sfera magazine

Mensile • Anno IV • Numero 4 • Novembre'10

VINCI un soggiorno "Benessere & Coccola"

Attualità
- Poveri ma belli
- Lazio: aumento del 30% degli impianti fotovoltaici

Benessere
- Cellule staminali vegetali per un viso sempre giovane
- La casa: un tempio di benessere
- Hamer, la nuova medicina germanica
- I cuscini del benessere
- Il benessere d'autunno da Shen
- In vino salus

Natura Amica

Viaggi e Reportage
- Viaggio verso l'Oktoberfest
- Laos...Naturale!

Gusto
- Le Birre Trappiste, gusto da assaporare
- Vino Novello, una passione di gusto

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

Offerte
Agenzie Immobiliari

Consegna in 48 ORE

Numero Verde 800 033 772

TELONI IN PVC

Striscioni "Vendesi"/"Affittasi", stampa diretta con saldature e occhiellature.

Dimensione	Prezzo
1x1 MT	€ 18,00
2x1 MT	€ 36,00
3x1 MT	€ 54,00

IVA esclusa

CARTELLI VETRINA

Cartelli vetrina formato A4, stampa a colori.

SUPER OFFERTA € 0,50 cad.

IVA esclusa

BIGLIETTI DA VISITA

Biglietti da visita, stampati a 4 colori su carta patinata da gr 300.

TIRATURA	Prezzo
500 PZ	€ 35,00
1000 PZ	€ 50,00
5000 PZ	€ 150,00

IVA esclusa

N.B.: Spese di spedizione escluse.

Printergroup ITALIA

Numero Verde 800 033 772

www.printergroup.it - info@printergroup.it

Ciao a tutti siamo nel pieno dell'autunno, una stagione che a noi di Sfera "gusta" molto perché numerosi sono i frutti e i prodotti di stagione che ci fanno assaporare il calore e i colori di questo periodo, aspettando la magia del Natale. La natura è sempre una nostra grande amica e noi ne abbiamo un referenziale rispetto, come molti di voi ben sanno, per questo ora vogliamo parlarvi di quanto la natura sia compagna dei bambini e soprattutto una valida maestra (vedi pag. 16 e 17). La natura è insegnamento e principalmente rispetto del nostro benessere, perché vivendo in armonia con **la natura** possiamo prevenire e curare molti problemi della nostra salute e numerosi difetti estetici (vedi pag. 11 – 12 – 13). **I frutti di stagione** che ci concede la natura, poi, sono altrettanto indispensabili per il nostro organismo; **castagna e uva**, infatti, sono le regine della nostra alimentazione salutare in questo periodo (vedi pag. 18 e 27). Fichi, uva, melograno, kaki e castagne, questi i frutti tipici dell'autunno. In attesa di mele, pere e clementine che ci accompagneranno per quasi tutto l'inverno. Prodotti con caratteristiche nutrizionali peculiari che si ritrovano anche nelle **verdure autunnali** (cavoli, broccoli, spinaci e zucca) ricchi di minerali quali calcio, ferro e magnesio necessari, per il benessere dell'organismo e, specialmente quelle a foglia verde, di acido folico fondamentale per le donne in gravidanza. Per esempio l'uva e le castagne, la cui disponibilità è limitata a questo periodo dell'anno, sono importantissime per il nostro organismo. **La castagna**, infatti, è ricca in carboidrati prevalentemente complessi (amido in particolare) fornisce un apporto energetico adeguato, poco meno di 200 kcal ogni 100 grammi di parte edibile - inferiore a quello di altri tipi di frutta secca, in genere più ricchi in grassi. La castagna poi è molto ricca in potassio (circa 500 mg/100 g), di fondamentale importanza per il buon funzionamento dell'organismo umano. Sempre parlando di natura, un prezioso aiuto che ci viene dalle piante sono **le cellule staminali**; un vero e proprio miracolo per la nostra pelle (vedi pag. 11). Vivere in modo naturale e salutare parte da un buon riposo, **dormire bene** ci permette di iniziare una giornata con la giusta energia (vedi pag. 14). L'estetica e il benessere sono al centro dei nostri argomenti sempre più stimolati dai nostri lettori, per questo nell'attuale numero vi proponiamo anche una nuova medicina, cosiddetta non convenzionale, **la medicina germanica di Hamer**, che considera la malattia come conseguenza di un trauma emotivo. Accanto al benessere abbiamo puntato l'attenzione nuovamente sul **fotovoltaico**, sia come installazione di nuovi impianti, in aumento nel Lazio, (vedi pag.8) sia per quanto riguarda l'assicurazione da porre in essere dopo aver realizzato la struttura (vedi pag. 9). Per la nostra casa dopo aver utilizzato le energie rinnovabili non possiamo non fare attenzione ai materiali che usiamo per costruire e ristrutturare la nostra casa salutare (vedi pag. 29). Prima di arrivare ai nostri viaggi indimenticabili passiamo per il gusto dei nostri prodotti dal **Novello** che questo mese sarà nelle nostre case e nei nostri locali preferiti per una degustazione speciale (vedi pag. 27), fino ad arrivare in Belgio con la presentazione delle **birre Trappiste** (vedi pag.26). Parlando di birra vi proponiamo un bellissimo reportage di viaggio nel mondo dell'**Oktoberfest di Monaco** (vedi da pag. 21 a pag. 23) e un affascinante avventura nel **Laos** in Indocina (vedi pag. 24 e 25). Buona lettura a tutti, vi aspetto il mese prossimo con tante altre novità su queste colonne e ogni giorno sulle pagine del nostro blog magazine all'indirizzo **www.sferamagazine.it**.

Il Direttore
Marilena Ferraro

VINCI un soggiorno "Benessere & Coccole"

I nomi dei vincitori dei due premi assegnati a Novembre saranno pubblicati sul sito **http://www.sferamagazine.it/concorso-benessere.htm** dopo il 6 Dicembre. Continuate a inviare i coupon, riprovate anche voi che li avete mandatari il mese scorso, la Fortuna potrebbe bussare alla vostra porta.

