevalesca con un amico, in questo modo sarà ancora più divertente. Inoltre, per le menti più creative e, perché no, per risparmiare, navigando su internet abbiamo trovato anche qualche idea sul **"carnevale fai da te"**. Se non avete intenzione di spendere denaro per travestirvi, sul web troverete molti consigli. Qui ve ne proponiamo due. Il primo è quello della donna e dell'uomo in doccia. Dovete piegare a quadrato, rispettando una dimensione più ampia di quella delle vostre spalle, un tubo rigido. Prendete una tenda da doccia e appendetela al quadrato. Sotto il travestimento dovrete indossare unicamente il costume da bagno e una cuffia. L'altro travestimento è il costume da matita. Fate un cilindro con della piuma colorata a tinta unita un po' più altro della testa, che vi arrivi fino alle ginocchia e praticate dei fori per le braccia e per il viso. Fate un cono sempre con la gomma piuma, con la base uguale a quella del cilindro. Colorate il viso con la stesa tinta della gomma piuma e indossate maglia a maniche lunghe e leggins neri. Visto che i due giorni sono così vicini, forse non è necessario abbandonare il concetto di maschera per sorprendere il vostro partner. Indagate sulle sue fantasie più segrete e osate.
La questione classica che gli innamorati devono affrontare in questo giorno speciale è quella relativa alla lingerie. Rivolgendoci prima di tutto alle donne, vogliamo dare un primo importante consiglio. Molte sono amanti della moda vintage, che conferisce molto carattere per quanto riguarda l'abbigliamento. Le cose cambiano un po' per quanto concerne l'intimo. Infatti, sono pochi gli uomini che amano i completini in stile vintage che adesso sono tanto in voga.

Parliamo delle mutande a vita alta, che spesso ricordano tanto le mutandone della nonna. In questo caso, forse, è meglio una culotte ma l'ideale per San Valentino sono il pizzo, il raso, le trasparenze. È il **burlesque,** tuttavia, a dettare le regole della seduzione nell'ultimo periodo. Dunque, osate con corpetti **sexy abbinati a reggicalze, e poi piume, pon pon, olii profumati**, e, perché no, se volete combattere la timidezza, lo spogliarello burlesque per il vostro partner è l'deale per voi, visto che è un mix di ironia e seduzione. Per quanto riguarda la tonalità da scegliere, sembra che quest'anno il rosa sia il top ma se optate per il nero non sbaglierete di sicuro. Il baby doll vedo non vedo con solo un perizoma sotto vi farà andare sul sicuro. Ma veniamo all'uomo, che sempre più spesso si interessa a questo aspetto. A quelli che si trovano comodi con gli slip classici o con i boxer larghi, chiediamo una cortesia a nome di tutte le donne: fare un sacrificio per questo giorno e scegliere, invece, **boxer o culotte da uomo aderenti.** Decorati con bottoncini, che giocano sui contrasti di colori tra inserti e bordi. Potete andare su tinte sobrie, a seconda dei vostri gusti, o su colori più vivaci arricchiti da stampe simpatiche, ispirando erotismo e tenerezza alla vostra dolce metà. Il consiglio principale, fondamentalmente, è di prendere maggiormente in considerazione i gusti del vostri partner e accontentarlo, magari non solamente in questo giorno ma per buona parte del resto dell'anno

Sfera Magazine **Live**



Guarda il video del BACKSTAGE SFERA MAGAZINE

Scarica l'applicazione sul tuo telefono
http://gettag.mobi

// FOTO BY FULVIO CLEMENTINI // WWW.FUCLE.COM
// MAKE UP BY MARIA GRAZIA PEYRETTI // facebook.com/MaryMakeupArtist.Italy
// VIDEO BACKSTAGE // VALENTINO QUATTRINI // feelingsframe.com

A caccia di dieta e palestra

TRA DICEMBRE E GENNAIO SI REGISTRA UN AUMENTO DI RICERCHE SU GOOGLE.IT RELATIVE ALL'ALIMENTAZIONE E AL FITNESS

Stefania Saralli

Dieta Dukan o dissociata? Non importa: l'imperativo è uno stile di vita sano. Uno studio condotto dall'equipe dello psicologo Patrick Markey della Villanova University ha rivelato che nel bimestre dicembre-gennaio aumentano in modo esponenziale le ricerche su google.it relative a diete e modi per dimagrire, ma poi a febbraio queste ricerche diminuiscono, a dimostrazione che il grosso interesse di fine anno crolla miseramente nel giro di due mesi. Pubblicato sul The Journal of Health Psychology, lo studio ha preso in esame le ricerche online su google.it di ogni anno, dal 2005 in avanti per i mesi tra dicembre e febbraio. Di certo **nella top ten dei buoni propositi per il nuovo anno** – subito dopo i bagordi delle festività natalizie, dunque – **c'è la dieta** e poi magari obiettivi affini come segnarsi in palestra – in rigoroso abbonamento annuale per non tornare sui propri passi all'ultimo momento. Ma finora non si era indagato l'esito "virtuale" di questi buoni propositi. Così, gli esperti ne hanno cercato traccia online andando a vedere le ricerche su google.it nei mesi tra dicembre e gennaio. È emerso che in questi due mesi aumentano mediamente del 29 % le ricerche relative a diete, modi per dimagrire e percorsi nutrizionali di dimagrimento in voga, a cui naturalmente non può mancare l'abbonamento in palestra. Poi, però, **a febbraio le ricerche su questi argomenti crollano vertiginosamente**, segno che, ormai avviato il nuovo anno, col suo carico di impegni e problemi di sempre, perfino i più risoluti dimenticano le tante promesse fatte subito dopo il brindisi e perdono interesse nel ricercare modi per dimagrire. Anche google.it, quindi, sembra confermare un atteggiamento indefesso e comune: a feste finite, col cruccio delle abbuffate, ci si mette a dieta o si prova a farlo, ma poi già a fine gennaio si torna quelli di sempre

"Nel bimestre dicembre-gennaio aumentano in modo esponenziale le ricerche su google relative a diete e modi per dimagrire, ma a febbraio queste ricerche diminuiscono"

Cinema

RE della TERRA SELVAGGIA

dal 7 febbraio nelle Sale

Titolo oroginale:
Beasts of the Southern Wild
Regia: ***Benh Zeitlin***
Produzione: **USA 2012**
Distribuzione: **Bolero**
Durata: **91 minuti**

Stefania Cocco

Beasts of the Southern Wild, tradotto in **Re della terra selvaggia**, è un film che racconta le vicissitudini di Hushpuppy, una vivace bambina che vive immersa in una natura quasi incontaminata con il padre Wink, in un piccolo villaggio chiamato Bathtub, "Grande vasca", situato in una zona paludosa sul delta di un grande fiume. Papà Wink, seppur affettuoso, si comporta duramente con sua figlia, cercando di insegnarle a badare a se stessa e ad affrontare senza paura gli ostacoli della vita. Wink in effetti è gravemente malato e dovrà ben presto abbandonare la piccola, affidandola alle sole proprie forze. La triste vicenda di Hushpuppy e di suo padre ed il difficile legame fra loro si inscrivono in una sventura dalle proporzioni ancora più inquietanti che sta per colpire il villaggio di Bathtub. La natura rigogliosa di quella terra selvaggia subisce repentinamente dei forti cambiamenti climatici che ne alterano i millenari equilibri. L'inevitabile scioglimento dei ghiacciai riporta misteriosamente alla luce strane creature preistoriche simili a mammut che rappresentano un enorme pericolo per gli abitanti del villaggio e per la piccola Hushpuppy. Le dimensioni della catastrofe naturale e la dura lotta per la sopravvivenza porteranno la bambina ad affrontare con coraggio e con intrepido spirito combattivo le paure che ciascun individuo porta dentro di sé, incarnate fantasticamente e metaforicamente dalle orribili bestie preistoriche. Travolta da questo caos la piccola sentirà il bisogno di intraprendere la ricerca della madre lontana ed il suo viaggio acquisirà per lei il significato di un'importante iniziazione alla vita e di un rinnovato contatto con la natura e la propria terra.

Una pellicola capace di travolgere lo spettatore per la freschezza, la potenza delle immagini, la solidità della sceneggiatura, ma soprattutto grazie alla grinta e all'interpretazione suggestiva della giovanissima **Quvenzhané Wallis** - nei panni di Hushpuppy - e di **Dwight Henry** - il padre - entrambi non-attori, per la prima volta sul grande schermo. Beasts of the Southern Wild è il film d'esordio del trentenne **Benh Zeitlin,** un regista talentuoso da cui certamente potremo aspettarci molto in futuro. Zeitlin è anche l'autore della bellissima colonna sonora del film insieme a **Dan Romer** e della sceneggiatura, scritta con **Lucy Alibar**, drammaturga dell'opera teatrale da cui è tratto il film. **Candidato a ben quattro premi Oscar**, Beasts of the Southern Wild sta facendo man bassa di premi e riconoscimenti in tutto il mondo, fra cui il **Gran Premio della Giuria al Sundance Film Festival** e l'ambita **Camera d'Or come Miglior Opera Prima al Festival di Cannes.** Sarà possibile gustarlo nelle sale dal **7 febbraio**

> Una pellicola capace di travolgere lo spettatore per la freschezza, la potenza delle immagini, la solidità della sceneggiatura

07/02/2013
Broken City
Regia
Allen Hughes
Genere - Thriller

Un ex poliziotto viene assunto dal sindaco di New York per smascherare il tradimento della bellissima moglie. Durante le indagini, però, il detective scoprirà le attività illecite compiute dal politico...