Compila il coupon e spediscilo per partecipare all'assegnazione di **due soggiorni benessere per due persone ogni mese.**

Potrai essere tu il fortunato vincitore di:
Tre giorni e due notti per due persone in un'elegante suite dell'**Antico Casale di Montegualandro in Umbria** comprensivi di prima colazione, di una cena a lume di candela per due persone e dell'uso del **centro benessere** (3 idromassaggi, 3 saune, 3 bagni turchi, 3 ingressi in piscina con cascata per massaggio cervicale e nuoto controcorrente, 1 massaggio per Lei e 2 docce solari).

Vincitori concorso Benessere di Luglio/Agosto:

"Piacevole e gradevole vacanza piena di momenti di relax"
Francesco Zecca

CONCORSO "SFERA MAGAZINE"
VINCI UN SOGGIORNO "BENESSERE E COCCOLE"

Nome.....

Cognome.....

Residenza.....

Età..... Tel.....

Inviare ad ANGELS STUDIO COMUNICAZIONE s.r.l. C.so Giovanni XXIII; 18 Aprilia (LT) 04011 entro e non oltre il 30 Novembre 2010 (farà fede il timbro postale). L'assegnazione avverrà il 6 Dicembre 2010, Il soggiorno è nominale e sarà assegnato alla persona che invierà il coupon.

Sommario

ANNO IV N°4 NOVEMBRE'10

In Copertina

Bambini: Lorenzo e Simone Rossi
Foto: Fulvio Clementini

06 Attualità
• Poveri ma belli

07 Fiori e Giardino
• L'Olivo e le piante stagionali

08 Attualità
• Lazio: aumento del 30% degli impianti fotovoltaici

09 Economia
• Assicura l'impianto fotovoltaico

11 Benessere
• Cellule staminali vegetali per un viso sempre giovane
• La casa: un tempio di benessere
• Hamer, la nuova medicina germanica
• I cuscini del benessere
• Il benessere d'autunno da Shen

16 Infanzia
• I bambini e la maestra natura

18 Benessere
• In vino salus

22 Viaggi e Reportage
• Viaggio verso l'Oktoberfest
• Laos...Naturale!

26 Gusto
• Le Birre Trappiste, gusto da assaporare
• Vino Novello, una passione di gusto

29 Casa e arredo
• Pitture naturali per una casa salutare

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

Gadget e Promozione aziendale

Per un'immagine di successo!

PENNA A SFERA
0,32 Cad.
Minimo 300 pz.

BIOPEN
0,60 Cad.
Minimo 300 pz.

PENNA A SFERA A SCATTO COLORI PASTELLO
0,54 Cad.
Minimo 300 pz.

CALENDARIO FIGURATO
1,53 Cad.
Minimo 100 pz.

CALENDARIO OLANDESINO
1,18 Cad.
Minimo 100 pz.

PORTACHIAVI GALLEGGIANTE VARIE FORME
0,93 Cad.
Minimo 100 pz.

COLLARINO CON PORTACELLULARE E GANCIO GIREVOLE
1,44 Cad.
Minimo 100 pz.

AGENDA 15X21 CM
3,80 Cad.
Minimo 88 pz.

BUSTA IN CARTONE PICCOLA
0,75 Cad.
Minimo 120 pz.

ACCENDINO GAS
0,60 Cad.
Minimo 300 pz.

BUSTE DA LETTERA INTESTATE
1000pz 250,00 euro

FOGLI DI CARTA INTESTATA
1000pz 120,00 euro

BIGLIETTI DA VISITA 300 GR. PATINATI OPACHI STAMPA IN QUADRICROMIA
1000pz 80,00 euro
2500pz 100,00 euro
5000pz 110,00 euro

CALENDARIO DA TAVOLO
1,00 Cad.
Minimo 100 pz.

VOLANTINI A5 135 GR. PATINATI LUCIDI STAMPA IN QUADRICROMIA F/R
1000pz 96,00 euro
2500pz 119,00 euro
5000pz 149,00 euro

Catalogo assortito – Preventivi GRATUITI

• I prezzi sono al netto dell'iva al 20% - prodotti disponibili salvo venduto
stampa su gadget a un colore – costo cliché per gadget 30,00 euro

ANGELS Studio comunicazione

Angels Studio Comunicazione s.r.l.
C.so Giovanni XXIII, 18 - 04011 Aprilia(LT) - tel.fax 06 92 75 345 - cell 338 30 15 230
email info@angelstudiocomunicazione.com - web www.angelstudiocomunicazione.com

Concorso Letterario "Decamerone 2010"

LA PRIMA ANTOLOGIA DEDICATA AL GENERE EROTICO. TERMINE ULTIMO PER PARTECIPARE IL 22 DICEMBRE

A seguito del successo avuto con il libro erotico dal titolo "Sul filo sottile del desiderio" (Diamond editrice 2010) la scrittrice e giornalista **Nadia Turriziani** in collaborazione con la casa editrice "Edizioni R.E.I." presenta il primo concorso letterario erotico dal titolo: "Decamerone 2010". La prima Antologia dedicata al genere erotico. Per partecipare è necessario spedire un racconto di massimo tre cartelle (1800 caratteri per ogni cartella) solo ed esclusivamente in formato Word, cui aggiungere i dati personali dell'autore (cognome, nome, indirizzo, telefono, e-mail),entro e non oltre il: **22 dicembre 2010** all'indirizzo di posta elettronica: nadia.turriziani@virgilio.it e per conoscenza, pena l'esclusione dal concorso, al seguente indirizzo di posta elettronica: **ufficiostampaedizionirei@yahoo.it**.

Cesenatico: premiato un alunno di Aprilia per la sua poesia sui nonni

MATEI OVIDIU, GUIDATO DALL'INSEGNANTE BARAVELLI, È RISULTATO PRIMO SU 5000 MINI POETI

Premiato un alunno dell'Istituto "Pascoli" di Aprilia al concorso "Un Fiore per voi", un'iniziativa che ha coinvolto le scuole primarie e medie in tutta Italia in occasione della Festa nazionale dei Nonni del 2 ottobre. Il vincitore assoluto in Italia è stato **Matei Ovidiu della 3^ H dell'I.C. Pascoli** guidato dall'insegnante **Gledis Baravelli.** Mini poeti e rappresentanze scolastiche hanno vissuto bellissimi momenti a Cesenatico. Le poesie premiate erano state scelte da una giuria tra le oltre 5.000 composizioni poetiche pervenute ad "Okay!".

"Adm & Partners" un aiuto concreto per le famiglie in difficoltà

INIZIATIVE PER I CITTADINI DELLA REGIONE LAZIO

L'"Adm & Partners" Associazione Dipendenti Ministeriali", alla guida del suo Presidente Nazionale Marco Cocchieri, in questo ultimo periodo, ha potuto aiutare diverse Famiglie di cittadini residenti nella Regione Lazio in serie difficoltà economiche.
"Con un intervento mirato, - spiega Marco Cocchieri - grazie anche al contributo del Referente ADM del sud Pontino Sig. Saccoccio Pino, oltre che all'intervento diretto dell'ADM Nazionale, si è riusciti a coinvolgere alcune Aziende di Fondi (LT) che hanno dato un contributo volontario per aiutare attraverso l'ADM le famiglie che versano in stato di abbandono e che vivono ogni giorno con l'incubo di non avere più una casa e ritrovarsi in mezzo ad una strada. In questo caso l'ADM Nazionale grazie alla determinazione del Direttivo e dei suoi Referenti ha potuto agire in fretta e dare subito una sistemazione di una casa a famiglie che sarebbero state messe in strada senza nessun sostegno. Ancora una volta si è avuta la dimostrazione da parte di una grande Associazione quale è ADM & PARTNERS di essere un punto fermo e fondamentale di riferimento per la collettività. Un ringraziamento va fatto ad alcune imprese di Fondi e al nostro Referente Saccoccio Pino". Per informazioni potete consultare il sito e vedere le iniziative ADM www.associazionedipendenti-ministeriali.com.

Arca Delphi Group
la tua Vacanza
"Libera i tuoi Desideri di Viaggio con noi"
Offerte tutto l'anno dei Migliori Tour Operator
Agenzia Viaggi - Viaggi di Nozze - Biglietteria Aerea - Marittima - Ferroviaria
Aprilia - Via Augusto, 16 - Tel. 06 92 73 15 36 - Fax. 06 99 33 40 35
Web: www.lastminuteindimenticabili.it

Poveri ma belli

IL SETTORE COSMETICO, A DIFFERENZA DI MOLTI ALTRI, CONTINUA A CRESCERE ANCHE DURANTE LA CRISI, CON UN INCREMENTO DEL FATTURATO DELLO 0,3%

Gli italiani rinunciano a molto, in tempo di crisi. Cambiano dieta, seguendo offerte e promozioni del momento, aspettano i saldi di fine stagione per acquistare vestiti, scarpe e borse. Ma non rinunciano alla cura del proprio aspetto fisico. "Malgrado la crisi, ho consumato forse anche più prodotti cosmetici, perché bisogna sapersi tener su, specie nei momenti che sono o possono sembrare più seri e con più problemi". Lo pensa un italiano su tre, come documenta il 'Rapporto sull'industria cosmetica' **elaborato da Ermeneia per l'Unipro**, associazione italiana delle imprese cosmetiche, che fa parte di Federchimica-Confindustria. Lo studio è stato condotto intervistando campioni di imprese e consumatori, e il quadro delineato è chiaro, univoco: ben il 74,5% degli italiani non ha diminuito la spesa per la cosmetica nel 2010 e prevede di aumentarla nel prossimo anno. **L'estetica è dunque al centro delle prerogative degli italiani**, che reputano la cura della persona e dell'aspetto fisico importantissima: quasi sette italiani su dieci giudicano irrinunciabile la spesa per prodotti di cura dei capelli, di cura e igiene del corpo, di trucco, profumi e deodoranti. E il 62% degli intervistati dichiara che la crisi non ha cambiato le abitudini di spesa per questo insieme di prodotti, perché alla propria cura, al proprio benessere e al proprio aspetto estetico non si può e non si deve rinunciare. Anche i dati sul settore confermano quanto rilevato durante l'indagine: durante il 2009, nell'ambito di una congiuntura drammatica per altri comparti, quello cosmetico, invece, ha registrato un aumento del **fatturato dello 0,3%**, raggiungendo un valore di 9,1 miliardi di euro. "L'alleanza con il consumatore costituisce un elemento importante della forza e della stabilità del settore - ha detto Fabio Franchina, presidente di Unipro - ed ecco perché la cosmetica tiene rispetto all'indebolimento generale, sia sul fronte delle aziende che sulla disponibilità di spesa dei consumatori; il settore ha reagito meglio alla crisi rispetto alla media dell'industria, ed è più 'pesante' rispetto alla sua apparente 'leggerezza'".

L'Olivo e le piante stagionali invernali

CONSIGLI DELL'ESPERTO SU COME COLTIVARE AL MEGLIO LE NOSTRE AMICHE PIANTE

Andrea Magrin
Agrotecnico
fioriegiardino@sferamagazine.it

L'olivo oggi una pianta diffusissima in Italia ma in quanti conosciamo la sua storia e come curarlo al meglio nei nostri giardini. Questa pianta è stata importata dall'Asia verso il bacino mediteranno già nel 3000 a.c..
L'olivo è una pianta molto longeva soprattutto nel suo ambiente pedoclimatico ideale, questa pianta ha una radice di tipo avventizio che sostituisce i fittoni dopo il ¾ anno di età e si allarga in superficie. Questa pianta al contrario di come la conosciamo noi è una pianta basitona infatti in natura cresce a forma conica, come l'albero di Natale, anche se siamo abituati a guardare questa pianta nelle forme diverse che i potatori creano in base alle esigenze o della pianta o dei proprietari che ne fanno magari un uso di arredo nel proprio giardino. L'ulivo è sempre verde e la caduta delle foglie non è mai totale, queste restano attaccate anche per tre anni consecutivi.
L'olivo è una pianta che si può riprodurre sia per seme che per talea. Nella sua cura è ovvio che il suolo più è fertile e meglio è, ma si adatta bene a quello che trova ed è una pianta xerofita cioè idonea a risparmiare acqua ma la sua mancanza può creargli gravi danni. Le concimazioni devono essere eseguite con N-P-K- con l'aggiunta di calcio magnesio e boro fondamentale per l'allegagione dei fiori e quindi una buona produzione di olive. A far fronte alle malattie è consigliabile trattare le piante con poltiglia bordolese nei periodi di primavera sino ad arrivare ai caldi umidi estivi . Curiosità: questa pianta ha una produzione media di 15 - 30 kg di olive e può arrivare fino a 40-50 salvo casi eccezionali.