07/02/2013
Zambezia
Regia
Wayne Thornley
Genere - Animazione

Aero è un giovane falco che si reca a Zambezia, la città degli uccelli, in cerca di suo padre. Presto, scoprirà che i nemici della città stanno cospirando per distruggerla. Toccherà al giovane falco riunire gli uccelli per difendere...

14/02/2013
Il principe abusivo
Regia
Alessandro Siani
Genere - Commedia

L'attore napoletano Alessandro Siani, dopo il folgorante successo di Benvenuti al sud e del seguito Benvenuti al nord, entrambi al fianco di Claudio Bisio, esordisce alla regia. Il principe abusivo lo vedrà coinvolto dietro la macchina...

14/02/2013
The Sessions
Regia
Ben Lewin
Genere - Drammatico

Berkeley, California, anni '80. Il giornalista Mark O'Brien è costretto a vivere in un polmone d'acciaio, paralizzato dalla poliomielite. Quando il suo corpo inizia a trasmettergli desideri sessuali sempre più espliciti, l'uomo decide di ricorrere a una terapista...

14/02/2013
Die Hard - Un buon-giorno per morire
Regia
John Moore
Genere - Azione

Bruce Willis ritorna a vestire i panni di John McClane, il suo ruolo più iconico, il "vero" eroe con le abilità e l'attitudine a rimanere sempre l'ultimo uomo sul campo. Questa volta, il poliziotto che non fa prigionieri si ritrova veramente nel posto sbagliato...

17/02/2013
Hitchcock
Regia
Sacha Gervasi
Genere - Biografico

Da qualche anno a questa parte, uno dei trend dell'industria cinematografica è il film biografico. Quello diretto da Sacha Gervasi fotografa il maestro della suspense, interpretato da Anthony Hopkins, durante la realizzazione del film che lo consacra...

21/02/2013
Anna Karenina
Regia
Joe Wright
Genere - Drammatico

Un treno innevato corre verso Mosca e verso un destino tragico, quello di Anna, moglie di Karenin, un alto (e ponderato) funzionario dello Zar. Aristocratica e piena di una bellezza vaga, Anna deve intercedere per il fratello, impenitente, presso Dolly, la cognata...

21/02/2013
Pinocchio
Regia Enzo D'Alò
Genere - Drammatico

Geppetto è un bambino dotato di una vivace fantasia. Quando diverrà un uomo non perderà la capacità di guardare oltre le apparenze e scoprirà nel ciocco di legno che ha davanti il burattino da intagliare a cui darà nome Pinocchio...

28/02/2013
Universitari Amori in corso
Regia
Federico Moccia
Genere - Commedia

Carlo, Faraz e Alessandro sono tre universitari che dividono una casa. Anzi no, non proprio una casa: 'Villa Gioconda', una ex clinica in disuso che il padrone ha deciso di affittare a studenti fuori-sede senza neanche rimetterla troppo a posto...

Baustelle

20 febbraio
Auditorium Parco della Musica Roma

Stefania Cocco

I **Baustelle**, gruppo toscano eclettico e controverso della scena indipendente italiana, rivelano sin dagli esordi postadolescenziali e a basso costo di **Sussidiario illustrato della giovinezza** (nell'ormai lontano 2000), di essere in possesso di un grande potenziale: uno stile ricercato e colto e un'anima dandy. Ripescando sonorità dal passato, soprattutto anni '60 e '70, i Baustelle mirano alla rilettura di un vasto background culturale attraverso la sperimentazione di un rimpasto che potremmo dire glam. Spesso la band ricerca arrangiamenti fascinosi introducendo nei brani strumenti orchestrali, percussioni africane, il sitar, l'organo. Il cinema è una fonte preziosa ed una passione da cui attingere gran parte della propria linfa musicale. I brani della band assomigliano infatti a piccole colonne sonore che rimandano a svariati generi cinematografici, dal noir, ai polizieschi anni '70, alla Nouvelle Vague, talvolta ad Antonioni, ai western musicati da Morricone… e molto altro potrebbe essere citato. I testi sono scritti prevalentemente da **Francesco Bianconi** - voce maschile e mente del gruppo - ed incarnano il disincanto della modernità, la coscienza della fine di ogni sacralità ed una critica all'odierna società dello spettacolo. Questa amara consapevolezza, vissuta sulla propria pelle, elide la pretesa della band di produrre musica colta e porta i Baustelle ad una scelta ben precisa: scrivere "canzonette" pop da non prendere troppo sul serio, ineluttabilmente postmoderne, cavalcando il tentativo di comunicare i propri contenuti attraverso un linguaggio massificato. Le liriche spiazzanti e crude pullulano di riferimenti letterari e raccontano il male di vivere, la violenza della città e la condizione decadente della civiltà occidentale moderna, «una civiltà che ai miei occhi fa schifo - dice Bianconi in un'intervista - e che forse proprio per questo spinge chi la canta, con occhio critico, cinico e cattivo, a guardare per reazione (o disperazione?) verso l'alto, verso un altro, verso un altrove. Spinge ad alzare la testa dal fango. Volenti o nolenti, credenti o miscredenti, apocalittici o integrati». La crudezza è dunque la reazione dei Baustelle ad una società che ci trasforma in qualcosa che non desideriamo. Ciò che ne risulta non è mero pessimismo, ma la ricerca di una salvezza dell'uomo nell'uomo stesso, nell'unica cosa che non potrà mai diventare banale: l'amore per l'altro. In una canzone dal titolo cupo ma dal respiro leggero - **Cuore di tenebra** - i Baustelle ci cantano la speranza e l'unica vita possibile: «alla fine c'è una luce che cancella il buio e non è il fulmine, non è il sole e neanche il bene del Signore: sei tu, amore, la la la…».

A marzo partirà il nuovo tour dei Baustelle per presentare **Fantasma**, l'ultimo attesissimo album, uscito il 29 gennaio.

In anteprima cinque date esclusive in cui la band si esibirà in una **versione inedita, orchestrale**, con l'ausilio dell'**Ensemble Simphony Orchestra**. Fra queste vi segnaliamo la data romana del **20 febbraio all'Auditorium Parco della Musica**

Concerti

Marina Rei
Spazio 47
Via Pontina Km 47,015 - Aprilia

Negrita
Auditorium Sala Santa Cecilia
Auditorium Parco della Musica S.Cecilia - ROMA

Franco Battiato
Auditorium Conciliazione
Via della Conciliazione, 4 - ROMA

Scene da un matrimonio

Teatro India
Largo di Torre Argentina, 52 - Roma
dal **01/02/2013** al **12/02/2013**

La vedova allegra

Teatro Parioli
Via Giosuè Borsi, 20 - Roma
dal **01/01/2013** al **05/01/2013**

I fili di Penelope

Teatro Keiros
Via Padova, 36 - Roma
dal **01/02/2013** al **12/02/2013**

Donne in cerca di guai

Teatro Cassia
Via S. Giovanna Elisabetta, 69 - Roma
dal **02 /02/2013** al **12/02/2013**

SPAZIO 47 APRILIA

Chi resiste nella palude

Spazio 47
Via Pontina Km 47,015 - Aprilia
dal **08/02/2013** al **09/02/2013**

L'opera da tre soldi

Teatro Olimpico
P.zza Gentile da Fabriano, 17 - Roma
dal **09/02/2013** al **19/02/2013**