Colori in Giardino

Cominciamo anche a metter a dimora le Stagionali invernali, coloriamo i nostri giardini di viola e giallo con le graziose **Panzee** ed arriviamo al tocco romantico di rosa, lilla e bianco dei **Ciclamini** creando così cuscini di fioriture compatte e allegre, vedrete cambiare l'aspetto del vostro giardino di sicuro in meglio, evitando il rosso che toglie vivacità nelle giornate non assolate.

Lazio: aumento del 30 % degli impianti fotovoltaici

LA REGIONE PASSA DALL'OTTAVO AL QUINTO POSTO NELLA SPECIALE CLASSIFICA PER QUANTO RIGUARDA LA PRESENZA DI PANNELLI FOTOVOLTAICI

Cristina Farina

A Parlarcene è Sandro Farina che ormai da anni lavora in questo settore nella zona per la ditta COSMO SOCIALE di Aprilia. Il sig. Farina ci spiega che "grazie al decreto ministeriale del 19 febbraio 2007,c.d. "Nuovo conto Energia"pubblicato sulla G.U. n°45 del 23 febbraio 2007,è possibile realizzare impianti fotovoltaici connessi a rete con incentivazione di tipo economico elargita,per ogni kWh prodotto,dal GSE- Gestore dei Servizi Elettrici. Questo incentivo è un'agevolazione concessa a privati, condomini di unità abitative e/o uffici, enti pubblici ed aziende, che garantisce l'ammortamento del costo iniziale d'impianto attraverso contributi commisurati in base alle quantità di energia auto-prodotta. La durata di tale incentivo è di 20 anni e a tale beneficio, va aggiunto anche quello derivante dal risparmio di energia non prelevata dalla rete, quindi visibile in bolletta. Il nuovo decreto inoltre incentiva l'installazione di impianti foto-voltaici semplificando notevolmente l'iter burocratico per l'accesso alle tariffe incentivanti, ponendo così le basi per il raggiungimento di una potenza complessiva di 3000 MW entro il 2016. La zona nella quale il fotovoltaico sta prendendo sempre più piede è quella che riguarda la Capitale, ma al secondo posto si fa strada Agro-pontino. Il target dell'acquirente non è specifico, ma ormai sceglie il fotovoltaico sia l'operaio che la casalinga che il professionista. La scelta è in primo luogo dettata **dal risparmio economico**, ma si avverte una leggera tendenza verso una **scelta eco-sostenibile**".

E' sui **buoni risultati del fotovoltaico** che si deve fondare una rinnovata azione per promuovere le rinnovabili nel Lazio e in tutto il paese, dando

spazio al solare termico, al vento, alle biomasse e alla geotermia –ha dichiarato,non molto tempo fa **Lorenzo Parlati**, presidente di Legambiente Lazio-. In questo contesto, non ha davvero alcun senso proporre lo sporco e pericoloso nucleare, che drenerebbe tutte le risorse disponibili verso un obiettivo lontano e inutile.

COSMO Sociale

SPECIALIZZATI IN:

Sgrossi, disinfestazioni, Private ed Industriali

Attrezzati per qualsiasi tipo di superficie

Scavi e Movimento Terra

Assistenza Idraulica Installazione Climatizzatori e Caldaie

Lavori Edili chiavi in mano

Impianti Tecnologici Civili ed Industriali

Movimento Terra e Giardinaggio

Cosmo Sociale
Farina Sandro - *Responsabile Tecnico* - Tel/Fax: 06 991 70 054
Cell: 349 34 28 258 - Email:cosmosociale@yahoo.it

Mondo Lavoro
Al Tuo Servizio

Facchinaggio
Logistica
Gestione Magazzini

Soc. coop. a. r. l. - Via Nerva, 38 - 04011 - Aprilia (LT)
P.iva C.F. 02 44 28 20 599 - Tel: 06 92 01 10 67
Fax: 06 92 04 40 68 - Mobile: 348 04 87 224
Email. mondolavoro.ds@alice.it

Assicura il tuo impianto fotovoltaico

COPERTURA ASSICURATIVA SPECIFICA PER GLI IMPIANTI CHE PRODUCONO ENERGIA RINNOVABILE

Ivana Pungelli

Coerentemente con il grande sviluppo che negli ultimi tempi ha avuto l'energia alternativa da fonti rinnovabili, la Banca di Credito Cooperativo di Roma, oltre a commercializzare prodotti tesi a finanziare gli impianti fotovoltaici, ha provveduto anche ad approntare una copertura assicurativa per gli impianti stessi. Si tratta di vari pacchetti, ognuno teso a coprire varie resposabilità: danni diretti, responsabilità civile ed in alcuni casi anche danni indiretti dovuti a mancata produzione di energia a causa di un sinistro che abbia colpito le cose assicurate. Si rivolge al singolo privato per utenze domestiche o alle aziende per uso proprio o per uso investimento. L'assicurazione può essere a valore intero o a primo rischio assoluto, validità annuale con tacito rinnovo. Perche stipulare un'assicurazione? Per avere la certezza di tutelare un bene di valore da incendio, atti dolosi, fenomeno elettrico, furto e responsabilità civile generata dal suo possesso grazie ad un prodotto innovativo dedicato esclusivamente ai clienti del Credito Cooperativo.

BCC CREDITO COOPERATIVO

Agenzia 42 - Cori - Piazza Signina, 27 - 04010
Tel. 06 96 78 125 - 06 96 78 725 - Fax. 06 96 79 932
Agenzia 43 - Norma - Piazza Roma, ang. Via Norbana
04010 - Tel. 0773 35 42 36 - Fax. 0773 35 43 66
Agenzia 53 - Cisterna - Via Monti Lepini s.n.c - 04012
Tel. 06 52 86 57 86 - Fax. 06 96 99 520
Agenzia 79 - Velletri - Via G. Oberdan, 34 - 00049
Tel. 06 52 86 58 11 - Fax. 06 96 22 258
Agenzia 110 - Pomezia - Via Cavour, 27 - 00040
Tel. 06 52 86 51 86 - Fax. 06 91 08 227
Agenzia 112 - Lariano - Via Roma, 2-10 - 00040
Tel. 06 52 86 51 96 - Fax. 06 96 49 10 45
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 126 - Segni - Piazza Cesare Battisti, 4-5 - 00037
Tel. 06 52 86 53 21 - Fax. 06 97 69 006
Agenzia 127 - Colleferro - Via B. Buozzi, 17-21 - 00034
Tel. 06 52 86 53 31 - Fax. 06 97 20 22 62
Agenzia 141 - Aprilia - Corso Papa Giovanni XXIII, 57
04011 - Tel. 06 52 86 54 36 - Fax. 06 92 43 50
Agenzia 151 - Artena - Via Cardinal Scipione Borghese, 10
00031 - Tel. 06 95 16 269 - 06 95 16 638 - Fax. 06 95 16 763
Agenzia 156 - Torvaianica - Piazza Ungheria,10 - 00040
Tel. 06 98 26 97 94 - Fax. 06 98 26 99 03

Noi abbiamo scelto LA MOVIDA

Guida al Tempo Libero e al Divertimento

Prenota il tuo spazio nella guida

Redazione: C.so Giovanni XXIII, 18 - 04011 Aprilia

Tel/Fax: 06 92 75 345 - 338 30 15 230

lamovida.sferamagazine.it

Cellule staminali vegetali per un viso sempre giovane

TRATTAMENTI CON COSMETICI SPECIFICI PERMETTONO DI RIPARARE I TESSUTI DANNEGGIATI DALL'INVECCHIAMENTO

Maria Adamo

Negli ultimi anni nell'ambito della ricerca scientifica si è sentito molto parlare di cellule staminali e della loro eventuale applicazione in campo medico ed estetico per rigenerare tessuti e riprodurre organi del corpo. Tuttavia la possibilità di utilizzare cellule staminali embrionali di origine umana è stata attualmente bloccata per motivi etici, religiosi, legali che ne possono conseguire. Ma le ultime ricerche scientifiche hanno focalizzato l'attenzione sull'utilizzo delle cellule staminali di origine vegetale. Pur essendo diverse da quelle animali, le cellule staminali vegetali hanno numerosi elementi di somiglianza. Caratteristiche e proprietà comuni, che se analizzate e studiate attentamente, rappresentano una rivoluzione in campo medico ed estetico. Sono impiegate soprattutto nel campo dell'estetica e nei trattamenti di ringiovanimento e riparazione della pelle e dei tessuti danneggiati dall'invecchiamento fisiologico, nonché da fattori esterni. Con l'età le cellule staminali che danno luogo al rinnovamento cellulare "si addormentano" in una sorte di catalessi poiché non vengono adeguatamente sollecitate a generare nuove cellule, come accadrebbe per esempio nel caso di una ferita. Comunque, anche se "sopite", il loro potenziale di rigenerazione rimane inalterato. Ed ecco che entrano in gioco le cellule staminali vegetali che vengono definite totipotenti, cioè capaci di riparare ogni tipo di tessuto, perché a contatto con la pelle creano processi di **rigenerazione cutanea continua**. In ambito vegetale esistono le Fitoendorfine, molecole che applicate alla pelle ne stimolano la vitalità, la rigenerazione e la funzionalità e svolgono un ruolo importante nel rinnovamento del patrimonio cellulare della cute, sia da un punto di vista numerico che funzionale, in particolare quando la pelle è invecchiata, danneggiata dal sole e dall'inquinamento.

In natura, per esempio il fiore di loto, già simbolo di creazione e rinascita per gli egiziani, permette di estrarre con una tecnica biologica unica e senza manipolazioni genetiche le cellule staminali pure, adatte perciò alla nostra pelle: una concentrazione elevata di molecole attive per una straordinaria rigenerazione cellulare. Le cellule staminali vegetali attive, aiutano più specificatamente la proliferazione delle cellule staminali della pelle, delle cellule epidermiche e del derma grazie alla loro capacità di stimolare la riproduzione cellulare, di proteggere le cellule della cute dai danni da ossidazione e di ritardare il processo di senescenza cellulare. In questo modo **contribuiscono alla vitalità e alla longevità della pelle**, ritardandone l'invecchiamento e la comparsa di rughe.

La casa: un tempio di benessere

PICCOLI CONSIGLI DELLA CRISTALLOTERAPIA E DELLA CROMOTERAPIA PER RENDERE LA NOSTRA CASA UN LUOGO DOVE RITROVARE ARMONIA ED EQUILIBRIO

Cristina Farina

I colori sono manifestazioni importanti della luce ai nostri occhi e sono in grado di trasmettere sensazioni visive, emozioni psicologiche, che possono andare ad influire anche sul benessere fisico, nonché scatenare reazioni dell'organismo precise e talvolta benefiche. Questi sono i principi alla base della cosiddetta cromoterapia, una disciplina mirata a curare il corpo e la mente con le reazioni provocate dai colori, che ha basi storiche ma anche scientifiche, e che viene felicemente applicata all'architettura d'interni. Nell'architettura degli interni, vanno tenuti presenti alcuni suggerimenti generali.

Ogni stanza ha il suo colore

Nel Soggiorno fai **sfogare la tua fantasia:** per questa stanza puoi usare tutti i colori che ti piacciono e sbizzarrirti con gli accostamenti più imprevisti.
Cucina: Ideali il giallo e il bianco. Esprimono igiene e pulizia.
Studio: per ravvivare la creatività e per stimolare la concentrazione, crea dei giochi di colore con il giallo e il bianco. Usa l'arancio se hai problemi di memoria e il viola se sei irritabile.
Camera da letto: Come precedentemente spiegato, i colori più rilassanti, e quindi più adatti a questa stanza, sono il blu e l'azzurro. Anche se opti per altri colori, cerca di evitare il giallo e il rosso che risultano eccitanti. Per la camera dei bambini ideali sono i colori pastello; in particolare il verde acqua e il rosa.
Corridoio: Evita i colori scuri: meglio i toni più chiari e tutti i pastello.
Bagno: Preferisci il verde chiaro e l'azzurro: rievocano le tonalità dell'acqua. Se ami il colore non solo sulle pareti, puoi dare sfogo alla tua fantasia "inventandoti" dei componenti d'arredo nelle tonalità che più ti ispirano.