SPAZIO 47 APRILIA

Esprimi un desiderio e conta fino a tre

Spazio 47
Via Pontina Km 47,015 - Aprilia
dal **22/02/2013** al **23/02/2013**

Il giorno della civetta

Teatro Parioli
Via Giosuè Borsi, 20 - Roma
dal **23/02/2013** al **04/03/2013**

Trovarsi

Teatro Europa
Via Giovanni XXIII, 32 - Aprilia
dal **24/02/2013**

Propoli: antibiotico naturale

NON SEMPRE ABBIAMO BISOGNO DEI FARMACI PER CURARE L'INFLUENZA, PROVIAMO I PRODOTTI DELLA NATURA

L'influenza di stagione può essere curata senza antibiotico convenzionale. Infatti, nonostante siamo abituati a utilizzare prodotti sintetizzati in laboratorio per fronteggiare i mali di stagione, dobbiamo, invece, sapere che esiste un antibiotico naturale efficacissimo: la propoli.
Questo prodotto, sintetizzato direttamente dalle api, è un potente battericida, **in grado di annientare ben 28 tipologie di ceppi batterici.** Non finisce qui, perché è anche un ottimo antivirale. Per questo agisce perfettamente sui principali sintomi dell'influenza: **tosse, mal di gola e raffreddore**. Il modo ideale per assumere la propoli è l'utilizzo del diffusore. In particolare, l'erboristeria Il Cerchio nel Grano di Aprilia offre ai propri clienti la possibilità di acquistare il **diffusore della propoli**. La formula brevettata dall'azienda permette al diffusore, scaldando la propoli, di liberare la frazione volatile completamente e selettivamente. L'apparecchio scalda il prodotto fino al punto di fusione della frazione cerosa, portandola, poi, alla temperatura ottimale per la liberazione della frazione volatile. È l'alternarsi tra due temperature a permettere il rilascio delle sostanze volatili non allergizzanti. Kontak utilizza esclusivamente propoli di prima scelta, biologica e di origine italiana, controllata. Tra l'altro, tra i diffusori PropolAir, la simpatica forma ad ape di Propolina, oltre a proteggere i più piccoli con benefici della propoli, li accompagnerà in un sonno rassicurante, grazie alla luce calda delle antenne luminose. I modelli offerti dalla Kontak, rispondono anche a esigenze estetiche. Dunque, si parte dai modelli base alla Propolina per i più piccoli, a quelli in legno, fino a quelli utilizzabili in automobile. All'interno del diffusore vanno inserite delle capsule di propoli pura, la stessa per tutti i tipi di apparecchio, si tratta di confezioni monouso che hanno la durata di 122 ore. Se siete scettici, ricordatevi che quando arriva l'influenza, i dottori consigliano comunque di non ricorrere immediatamente all'antibiotico farmacologico, perché non è esclusa la possibilità di guarire naturalmente. Allora, cogliete l'occasione per provare, nel frattempo, ad applicare il consiglio delle api

Chetone di lampone per dimagrire

DALL'AMERICA ARRIVA UN PRODOTTO NATURALE POTENTE PER BRUCIARE I GRASSI

Silvia Petrianni

La soluzione per dimagrire sembra arrivata dall'America: l'estratto di Raspberry Ketone (il chetone di lampone). Sembrano essere milioni le persone, nei paesi occidentali, rimaste totalmente soddisfatte da questo integratore, mentre in Italia ancora se ne parla ancora pochissimo. Il chetone di lampone è un composto fenolico naturale, un enzima, che si trova nel lampone e in altri frutti, **una formula antiossidante e brucia grassi**, ma può essere prodotto anche sinteticamente in laboratorio. **L'azione di questo prodotto consiste nel facilitare la produzione di adinopectina,** un ormone secreto dalla cellule adipose. Quest'ormone sviluppa due azioni importanti: "Per prima cosa – racconta il Dottor Mehmet Oz, scopritore dei poteri miracolosi del chetone di lampone – lavora dall'interno e fa sì che il corpo a bruciar glucosio, o zucchero, e bruci il grasso, soprattutto nel fegato. Secondo aspetto, quello più importante, è che rallenta il rilascio di zuccheri nel sangue. Così, quando non si hanno zucchero nel sangue, non si accumulano grassi, perché lo zucchero si trasforma al grasso. Quando le due modalità di lavoro sono combinate insieme, si ottiene questa sinergia grazie alla quale si bruciano i grassi e la loro produzione è bloccata, con un metodo che è anche naturale e sicuro." L'adinopectina agisce su diversi processi metabolici, in particolare su quello riguardante la metabolizzazione delle cellule di grasso. Svolge, infatti, una potente attività lipolitica, cioè **agisce direttamente sulla disgregazione – rottura – delle cellule di grasso**. La potenzialità dell'estratto di chetone è stata scoperta e divulgata in America dal dottor Oz, chirurgo cardiotoracico e professore alla Columbia University. È il medico più visto della televisione americana, soprattutto perché ha la capacità di presentare la scienza con forte empatia. È un appassionato della disciplina olistica e, per questo, ama abbinare i trattamenti della medicina convenzionale con terapie alternative. Il dottor Oz ha iniziato a parlare degli effetti del chetone dopo i risultati degli esperimenti di laboratorio effettuati sui ratti. Le cavie sono state nutrite con una dieta a base di un elevato contenuto di grassi per 10 settimane, al termine delle quali il grasso presente nel fegato e il tessuto adiposo viscerale è diminuito. Inoltre, su queste cavie il chetone ha incrementato la lipolisi – scomposizione dei grassi – indotta dalla noradrenalina.

I chetoni che provengono dai lamponi rossi non hanno effetti collaterali, aiutano il corpo come efficace brucia grasso e lo fanno **dividendo le cellule di grasso in modo che brucino più velocemente e facilmente**. Tuttavia, chi è affetto da diabete dovrebbe consultare il proprio medico di base prima di aggiungere il prodotto alla propria dieta giornaliera, in quanto il chetone di lampone esercita la sua azione, come detto, anche sul metabolismo degli zuccheri. Anche a chi presenta problematiche di origine cardiovascolare ne è sconsigliato l'uso. Negli Stati Uniti tutti i negozi di integratori hanno esaurito le scorte nel giro di poche ore e la caccia si è spostata sul web. Qui in Italia il Raspberry Ketone ancora non si trova né nei negozi specializzati, né in erboristeria o in farmacia, quindi per chi vuole acquistarlo non ci sono alternative ai negozi online. Fortunatamente ce ne sono parecchi, tutti inglesi, che hanno questo prodotto in magazzino e spediscono anche in Italia. Come sempre, noi raccomandiamo di fare le dovute ricerche e di acquistare solo da negozi seri e rispettabili, per evitare sia le truffe sia i prodotti scadenti o inefficaci. Ciò che resta da dire è, come spesso vi ricordiamo, il chetone di lampone non è un prodotto miracoloso. Si tratta, invece, di un **integratore che può influire positivamente su un organismo abituato a un'alimentazione corretta e a un esercizio fisico discreto e costante.** L'azione brucia grasso del chetone del lampone viene potenziata dalla sua associazione con altre sostanze naturali come tè verde, bacche di acai, mango africano ecc… **Funziona, secondo gli esperti, per tutti i tipi di fisico,** sia per chi ha il grasso nella pancia, o solamente nelle cosce, sia per chi ha la cellulite localizzata o il grasso distribuito in tutto il corpo. Non da ultimo, il chetone migliora l'elasticità della pelle, combatte il grasso anche dell'epidermide e aiuta nei problemi di calvizie

Merlino e Morgana

Estetica e Benessere

San Valentino

Speciale Febbraio

Metti nel Cuore quello che Vuoi

a soli **25,00*€**

* 2 Servizi a scelta nella pagina (Regolamento in Istituto)

Ricostruzione Unghie + Crio o Ritocco a soli **50,00 €**

1 Radiofrequenza Viso o Corpo

Pulizia Viso

Massaggio Corpo

Cera Gambe + Inguine

Sauna

1 Cavitazione

Mani + Applicazione Smalto Gel

Peeling

seguici anche su f

Merlino e Morgana Estetica e Benessere: www.merlinoemorgana.it - saluteebenessereinlinea.blogspot.com

APRILIA: Via degli Oleandri, 96 - **06 94 52 26 54** - Cell. **392 29 99 016** **NETTUNO** : Via Romana, 150 - Tel. **06 97 84 69 25** - Cell. **392 29 99 016**

Le "curve" allungano la vita

L'ULTIMA RICERCA: UN PO' DI CHILI IN PIÙ PREVENGONO L'INFARTO E VI SOSTENGONO NELLE MALATTIE

"Essere in sovrappeso di pochi chili riduce del 6 – 7% il rischio di morte prematura ... resta però una certezza incontrovertibile: le persone obese hanno un rischio del 18% in più"

Silvia Petrianni

Spesso siamo qui per darvi consigli sulle diete da seguire, sui nuovi prodotti dimagranti messi in commercio ma non perché abbiamo l'ossessione della linea. Il fatto è che a un corpo non in sovrappeso corrisponde anche una buona salute. Quindi, anche se per alcune e alcuni di voi le motivazioni principali sono estetiche, per noi la questione fondamentale non è questa. Ed è per ciò, che dovendo seguire ogni nuova notizia inerente a questo argomento, ne abbiamo scovata una che apparentemente va controtendenza ma che è provata scientificamente: qualche chilo in più allunga la vita. Leggete bene, solo qualche chilo. Secondo la dottoressa Katherine Flegal, epidemiologa presso il Centro per il Controllo delle Malattie e la Prevenzione del Maryland, **essere in sovrappeso di pochi chili riduce del 6 – 7% il rischio di morte prematura.** La ricerca si riferisce più specificamente all'indice di massa corporea (IMC). La forma ideale corrisponde a un IMC compreso tra 18,5 e 24,9 – variazioni dipendono da ossatura altezza e quant'altro – mentre, secondo la Flegal, il grasso che ha una persona con **un IMC compreso tra 25 e 29,9 non è assolutamente un male**, anzi, insieme ad altre cautele che si dovrebbero prendere all'interno del proprio stile di vita, preverrebbe l'infarto e ci sosterrebbe nel corso di eventuali malattie. La ricerca è stata condotta su circa tre milioni persone ma i ricercatori non hanno ancora reso noto perché un po' di grasso in più faccia bene alla salute. Resta una certezza incontrovertibile che **le persone obese hanno un rischio del 18% in più, rispetto agli altri, di andare incontro a morte prematura;** la percentuale arriva al 29% nei casi di obesità grave.