Ti piace il letto rivestito in tessuto? Contrapponi alle pareti azzurre rilassanti una testiera energetica rosso fuoco e completa il letto con tanti cuscini in tinte diverse. La testata può essere realizzata anche da te: basta rivestire la parete dietro al letto (che può essere fatto con una semplice rete e un materasso) con un pannello imbottito rivestito di tessuto.Inoltre per attivare l'energia della nostra casa, per farne il nostro spazio sacro, di ricarica, benessere e armonia, **i Cristalli sono alleati indispensabili**. Alcuni ambienti possono deprimere, altri innervosire. Per "guarire" l'energia di un ambiente **va usata la pietra giusta**. Esiste una pietra per ogni luogo, una pietra per ogni casa, stanza e persona. Lo scopo di un ambiente e le persone che vi circolano determinano la scelta delle pietre che meglio assicureranno l'armonia in quel posto.

Alcuni esempi:

All'ingresso: Druse di Ametista e Quarzo Jalino (difesa dal frequente passaggio di energie estranee)
In camera da letto: Quarzo Rosa e Lepidolite (coccole e sonno profondo)
In camera da letto: Rubino e Granato (notti di passione)
Nello studio: Fluorite e Ametista (memoria, concentrazione, forza mentale)
Soggiorno: Celestina (comunicazione costruttiva)
Bagno: Tormalina nera e Agata Corniola (scarico e digestione)
Cucina: Agata Corniola (digestione)

Migliorare l'atmosfera di casa è semplice, **basta lasciar fare alle pietre:** le loro vibrazioni agiranno invisibili e indisturbate sull'ambiente e sulle persone e voi avrete evitato ansia e mal di stomaco. Provare per credere.
L'ausilio di un **esperto cristalloterapeuta** con competenze di **feng-shui** può assicurarvi un perfetto restauro energetico di ogni ambiente.

Hamer la nuova medicina germanica

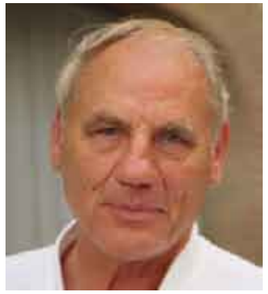
LA MALATTIA COME CONSEGUENZA DEL TRAUMA EMOTIVO

Cristina Farina

È ormai sempre più comune l'approccio olistico nei confronti del paziente e della malattia nella valutazione della diagnosi medica. Una delle medicine non convenzionali più discusse in questi ultimi tempi è la Nuova Medicina Germanica. Essa parte dal presupposto che ogni malattia è causata da un trauma emotivo che ci coglie impreparati, ci prende in contropiede, un trauma che viviamo in solitudine e che non sappiamo come risolvere. La Nuova Medicina del **dott. Ryke Geerd HAMER** con le sue cinque leggi biologiche ci permette di comprendere come psiche, cervello e organi siano tre livelli dello stesso organismo. Questo comporta un globale Capovolgimento della comprensione diagnostica che ci porta ad una comprensione precisa e scientifica della genesi delle malattie ed in particolare del cancro, spiegandoci in modo dettagliato ed efficace cosa accade negli uomini, negli animali e perfino nei vegetali durante quello speciale momento che chiamiamo comunemente "malattia".

Le cinque leggi biologiche

La Nuova Medicina è basata su cinque leggi biologiche. Queste cinque leggi, scoperte empiricamente nel 1981, sono state verificate più; volte in occasione d'incontri e conferenze mediche e riconosciute dall'università di Trnava nel novembre 1998. In tutti i casi esaminati sono state



confermate. Esse ci mostrano secondo quali criteri si genera la malattia e come si sviluppa ai tre livelli: psichico, cerebrale ed organico.

Malattia=programma speciale biologico e sensato della natura

L'apprendimento della Nuova Medicina permette al paziente di non sentirsi più congelato dalla paura e dal panico di fronte alla propria malattia. L'effettiva e reale comprensione e, di conseguenza, la fiducia nell'intelligenza infinita della Natura, gli permetterà di eliminare la sensazione di impotenza di fronte ad una diagnosi apparentemente ineluttabile: da quell'idea appiccicosa del presunto "brutto male che lo rode dall'interno e da cui apparentemente non ha scampo.

Il capovolgimento diagnostico

In base alla manifestazione organica e soprattutto tramite l'analisi della TAC cerebrale, siamo ora in grado di trovare, sia a livello cerebrale sia a livello conflittuale, l'esatta origine della malattia.
Parimenti il dottor Hamer ha scoperto che **il cancro non è il frutto di una cellula "impazzita" e "maligna", ma bensì che la malattia è la risposta biologica ad un ordine sensato del cervello:** un programma speciale, biologico e sensato della natura dove "ogni processo nella natura, dal punto di vista evolutivo, ha un senso biologico", "la cellula, l'organo ed il cervello sono strettamente interconnessi", e "nulla succede all'interno di un organismo senza il coinvolgimento del proprio computer centrale: il cervello".