Il mondo scientifico ha avuto una reazione abbastanza forte rispetto ai risultati della dottoressa Flegel, che pare aver confutato un'idea, quella relativa alla relazione tra peso ideale e salute, accettata dalla maggioranza degli studiosi. La Flegel ha, però, risposto ai suoi colleghi sostenendo che "Questi risultati non sono una licenza ad abbuffarsi di cibo. Qui parliamo di mortalità, non di salute; non stiamo raccomandando alla gente di ingrassare. Stiamo solo fornendo un po' di prospettiva. **L'idea che se sei magro vivrai per sempre e se sei grasso vai incontro a morte certa non è corretta.** Il rapporto tra adipe e mortalità è molto più complesso di quanto credevamo". Cosa resta da dire? Sfoggiate finalmente le vostre curve ma senza esagerare!

Il pancione è la mia scuola di lingua

GIÀ NEL PERIODO DELLA GESTAZIONE, IL BAMBINO INIZIA A DISTINGUERE SIA LE VARIE LINGUE SIA I VOCABOLI CHE COMPONGONO IL SUO IDIOMA NATALE

"Imparare una lingua è processo lungo e complesso che inizia nel grembo materno"

Stefania Saralli

La lingua si impara nel pancione. Pare, infatti, che proprio durante la gestazione il bambino inizi a riconoscere quell'insieme di vocaboli che andrà a formare il suo idioma originario. Non solo. Sempre nell'arco della gravidanza inizia a distinguere anche una lingua dall'altra. Certo, è un ragionamento più che logico, ma non è scontato. Infatti, se è vero che alla nascita siamo tutti predisposti ad apprendere una o più lingue, non tutti gli studiosi sono d'accordo nel dire che questo apprendimento avviene in modo automatico e semplice. Insomma, imparare una lingua è processo lungo e complesso che inizia nel grembo materno e che non potrà mai definirsi del tutto concluso. Per questo, **è fondamentale mettere i bambini in grado di ascoltare e usare forme linguistiche sempre più complesse, adatte alle più diverse situazioni, in una o più lingue,** fin da piccoli, in un crescendo di stimoli e opportunità di apprendimento. Con i piccoli, questo significa leggere insieme libri, andare in biblioteca, costruire dialoghi in cui anche i loro silenzi possano trovare spazio e ascolto. Mentre con i più grandi vuol dire creare occasioni sempre più complesse, attraverso la lettura, la riflessione e il gioco. In un periodo di affermazione sempre più marcata delle differenze culturali, **un posto sul podio meritano i bambini stranieri**. Il fenomeno del bilinguismo nei piccolissimi, infatti, sta assumendo sempre più una rilevanza notevole, dato che sono sempre di più i genitori di nazionalità diversa che decidono di insegnare al bimbo fin da subito due lingue. Fare questa scelta presuppone una valutazione attenta da parte di mamma e papà, dal momento che questo processo, impegnativo ma molto importante ai fini dello sviluppo cognitivo del bambino, richiede un impegno a lungo termine. Ecco perché con i bambini stranieri è fondamentale creare sia occasioni di apprendimento individualizzate e significative sia momenti di relazione e gioco, non sottovalutando il ruolo del supporto linguistico, affinché l'apprendimento vada oltre le nozioni di base. Ora che le lingue sono due o più, il periodo in cui di solito si pronunciano le prime parole è in genere lo stesso: eventuali piccoli ritardi, dunque, fanno parte del processo di crescita individuale del bambino ●

"Il bilinguismo nei piccolissimi sta assumendo sempre più una rilevanza notevole, dato che sono sempre di più i genitori di nazionalità diversa che decidono di insegnargli fin da subito due lingue"

Barba e mascolinità

PELI INCOLTI, RASATI, STILIZZATI... MA PELI

Fabio Benedetti

Tanti cari saluti a tutti gli "sbarbatelli", è ora che si facciano da parte. **Oggi il 78,5% delle donne italiane preferisce l'uomo con la barba**, ritenuto più mascolino (61%) e intraprendente (47%) rispetto alla categoria dei rasati: certo, perché la barba torna a farsi moda, a farsi portavoce della mascolinità di un uomo e suo messaggio estetico di personalità. La barba è un biglietto da visita immediato, è parte di un'identità, un simbolo di riconoscimento e segno distintivo di una cultura, come ad esempio può essere per la cultura per arabo – musulmana, che in alcune regioni impone all'uomo di tenere la barba per distinguersi dalla donna. In occidente non ci sono regole tanto ferree per quanto riguarda i peli del viso; possiamo trovare società, aziende, ristoranti, compagnie aeree e locali alimentari che potrebbero non assumere personale con la barba, poiché i peli del viso potrebbero non essere accostati a un'immagine di pulizia e limpidezza e, quindi, non adatti a chi punta a questo e alle attività inerenti al cibo. Esiste infatti, tra gli uomini, chi porta la barba, chi preferisce raderla, chi la tiene incolta e chi, invece, la cura affinché resti di una determinata forma o lunghezza. Pensavate, forse, che l'uomo che copre parte del suo viso con dei peli non possa essere vanitoso o attento alla sua persona? Mantenere la barba a un livello costante, non troppo lunga e non troppo corta, può richiedere una buona dose di pazienza e dedizione da parte della persona che vuole continuare a portarla. Ci sono diversi modi di acconciarla e ognuno scatenerà un effetto differente: chi lascia **la barba solo intorno alla bocca, il pizzetto, dona rotondità al viso, mentre tenere solo delle folte basette può "sfinare" un viso, mentre ancora una barba folta ci dà l'impressione di un viso più grande del reale** (come un Dio greco o un vecchio saggio). Molti divi di Hollywood hanno abbandonato da tempo il viso imberbe, guadagnando in sex appeal e sensualità, come rivelano alcune statistiche presentate da Found!, la prima agenzia in Italia di mood marketing communication, elaborata mediante la metodologia WOA (Web Opinion Analysis), attraverso un monitoraggio on line sui principali social network – Facebook, Twitter, YouTube – blog e community interattivi, che ha coinvolto circa 1300 utenti donne tra i 25 e i 55 anni, per capire quali caratteristiche deve avere il loro partner ideale. Che voi preferiate la barba o meno, l'importante è che quando incontrerete l'altra metà della mela abbia i vostri stessi gusti!

Lo smalto che dura

CONSIGLI UTILI PER MANTENERE IL PRODOTTO PERFETTO SULLE VOSTRE UNGHIE, PIÙ A LUNGO

Silvia Petrianni

Viviamo una vita rocambolesca, immersa in migliaia di impegni ma al tempo spesso molte donne tengono a mantenere un aspetto estetico piacevole e preciso. Perciò, a meno che non abbiate la possibilità economica e tempo a disposizione di recarvi dall'estetista una volta al mese per adornare le vostre mani con il gel per le unghie, se siete amanti dello smalto, avrete sicuramente problemi a farlo durare più di qualche giorno. In effetti, basta lavare i piatti una volta per vederlo già un po' rovinato. Allora, possiamo darvi un consiglio per farlo durare più a lungo. Prima di applicare il vostro smalto preferito alle unghie, **date una passata di indurente**, lo smalto trasparente indurente che fa bene all'unghia – è utilizzato, infatti, per mantenere i risultati del lavoro di ricostruzione – ed è ottimo per evitare che, dopo aver tenuto il prodotto di bellezza per tanti giorni, le unghie si ingialliscano. D'altra parte è anche possibile che alcuni smalti, con colorazioni particolari, o di scarsa qualità, macchino le vostre unghie. Per questo l'utilizzo del top coat è un buon metodo di prevenzione.Dopo il top coat, a**pplicate due strati sottili di smalto**, in modo che si scheggi più difficilmente sulle punte. Un consiglio molto importante è quello di **evitare gli articoli ad asciugatura veloce**, poiché sono quelli che durano per meno tempo. Per facilitare l'asciugatura, aspettando due minuti dopo l'applicazione, mettete le mani sotto il getto di aria o acqua fredda – nel secondo caso, se avete applicato lo smalto con qualche piccola imperfezione, vedrete che queste scompariranno. Tra l'altro, sono proprio queste piccole imperfezioni uno dei primi fattori che favoriscono il disfacimento dello smalto. Al termine di questa operazione, applicate il top coat e ripetete l'operazione dopo un paio di giorni. Infine, date una **passata leggera, orizzontale e molto veloce sulla punta dell'unghia**

"Per far durare più a lungo lo smalto, prima di applicarlo date una passata di indurente, che fa bene all'unghia ed è ottimo per evitare che, dopo aver tenuto il prodotto per tanti giorni, le unghie si ingialliscano"

La moda è ai tuoi piedi

I COLORI PIÙ ALLA MODA PER IL 2013 SONO, OLTRE AI CLASSICI INVERNALI, IL ROSSO E LE STAMPE PITONE E LEOPARDO

Stefania Saralli

Imminente rinnovo della scarpiera? Sicuramente: la moda vuole per il 2013 scarpe impreziosite da **dettagli glamour** che arricchiranno qualsiasi stile. Vanno per la maggiore tacco alto e plateau – trend comparso nelle stagioni precedenti, ma che sembra andare ancora forte. Insomma, è un inverno ibrido tra tendenze che si mescolano con combinazioni inedite e classici che tornano dal passato in versione rivista, rivisitata e corretta. In primis, sono le adorate ballerine a lasciare il trono che ormai ricoprono nelle scarpiere di tutte noi. A prendere il loro posto saranno le slippers: somigliano a comodissime pantofole per un tocco glamour anche alla tenuta casalinga, ma in realtà sono calzature da indossare a proprio piacimento e in ogni circostanza. Certo, sono più indicate per un outfit casual, ma hanno esattamente la stessa flessibilità delle ballerine e nelle vetrine dei negozi e negli store online ce ne sono davvero a bizzeffe. Inoltre, la moda ci fa fare un salto negli anni passati, in particolare negli anni '70. L'importante è avere ai piedi un paio di **Mary Jane, altissime ma dai tacchi molto squadrati**. Il massimo dello stile al massimo del comfort. Prada le ha personalizzate con colori caldi e temi vintage, Miu Miu le ha spolverate con una pioggia di glitter, Fornarina le ha reinterpretate con un tocco bon ton e Marni invece ha sperimentato giochi di asimmetrie sui tacchi delle sue Mary Jane. In pelle, in camoscio, in tessuto stampato, le celebri Mary Jane si possono indossare praticamente con tutto, a meno che la stampa non faccia letteralmente a botte con il resto del look. Senza dubbio, una delle tendenze più forti – ma che in realtà ci importiamo di autunno in autunno da almeno 3 anni – sono i **biker boots**: per eccellenza, uno dei must da tenere nella scarpiera, specialmente se ricoperti di borchie. Se, infine, siete indecise tra una scarpa sportiva, ma vi occorrono quei dieci centimetri di altezza per slanciarvi, scegliete un paio di scarpe da ginnastica con tacco interno. Apparentemente una calzatura sportiva ed easy, queste scarpe da ginnastica nascondono una zeppa altissima ma comoda. Per quanto riguarda i colori, invece, non dovete spostarvi molto da quelli tipici invernali: oltre ai classici nero e beige c'è il rosso a dare un po' di colore e passione, mentre le stampe predilette sono pitone e leopardo, spesso con fiocchetti e accessori sulla punta. Insomma, ce n'è per tutti i gusti, senza dimenticare quelle con glitter, strass ma anche borchie per chi vuole azzardare un po' di più!

Orologio uomo

STATUS SYMBOL O SEMPLICE ACCESSORIO DI MODA?

Fabio Benedetti

Una volta c'era l'orologio per calcolare il tempo ma da quando anche i telefoni portatili sono diventati parte integrante della nostra vita, oltre ad aiutarci a comunicare con gli altri hanno preso in prestito dagli orologi questa funzione. Non c'è dubbio che l'orologio abbia perso il suo significato iniziale, la funzione per cui era stato chiamato in causa e sia diventato uno **status symbol** identificatore di una particolare società e generazione. Esso rischia così di diventare emblema di accessorio puramente estetico, oggetto si utile, ma soprattutto un contorno per il proprio look. L'orologio ha avuto, partendo da quello installato sulla torre di Salisbury nel XIV secolo, una sua interminabile evoluzione, fino ai nostri giorni, in cui possiamo trovare orologi di qualsiasi tipo: unicolor, di plastica, economici, di lusso, da polso, da parete, sportivi. Se chiedessimo a un anziano come dovrebbe vestirsi un uomo secondo i canoni della vecchia generazione, probabilmente risponderebbero con camicia, cravatta, pantaloni e orologio. Nel caso di società come la Sector, questa affermazione risulta vera, poiché la ditta – una delle più note nella produzione – ha puntato a una clientela principalmente di uomini attraverso pubblicità che rende i propri prodotti un **simbolo di virilità e audacia**. Ci sono ovviamente tante aziende produttrici, ognuna con il suo marchio e la propria clientela; ultimamente sono molto in voga soprattutto fra i giovani **orologi da polso semplici e pratici, unicolor, in plastica e dal costo limitato**,

questa tendenza ha raggiunto in un attimo in polsi di tantissimi giovani e meno giovani. Esistono diverse realtà, dai famosi e insuperabili Rolex, agli inimitabili Swatch, a tante altre marche che spesso prendono il nome di chi li ha disegnati (D&G, Gucci ecc...) e che "vestono" chi li indossa, esprimendo quello per cui sono stati disegnati. Anche quest'anno si svolgerà in Svizzera la fiera del Salone Mondiale dell'Orologeria e della Gioielleria, a Basilea, in perfetta sintonia con i preconcetti sulla bravura degli svizzeri nel costruire gli orologi. Saranno presentate intorno al mese di Aprile tutte le novità, le tendenze per la moda del 2013 e i consigli su come un uomo e anche una donna potrebbero vestire

"Se chiedessimo a un anziano come dovrebbe vestirsi un uomo secondo i canoni della vecchia generazione, probabilmente risponderebbero con camicia, cravatta, pantaloni e orologio"

Temporary shop anticrisi

VENDITA DI PRODOTTI TEMPORANEA COME NUOVA STRATEGIA DI MARKETING COMMERCIALE

Silvia Petrianni

Oggi aprire un esercizio commerciale è molto più semplice di quanto pensiate ma solo se si tratta di temporary shop. Nato in Gran Bretagna e negli Stati Uniti, dal 2005 il temporary shop ha iniziato a diffondersi anche nelle città italiane. È una nuova forma di commercio al dettaglio che, soprattutto nell'ultimo periodo, si sta diffondendo e affermando per rispondere alla crisi economica. Più precisamente **nasce come un'innovativa strategia di marketing**, basata sulla modalità stessa con cui il temporary shop viene messo su. Parliamo di negozi temporanei, che vengono aperti in una zona in vista della città e restano in attività per un periodo di tempo limitato, al termine del quale vengono chiusi e riaperti in un'altra zona. Nei paesi anglosassoni si parla di circa due o tre settimane di attività commerciale, mentre in Italia di circa tre mesi. Si tratta, perciò, di vere e proprie **campagne promozionali che si autofinanziano attraverso la vendita dei prodotti stessi.** La peculiarità dei temporary shop, secondo gli esperti di marketing, è che, giocando sull'effetto sorpresa, determinano la percezione nelle persone di partecipare a dei veri e propri eventi, questa è la principale attrattiva per il pubblico. Questo tipo di attività mette in risalto maggiore i grandi marchi ma non pensate che gli articoli che si possono acquistare al loro interno siano simili a quelli degli outlet. Spesso si tratta di produzioni limitate, uno dei motivi per cui i prezzi a cui vengono venduti sono ribassati, con **sconti che vanno dal 50 al 70% e non su collezioni delle stagioni passate ma su quelle attuali**. L'idea viene messa in pratica soprattutto per quanto riguarda moda, arte, elettronica, arredamento e servizi. Dopo le grandi città – Torino, Milano, Roma – i temporary shop si stanno diffondendo ultimamente anche nei piccoli centri e intorno ad essi stanno nascendo organizzazioni di operatori con l'obiettivo di sostenere i commercianti nell'allestimento e nell'organizzazione in tutte le fasi: dall'ideazione alla progettazione, l'organizzazione del personale di vendita, il disbrigo degli aspetti burocratici, la scelta della location e tanto altro. È un'opportunità conveniente per buttarsi in un'attività commerciale perché **meno impegnativa di un negozio permanente, in quanto il capitale da investire e i costi di gestione sono modesti**

BCC CREDITO COOPERATIVO

Agenzia 110 - Pomezia
Via Cavour, 27 - 00040
Tel. 06 52 86 51 86 - Fax. 06 91 08 227

Agenzia 113 - Ardea
Viale Nuova Florida, 64 - 00040
Tel. 06 52 86 52 06 - Fax. 06 91 49 19 49

Roma

Agenzia 115 - Lido dei Pini
Lungomare della Pineta,128 - 00040
Tel. 06 52 86 52 26 - Fax. 06 91 79 008

Agenzia 141 - Aprilia
Corso Papa Giovanni XXIII, 57 - 04011
Tel. 06 52 86 54 36 - Fax. 06 92 43 50

Agenzia 156 - Torvaianica
Piazza Ungheria,10 - 00040
Tel. 06 98 26 97 94 - Fax. 06 98 26 99 03