Fonti: www.nuovamedicina.it

I Cuscini del benessere

IL SONNO INFLUISCE SUL PENSIERO LOGICO, SULLA MENTE E SULLA NOSTRA SALUTE, NONCHÉ SUL NOSTRO BILANCIO ENERGETICO

Maria Adamo

"Come hai dormito?" Questa è molto spesso la prima domanda che ci pongono la mattina le persone a noi care. Il sonno, infatti, è molto importante per il nostro benessere totale, influisce sul pensiero logico, sulla mente e sulla nostra salute, nonché sul nostro bilancio energetico. Le ore di sonno variano a seconda della persona e delle sue caratteristiche personali, dell'età e della costituzione fisica. Una persona estroversa, energica, lavoratrice e sicura di se tenderà a dormire di meno rispetto ad un'altra che si preoccupa facilmente, un po' ansiosa e nevrotica. Bisogna imparare a rendersi conto delle proprie necessità e del ritmo personale del sonno. In questo modo si eviteranno inutili stress, come andare a coricarsi troppo presto e non riuscire ad addormentarsi pensando di avere dei problemi di insonnia. Anche se la quantità ideale varia da persona a persona, secondo uno studio recente condotto dai ricercatori della **West Virginia University**, il numero perfetto per il giusto riposo è sette. Né troppo, né troppo poco. Dormire meno, come è noto, può essere molto pericoloso. Ma anche esagerare con le dormite non è per nulla salutare, al di là dei luoghi comuni, e oltre a lasciare una sensazione di ottundimento, pare sia decisamente sconsigliabile dal punto di vista medico, incidendo soprattutto sulla salute cardiovascolare. Il dormire sano può diventare un arte. Ecco perché prima di andare a letto bisognerebbe trovare una routine serale che ci aiutasse a tranquillizzare il nostro cervello. Una cosa molto importante è spendere tutto il tempo che si ha a disposizione. **Una tisana alle erbe**, un bagno caldo, una passeggiata serale – ognuno dovrebbe avere i suoi metodi per comunicare al corpo che è ora di concedersi a Morfeo. Chi non può regalarsi questi attimi di piacere e relax può aiutarsi con altri metodi: scegliere tra **la vastissima gamma di cuscini benessere**. Oltre a quelli anatomici che alleviano le tensioni muscolari alla nuca e alla schiena, si può optare per quello in pula di miglio e **noccioli di ciliegio**, o ancora per il cuscino di grano che può essere utilizzato sia caldo, per sciogliere tensioni e **donare relax**, ma anche per riscaldare mani e piedi, e quindi indurre al sonno, sia freddo, per trattare ematomi, contusioni o gonfiori; quello alle erbe aromatiche, invece **svolge un effetto calmante e rilassante** per il sistema nervoso, ma è anche balsamico per le vie respiratorie. All'interno vi è un mix di melissa, camomilla, erbe alpine, lavanda, menta e oli essenziali.

Il benessere d'Autunno da Shen

QUANDO UN TRATTAMENTO DI BENESSERE È ANCHE PREVENZIONE

Mariangela Pettinari

Ad ogni cambio di stagione l'organismo si affatica per affrontare il cambiamento climatico. Passare dalla luminosità estiva, al freddo invernale, prevede un grande dispendio energetico. E' il momento in cui si riaffacciano oltre ai vecchi malanni anche le prime fragilità respiratorie.

Al Centro Shen proponiamo una serie di trattamenti per prevenire i malesseri autunnali, ma anche per soddisfare il desiderio di calore e di tepore che i primi freddi ci procurano.
Si può scegliere tra quelli di ispirazione indiana o cinese.

Massaggio Ayurvedico con polveri ed olii medicati caldi: i principi di questo antico massaggio indiano, con il supporto di olii medicati caldi per un immediato beneficio a tutto il corpo.

Pindasweda: l'applicazione di calore con profumati fagottini caldi a base di erbe e polveri, per contrastare i malesseri dei primi freddi. Ottimi per le applicazioni locali nei dolori articolari.

Massaggio Cinese (tuina) **con moxibustione:** l'utilizzo della moxibustione conosciuta in Cina da sempre per combattere i malesseri causati dall'esposizione al freddo o per i dolori articolari cronici, consiste nello scaldare la parte dolente o il punto di agopuntura con un bastoncino di artemisia. Abbinato al massaggio cinese è uno strumento di straordinaria efficacia.
Ai trattamenti scelti si può aggiungere **un caldo idromassaggio agli olii essenziali** per finire con una calda tisana drenante o un the speziato.

I Bambini e la Maestra Natura

I BAMBINI A CONTATTO CON LA NATURA CRESCONO PIÙ SENSIBILI, CONSAPEVOLI DELLA LORO APPARTENENZA, PROIETTATI VERSO LA RICERCA ED IL BELLO. IN DUE PAROLE: PIÙ SANI

Cristina Farina

Il desiderio di verde, di benessere ambientale, spinge i bambini, sin dai primi passi, ad avventurarsi nel "mondo della natura". La loro curiosità per tutto ciò che vive, si muove e si trasforma li porta a percorrere, a scoprire, a voler capire di cosa è "fatta la natura". Parlando di natura, non si può disconoscere che i bambini ricevono, nel loro rapporto con essa, la più estesa e, se comprendiamo in tale rapporto anche quello con il grembo materno, la più profonda rivelazione del senso di 'appartenenza', della bellezza, dell'ordine e dell'armonia. La prima rivelazione del benessere dell'esistere, che ha luogo nel rapporto fisio - psichico con il corpo della madre, si completa nei successivi rapporti del bambino con la natura.

Il rapporto con la natura dà agli esseri umani, dunque, fin da quando sono bambini, un senso di pienezza, di compiutezza, di sicurezza nella partecipazione all'esistenza dell'universo.

L'influenza dell'ambiente naturale sullo sviluppo dei bambini è una realtà che rende necessari nei genitori e negli educatori gli interventi per promuovere nei bambini stessi una più profonda e partecipe conoscenza della natura. Innanzitutto il riconoscimento della 'grandezza' dei fenomeni e dei processi naturali connessa alla loro 'essenzialità'. L'essenza dei fenomeni è difficile da conoscere bene, ma se ne può avere l'immediata percezione quando ci si sente in essi immersi, partecipi della loro evoluzione, 'si respira nel loro respiro' e, nello stesso tempo, li si osserva mettendo in atto le proprie capacità e conoscenze insieme con la propria immaginazione.

La scoperta delle qualità proprie, intrinseche ad ogni essere vivente diviene, contemporaneamente, scoperta emozionale, affettiva - relazionale e scientifica. Qualità che la natura pone in risalto sono la semplicità e la spontaneità: esse possono costituire i punti di riferimento di uno stile educativo - e, più largamente, relazionale - che i bambini interiorizzano con immediatezza.

Dall'ambiente naturale viene anche l'aiuto a superare le paure, l'angoscia esistenziale, l'insicurezza e l'incertezza del cammino nel tempo.

L'avvicendarsi delle stagioni, ad esempio, può dare sicura fiducia e tranquillità. Il sapere come, dopo l'inverno, vengano la primavera, l'estate, l'autunno e di nuovo l'inverno, in un ciclico ritmare del tempo e, così, l'avere dentro di sé la sensazione e la consapevolezza della crescita, dello sviluppo del proprio corpo e della mente, sono di fondamentale importanza nella costruzione di modelli di realtà e verità, cui attenersi nella progettazione dell'esistenza.