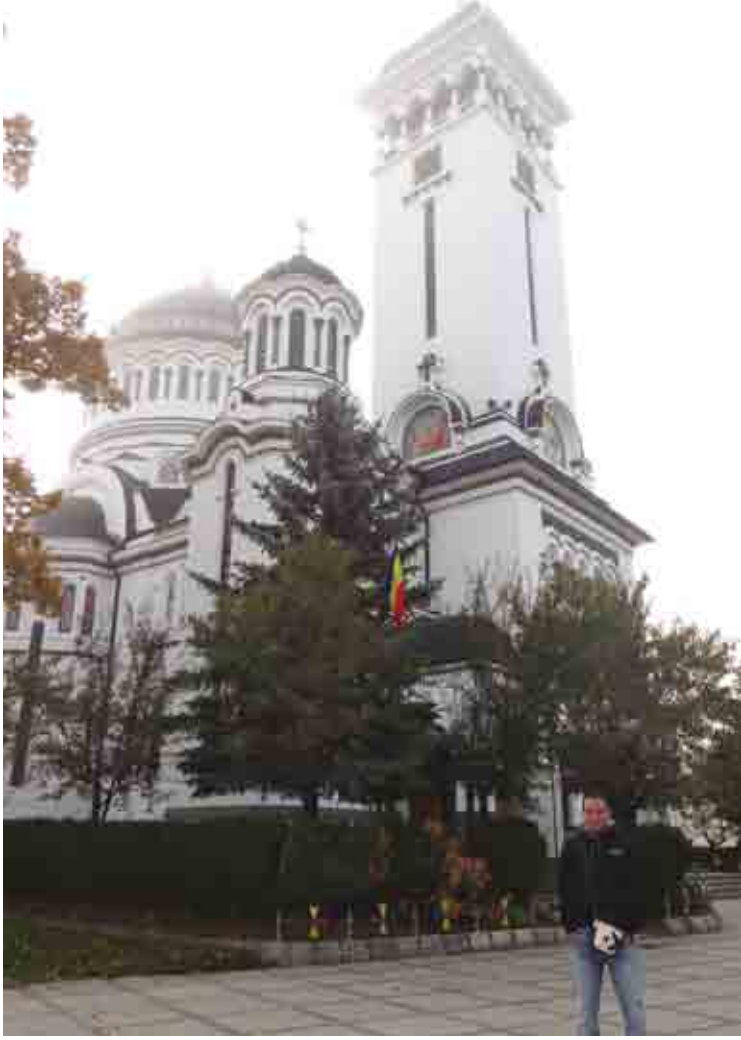
Sighisoara la Perla della Transilvania

CadillacTrip.it
in Viaggio nel Mondo

IN VIAGGIO VERSO… IL CONTE DRACULA

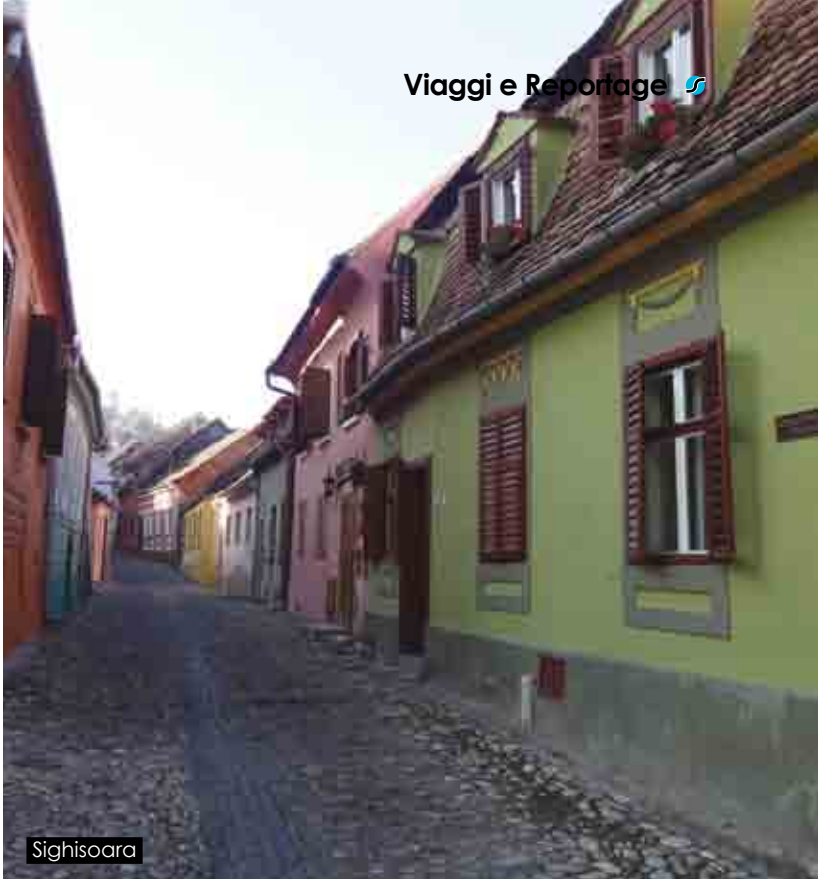
CadillacTrip.it in viaggio verso la città natale del famoso conte Vlad (il Conte Dracula di Bram Stoker): Sighisoara. Arriviamo all'aeroporto di Bucarest con un volo low cost Wizz Air e, noleggiando una macchina in uno dei numerosi "rent car" dell'aeroporto, ci dirigiamo nel cuore della Transilvania. Percorrendo circa 300 chilometri, arriviamo in quasi 4 ore a **Sighisoara**. La città **è una stupenda perla in stile medievale dichiarata patrimonio mondiale dell'umanità dall'Unesco.** La città vecchia è completamente circondata da mura e arroccata su una collina. Sighisoara ha un centro storico perfettamente conservato, con una struttura urbanistica e gli edifici tipici di una cittadella medievale e dove ogni anno si tiene un Festival medievale nell'ultima settimana di luglio. **All'interno delle fortificazioni c'è la casa dove Dracula è nato e vissuto per molti anni.** Oggi la sua casa è divenuta un ristorante. La Perla della Transilvania è una delle città-fortezza meglio conservate d'Europa e risale al 1191, quando alcuni colonizzatori tedeschi fondarono un primo centro abitato. Solo nel quattrocento, durante il pericolo di invasioni, furono costruite le torri di difesa che circondano tutta la Collina della Città e che sono uno dei primi motivi di fascino per questa cittadina. L'attrazione principale è la **Torre con Orologio, alta 64 metri**, che po' essere visitata salendo i suoi stretti scalini fino alla cima da cui si può ammirare uno splendido panorama su tutta la città. In cima è presente un oro-

logio con due quadranti, l'uno volto verso la città bassa, l'altro verso la collina, con un meccanismo che mette in movimento delle figure che rappresentano giorni della settimana. Tra gli edifici che formano il centro storico vi consigliamo di visitare le case degli artigiani che, sotto la supervisione del Governo romeno, conservano ancora i laboratori ed gli attrezzi di lavoro di un tempo. Dalla collina della città vecchia si può raggiungere, salendo una scalinata chiusa di circa 180 scalini, **la chiesa Gotica, costruita su una cripta romana**, contenente affreschi risalenti a prima della riforma Luterana. Nella Piazza della città, merita una visita la Casa del Cervo, una dimora nobiliare costruita in stile caratteristico della Transilvania e la Casa Veneziana in stile gotico risalente al Cinquecento. Sighisoara è affascinante e mol-



to caratteristica di notte, mentre si passeggia tra le stradine acciottolate della città vecchia, si sentono strani suoni nel mistico silenzio della zona. Nella penombra si prova quasi un brivido quando ci si trova davanti **il sinistro busto in pietra di Vlad Tepes**, che ricorda ai visitatori che, quella stessa piazza, era un tempo sede di torture, balli in maschera, roghi per stregoneria. L'antica dimora del principe Vlad Tepes, principe di Transilvania e Valacchia, dove passò quattro anni della sua vita, oggi è il ristorante Dracula. Mangiare qui è sicuramente molto caratteristico ma forse troppo turistico per i nostri gusti. A circa 4 km a nord-est si trova il museo Sandor Petofi (il grande poeta ungherese). Sighisoara è ben servita da autobus e treni sia locali sia internazionali ma vi suggeriamo di spostarvi in macchina perché riuscirete a capire meglio la Romania e potrete così ammirare paesaggi unici. Di ritorno dal Paese di Dracula, vi consigliamo di lasciare a casa pregiudizi e di farvi trasportare da questo Paese e dalla sua gente cordiale e disponibile. La Romania è una vera sorpresa che vi lascerà senza parole. Merci Mult, Romania

Sighisoara


Sighisoara

In viaggio verso… la Francia

DA SESTRI LEVANTE A TORINO, LIONE, PARIGI, FONTAINEBLEAU, AUXERRE E CHAMBÉRY

Dove sostare:

Torino: Area di Sosta Camper in via Monte Lungo vicino alla caserma dei Carabinieri e alla caserma Monte Grappa dove di fronte vi è la fermata dell'autobus n. 10 che vi porta in piazza dello Statuto da dove parte via Garibaldi, strada centrale, che conduce al centro, piazza Castello.

Lione: Camping Indigo International de Lyon, un po' distante dal centro ma comodo e accogliente. Per arrivare al centro bisogna prendere l'autobus e la metro.

Parigi: si può parcheggiare proprio sotto la Torre Eiffel a Champs de Mars, c'è una parte vietata ai Camper ma una parte è libera.

Auxerre: Parcheggio libero lungo il fiume

Chambéry: Parcheggio libero in città, noi abbiamo parcheggiato dietro la cattedrale Notre Dame

Palazzo Madama Torino

Camper Sfera in Francia

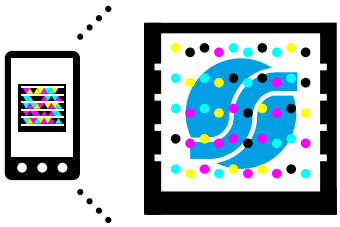
La Baia del Silenzio - Sestri Levante

Chambéry - Castello dei Duchi di Savoia

Auxerre

Venaria Reale - Torino

Sfera Magazine **Live**



Guarda il video del TOUR in FRANCIA

Scarica l'applicazione sul tuo telefono
http://gettag.mobi

Lione

Fontainebleau - residenza imperiale di Napoleone

Disney Paris

Arco di Trionfo - Parigi

Tour Eiffel - Parigi

Disney Paris

Camper - novità 2013

SENSAZIONALI DOTAZIONI DI LUSSO, STRAORDINARIO RAPPORTO QUALITÀ – PREZZO

Maurizio Bruera

Con i veicoli delle serie rivisitate **Premium Van e Premium Drive**, apriamo nuovi orizzonti nel segmento dei camper compatti e semi – integrali. Se una prima idea di quella che sarebbe stata la futura generazione dei motorizzati del marchio tedesco la si aveva già avuta lo scorso anno, con la presentazione del prototipo dell'Hobby 600, la factory di Fockbeck ha svelato le proprie proposte per la stagione 2013, ispirate, naturalmente, proprio a quel prototipo.

Potente, efficiente, affidabile

Il PREMIUM VAN si mostra dinamico e maneggevole: con una lunghezza complessiva di soli 2,14 m, è il van più **compatto** tra i camper semi – integrali e combina armoniosamente linee eleganti con dettagli funzionali e soluzioni tecniche intelligenti. Finestre a filo dall'apertura ampia, un abitacolo studiato in ogni dettaglio, finestre laterali allungate verso il basso e un parabrezza extra – grande conferiscono al PREMIUM il suo aspetto caratteristico, rendendolo un compagno di viaggio perfetto per tour lunghi. Questa sfaccettata e robusta serie deve il suo tocco pionieristico ai potenti motori del nostro partner **Renault.** Come i classici SIESTA, anche i modelli PREMIUM si contraddistinguono per la loro **qualità affidabile**. Il pannello di comando Hobby e le sue modernissime tecnologie vi garantiscono di avere sempre le funzioni più importanti del veicolo sotto controllo, in ogni situazione.

Soluzioni studiate in ogni dettaglio

Il motto della stagione 2013 era incentrato su ancora più **comfort ed esclusività**. E la missione è stata compiuta! Grazie a interni ed esterni completamente rivisitati e al comfort ineguagliabile: premendo un semplice interruttore, il nuovo sistema di illuminazione **"Romantica"** dotato di LED crea una luce ambiente suggestiva, arricchita ulteriormente dalle luci lungo le basi delle dinette, del bagno e della cucina. Per ottenere superfici lineari e scorrevoli, sono state sostituite le maniglie con eleganti gole integrali e chiusure doppie. Ma passiamo all'ordine e all'organizzazione: completamente isolati, rivestiti e facili da pulire, ora i garage con scaffalature sono provvisti di serie di illuminazione interna.

Un restyling completo per il modello Siesta

Il Siesta è stato completamente rivisitato. Tanti nuovi dettagli si sono aggiunti alle dotazioni di base già oltremodo confortevoli. Il nuovo **letto basculante** del modello 65 FL dà vit, in pochi istanti, a due ulteriori posti letto. L'accogliente Ford Transit completa il quadro del Siesta, un modello assolutamente vincente tra i compatti per qualità e prezzo ●

Captur: nasce l'urban crossover di Renault

RENAULT PRESENTA IL SUO PRIMO URBAN CROSSOVER, PERFETTA SINTESI DI TRE UNIVERSI: SUV, MONOVOLUME, BERLINA COMPATTA

Maurizio Bruera

L'attesa per scoprire la **Renault Captur** è giunta al termine. La casa transalpina svela, per la prima volta, le forme del suo crossover cittadino poco prima della commercializzazione, prevista per la prossima primavera.

Crossover all'esterno…

Il design è valorizzante e robusto, ispirato alla Concept Car "Captur", di cui Renault Captur riprende lo spirito e il nome evocativo. Il nuovo crossover di Renault ispira simpatia, con una silhouette resa più **dinamica** da un parabrezza avanzato e inclinato. La forma compatta, l'altezza dal suolo **rialzata**, le grandi ruote e le protezioni della parte inferiore della carrozzeria gli consentono di esplorare tutte le situazioni della vita quotidiana. Personalizzabile, Renault Captur gioca, in particolare, su un'originale tinta bicolore che consente di differenziare padiglione e montanti dal resto della carrozzeria.

…monovolume all'interno

Nonostante le **dimensioni compatte** (4,12 m), Renault Captur offre spazio e abitabilità, grazie anche al parabrezza avanzato e alle generose dimensioni interne. Dispone, inoltre, delle funzionalità e del comfort di una monovolume: posizione di guida rialzata, grande vano bagagli, modularità e innovativi vani portaoggetti. Di serie, proporrà equipaggiamenti degni del segmento superiore: **Easy Access System** (sistema di apertura e avviamento senza chiave), assistenza alle partenze in salita, camera e radar di parcheggio. Senza dimenticare **Renault R-Link,** il nuovissimo tablet tattile multimediale integrato e connesso, completato da un impianto audio 6 HP, Bluetooth® e streaming audio, sistema **Arkamys®** per il suono di grande qualità.

Maneggevolezza e piacere di guida di una berlina compatta

Derivata dalla piattaforma della nuova Clio, considerata un riferimento del segmento B in tema di piacere di guida, Renault Captur offrirà **qualità dinamiche** di altissimo livello, tenuta di strada, motori grintosi, maneggevolezza e compattezza. Le motorizzazioni, benzina o Diesel, derivate dalla più recente tecnologia Renault, saranno "best in class" in tema di consumi ed emissioni di CO_2, a partire da 96 g di CO_2/km.

Renault Captur sarà prodotta nello stabilimento Renault di Valladolid, in Spagna, e svelata in occasione del Salone dell'Auto di Ginevra, a marzo prossimo. **Dal 5 marzo** gli utenti potranno:

- Scoprire su PC, tablet o smartphone tutte le caratteristiche di questo nuovo crossover urbano.
- Visionare la conferenza stampa del Salone di Ginevra 2013 che si terrà dal 7 al 17 Marzo

Opel Ampera: l'auto elettrica più venduta in Europa

NONOSTANTE IL MOMENTO DIFFICILE PER IL SETTORE, LA TEDESCA SI AGGIUDICA IL 21% DEI CLIENTI DI AUTO ELETTRICHE

Maurizio Bruera

È l'**Opel Ampera** a conquistare il titolo di "reginetta" del settore nel 2012. Il 21% degli automobilisti europei che ha acquistato una vettura EV ha scelto la tedesca. Questa notizia giunge in un momento estremamente difficile per l'intero comparto delle vetture elettriche, con i costruttori che registrano una minore crescita nelle vendite di auto rispetto alle previsioni di inizio anno. Non sono state solo le vendite, però, a premiare l'Ampera, che ha finora ottenuto oltre 50 premi nazionali e internazionali, tra cui il riconoscimento di "Auto dell'Anno 2012" e il "World Green Car of the Year 2011". Ha inoltre ricevuto numerosi riconoscimenti per la sicurezza, tra cui le prestigiose 5 stelle Euro NCAP, il punteggio massimo conseguibile. "Siamo orgogliosi di essere al numero uno in Europa. I dati di vendita e il riscontro dei nostri clienti confermano che con Ampera abbiamo sicuramente imboccato la strada giusta" ha dichiarato Enno Fuchs, responsabile e–mobility Opel.

Caratteristiche

La berlina elettrica di casa Opel è equipaggiata, oltre che con un motore "a corrente", anche da un motore a benzina 1400 (che entra in funzione solo nel caso in cui le batterie del motore elettrico di scarichino), capace di sprigionare **150 cv,** in allestimento unico. Grazie al dispositivo di estensione dell'autonomia, è possibile percorrere più di 500 chilometri senza dover fare rifornimento. **Esternamente** l'Ampera è una berlina dalle linee filanti e avveniristiche, compatta e sportiva nelle forme. Anteriormente il frontale ricorda molto quello dell'attuale Zafira, mentre nel posteriore abbiamo i tocchi di design più particolari e di rottura. Salendo a bordo dell'Ampera troviamo un abitacolo curatissimo, da ammiraglia, spazioso, comodo, confortevole. Analizzando come al solito la consolle centrale notiamo come sia più simile a un quadro di comando di un aereo che a una consolle di un auto: una moltitudine di tasti ben organizzati e con un elegante schermo a colori a inizio consolle che permette di avere sotto controllo il funzionamento dei motori e di avere a disposizione un efficiente sistema di navigazione e intrattenimento.

Prezzo

Il prezzo risulta ancora elevato, di recente, però, il testo unificato adottato dalle commissioni Trasporti e Attività Produttive della Camera ha previsto l'introduzione di bonus per le auto ecologiche, elettriche, GPL e metano, da un minimo di 1200 a 5000 euro. Secondo tale regime, l'Opel Ampera, con tecnologia ibrida ad autonomia estesa costerà tra i 38.350 e 40.500 euro

La Sfera di Cristallo

A CURA DI FEDERICA GIANNINI. PER CONSULENZE: FEDERICA.ASTRO@LIVE.IT - TEL 3393614890

ARIETE
20 Mar/20 Apr

A inizio del mese avvertite un po' di freddezza sul piano sentimentale ma, oramai lo sapete, questo per voi è sempre un periodo delicato. Abbiate la pazienza di aspettare un paio di settimane e tornerà la tenerezza. Interessante la sfera professionale. Giove e Urano vi daranno una mano per quanto riguarderà i nuovi contatti. Raccomando comunque un pochino di riposo, siete stanchi.

TORO
21 Apr/20 Mag

Venere vi farà respirare momenti caratterizzati da qualche tensione. Del resto è da qualche mese che state vivendo una vera contestazione in diversi settori della vostra vita. Abbiate pazienza perché da fine Giugno avrete la lucidità per prendere decisioni importanti. Veramente interessanti il lavoro e le collaborazioni. Attenzione ad un po' di nervosismo. La vostra stanchezza è di tipo mentale.

GEMELLI
20 Mag/21 Giu

Tutti questi pianeti in Acquario vi rendono più brillanti del solito. Usate la vostra proverbiale chiacchiera ai fini professionali. Giove sarà vostro alleato fino a Giugno,è il caso di approfittarne. Fate solo attenzione a qualche imprevisto di natura economica. Buona anche la vita sentimentale. Marte e Venere infatti risvegliano le passioni.

CANCRO
22 Giu/22 Lug

Venere vi rende un pochino scontenti ma non potete negare che la vostra vita stia cambiando, ed in meglio. Negli ultimi tre anni siete stati travolti da un vero e proprio ciclone. Ora state camminando verso la serenità anche se, ancora, con qualche difficoltà. Fatevi coccolare dalla famiglia che tanto amate ed aspettate Giugno. Per voi sarà un esplosione di luce.

LEONE
23 Lug/23 Ago

Forse questo non rappresenta uno dei vostri periodi migliori ma, senza dubbio, avete la giusta grinta per affrontare tutto. Siete certamente stanchi, mentalmente e fisicamente. Spesso vi sentite travolti da cambiamenti improvvisi . Siate sereni, non mancheranno i giusti aiuti, anche per quanto riguarderà il lavoro. Attenzione alla gestione del denaro, potrebbero arrivare spese improvvise.

VERGINE
24 Ago/22 Set

Venere vi dona grande fascino e vi state riprendendo dalle fatiche del mese scorso. Forse state aprendo gli occhi su rapporti che meriterebbero dei chiarimenti. Non prendetevi troppo sul serio, lasciate perdere i dettagli, vi serve un po' di leggerezza. Per una bella realizzazione, anche professionale, occorrerà aspettare la tarda Primavera. Nel frattempo continuate a seminare.

BILANCIA
23 Set/22 Ott

E' un momento importantissimo sul piano professionale, finalmente iniziate a vedere qualche risultato. Saturno vi ha bastonati per tre anni ed ora dovete assolutamente rimettere insieme i cocci. E' un mese ottimo non solo professionalmente, ma anche sul piano affettivo. Possibili incontri per chi fosse solo.

SCORPIONE
23 Ott/22 Nov

Vi si chiede grande impegno in questo periodo. Siete stanchi e preoccupati, Saturno nel vostri cielo vi carica di grandi responsabilità. Da Giugno le cose andranno molto meglio ma ora siate prudenti, soprattutto nel lavoro. Evitate discussioni e siate attenti alla gestione del denaro. La vita sentimentale risente delle difficoltà in campo pratico. Cercate di riposare.

SAGITTARIO
23 Nov/21 Dic

Siete in un momento molto particolare, tante idee ma non riuscite a fare il punto della situazione. Avreste veramente bisogno di staccare il cervello per un po'. La vita sentimentale, il lavoro, le amicizie, avete voglia di nuovo in tutti i campi della vostra vita. Rallentate. Dalla fine della Primavera avrete le idee più chiare per affrontare qualsiasi decisione. Fino ad allora siate prudenti e non sbilanciatevi. Raccomando tanta calma.

CAPRICORNO
22 Dic/20 Gen

Venere nel vostro segno vi regala momenti d'amore e tenerezza fino a metà mese. Finalmente ,da un paio di mesi, siete tornati a sognare. Dopo un dissesto della vostra vita durato circa tre anni ora è il momento di ricominciare a costruire. Interessante anche la sfera professionale. Valutate con cura tutte le occasioni che vi capitano. E' vero che non tutto quello che luccica è oro ma forse, in mezzo a tanto luccichio, anche per voi può esserci un pochino d'oro.

ACQUARIO
21 Gen/19 Feb

Momento da cogliere al volo visti i tanti pianeti nel vostro cielo. Venere nel vostro segno vi rasserena, donandovi momenti piacevoli nella sfera affettiva. Buona la situazione economica anche se potrebbero arrivare imprevisti dal passato. Saturno vi costringe ad affrontare problemi che, fino ad un paio di mesi fa, pensavate di non avere. Giove comunque continua a sostenervi, è il caso di approfittarne.

PESCI
20 Feb/20 Mar

siete reduci da un paio di mesi veramente faticosi, avete assolutamente bisogno di riposo e di recuperare le forze. Siete entrati in un momento emozionale molto forte, di profonda introspezione. Questo rappresenta per voi un periodo di grande crescita e realizzazione. Per ora seminate con prudenza, in attesa di un estate che sarà, semplicemente, fantastica.

Poni le tue domande alla nostra Astrologa Federica e ti risponderemo gratuitamente: scrivi a redazione@sferamagazine.it

C'è un messaggio per...

LAURA BIANCHINI
Tanti Auguri alla nostra Laura che il 17 Febbraio compie il suo 18° compleanno. Auguroni piccola "Dory" da tutta la famiglia!!

RICCARDO E GIORGIA
Tantissimi auguri a Riccardo che il 14 Febbraio compie 18 anni, e Giorgia che il 15 Febbraio compie19 anni. Auguri da Zio Paolo, Zia Monica Giulia e Lisa.

MICHELA FOGLIA
Tantissimi auguri a Michela che il12 febbraio compie il suo 9° compleanno!! Auguri da Mamma, Papà e Federico.
Ti vogliamo bene!!!

RICCARDO MENEGHELLO
che compie il suo secondo compleanno, tantissimi auguri piccola peste!!!!

DAVID TRELEANI
che il 28 febbraio compie 29 anni, tantissimi auguri al bomber che, nonostante l'età avanzi, ancora ci regala qualche emozione calcistica..... acciacchi permettendo!!! Auguri ICE da tutti i tuoi amici.

GIULIA BRUNETTO
che il 21 febbraio compie 7 anni tanti auguri da mamma e papà

BRANDO
che il 2 febbraio compie due anni, tanti auguri da mamma, papà, zii e nonni.

radio LatteMiele
TUTTI I GIORNI L'OROSCOPO DI PAOLO FOX
Solo Musica Italiana - FM 90.100 - 92.200 - 90.000 - 92.000
INFO: 347.4421181

Se vuoi pubblicare Gratis il tuo messaggio scrivi a redazione@sferamagazine.it

sfera magazine

Registrato al n° 370 del 2 maggio 2007
Presso il Tribunale di Latina.

Anno VI N° 7 Febbraio'13

In Copertina

Modella Andreea Maria Pancea
Foto Fulvio Clementini
Make Up Mary make Up Artist
Chiuso in redazione il 22 Gennaio

25.000 copie

Distribuzione GRATUITA nel Lazio, nelle province di Roma e Latina e precisamente ad Aprilia, Cisterna, Pomezia, Ardea, Anzio, Nettuno, Latina, nei maggiori punti di aggregazione. Distribuzione manuale alle principali stazioni ferroviarie. 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

Dott. **Fulvio Clementini**

Collaboratori

Matteo Lautizi, Maurizio Bruera, Fabrizio Finocchi, Silvia Petrianni, Aurora Giordani, Stefania Saralli, Silvia Clementini, Anna Pitrone, Alessandro Mangoni, Maria Adamo, Marta Casini, Fabio Benedetti, Stefania Cocco.

In redazione

Vincenzo Ferraro, Adriano Montisci, Simone Forconi, Silvia Petrianni

Grafica pubblicitaria

Angels Studio Comunicazione srl
Aurora Giordani

Grafica inserto LA Movida

Aurora Giordani

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.

E' 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:

UNIPRO Associazione Italiana delle Imprese Cosmetiche

Stampa: Pignani Printing

Ogilvy & Mather Advertising

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

Speciale San Valentino

Soul Wellness

Beauty & SPA per il Tuo relax

il 14 febbraio

- **Cena** a **lume** di **candela** a bordo piscina (max 4 coppie)
- Piscina riscaldata e illuminata
- Idromassaggio
- Sauna
- Massaggio di coppia Spa Relax
- Trattamento Viso per Lei

Per tutto il fine settimana di San Valentino

- Aperitivo a lume di candela a bordo piscina
- Piscina riscaldata e illuminata riservata alla coppia per un ora
- Idromassaggio
- Sauna
- Massaggio di coppia Spa Relax
- Trattamento Viso per Lei

ed inoltre...

un gradito Regalo del Centro

Soul Wellness
Via Emanuele Filiberto, 14
c/o Hotel Europa - *(NUOVA GESTIONE)*
04100 LATINA
Tel **328 08 04 114**
www.soulwellness.it