Giocare a nascondino, salire su di un albero, nascondersi nelle fosse o in un campo di grano, oggi è meno possibile di ieri, ma quando lo è, i bambini si perdono nell'odorare i profumi della terra e delle piante, si fermano ad osservare e a toccare i tantissimi animaletti che percorrono i campi, si infastidiscono perché si sono sfregati ad una pianta irritante, si bagnano cadendo in una pozza e ancora giocano con i compagni a dare una forma e un nome alle nuvole temporalesche, aspettano scalpitanti o impauriti il rumore dei tuoni e la luce dei fulmini, modellano la terra umida di pioggia creando piccole sculture che butteranno o faranno seccare in camera loro.

La scoperta della natura è quindi qualcosa che coinvolge ogni bambino, lo avvicina a questa realtà nel senso stretto del conoscerne i cicli, le abitudini degli animali, la struttura degli alberi ma anche, ed in particolar modo, lo rende consapevole del rapporto stretto che c'è fra lui e la natura. Il bambino si trova quindi in equilibrio fra l'osservazione, la scoperta intimistica dei particolari e la consapevolezza di essere parte integrante di ciò che in apparenza è a lui esterno.

Facciamo in modo che i nostri bambini possano provare il più possibile queste emozioni, perché il mondo, nelle loro mani, diventi davvero un mondo nuovo.

La natura è grande maestra, basterà organizzare delle piccole gite fuori per trasformare ogni domenica in una nuova appassionata lezione di vita.

Si potrà **passeggiare alla ricerca di forme viventi da vedere:** piante, fiori, farfalle, volatili, insetti curiosi.

Si potrà far provare al proprio bambino la bellissima sensazione che si prova abbracciando un albero. Sarà **una scoperta assai diversa da quella che il bambino può fare in casa** davanti al telescherm o, educando sin da subito al rispetto dell'ambiente.

D'altronde lo ha detto anche **Tiziano Terzani** nelle "Canzoni contro la guerra" che la natura è una grande maestra da cui dobbiamo iniziare nuovamente a prendere lezioni.

Photo: fucle.com

In Vino Salus

A DOSI MODERATE IL VINO FA BENE AL CUORE E AIUTA ALCUNI PAZIENTI DIABETICI. RIDUCE IL RISCHIO DI OBESITÀ E ALLUNGA LA VITA

Marta Casini

Le proprietà benefiche dell'uva sono molteplici e sorprendenti: infatti, come forse molti di voi già sanno, il famoso frutto da cui si estrae una delle bevande più consumate nel mondo, ovvero il vino, oltre ad avere un basso apporto calorico è ricco di sostanze nutritive e sali minerali, **esercita un effetto antiossidante**, drenante e persino idratante (per la pelle ma anche per tutto l'organismo, grazie a liquidi, fibre e acidi grassi polinsaturi). Ma c'è di più: è stato dimostrato che i "polifenoli", particolari molecole presenti soprattutto nel vino rosso, sono in grado di proteggere la salute delle cellule dei vasi sanguigni (impedendo il danneggiamento delle particelle che trasportano colesterolo nelle arterie, le lipoproteine LDL), nonché di agire sul metabolismo dei grassi. È quello che affermano i recenti studi pubblicati sull' "American Journal of Clinical Nutrition", soffermandosi in particolare sul "resveratrolo", che a quanto pare diminuisce lo stimolo di adipogenesi (la deposizione di grasso nelle cellule) riducendo il rischio di obesità e di conseguenza quello di **malattie cardiovascolari** (già ridotto dall'effetto di vasodilatazione). Inoltre, in diversi modelli animali, il resveratrolo si è dimostrato in grado di prolungare la vita media, attivando un gene (la sirtuina) responsabile dell'allungamento della vita cellulare. Nuove ricerche si concentrano invece sugli effetti che potrebbe avere sulle donne in menopausa, in merito alla sua potente attività estrogenica. Infatti gli estrogeni tradizionalmente utilizzati per la terapia post-menopausale della donna avrebbero come effetto collaterale quello di aumentare il rischio di sviluppare cancro al seno. Per contro, **cibi naturalmente ricchi di estrogeni** (come la soia o alcuni tipi di legumi), non avrebbero tali effetti negativi e sarebbero quindi preferiti come rimedio più sicuro. Si può dire dunque che "Un bicchiere di vino al giorno, toglie il medico di torno"? Certo, basta non esagerare con le dosi e preferire quello rosso, che contiene una maggiore quantità delle magiche molecole, i polifenoli.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500g di rotelle
- 1 pollo di circa 1,5 kg
- 12 acini di uva nera
- 12 acini di uva bianca
- 30g di uvetta secca
- 30g di pinoli
- 1/2L di brodo di carne
- 50g di burro
- 30g di farina
- 2 cipolle
- sale
- pepe

RICETTA

Pollo alle Uve

di Paola Ramagli

Preparazione

Mettere a bagno in acqua tiepida l'uvetta e lavare l'uva. **Tagliare a pezzi** il pollo, infarinarlo e farlo rosolare nelle cipolle tagliate sottilissime e imbiondite nel burro, quindi salare e pepare. **Aggiungere** l'uvetta scolata, gli acini di uva, il brodo, coprire e fare cuocere 30 minuti a fuoco moderato. **Togliere** dal sugo di cottura il pollo e tenerlo al caldo, fare addensare per 5 minuti, **aggiungendo**, se occorre, mezzo cucchiaino di farina, **versare** la salsa sul pollo e **servire subito**.

Caratteristiche Nutrizionali:
Ricco di proteine nobili, ferro e minerali, questo piatto aiuta a mantenersi giovani e tonici grazie ai bioflavonoidi antiossidanti contenuti in abbondanza nell'uva specialmente quella nera, preziosa per pelle e capelli.

Con un buon vino:
Si può scegliere tra un **Soave Classico** oppure, se si preferisce un rosso, un **Val di Cornia doc** d'annata.

Merlino e Morgana
Estetica e Benessere

Visita la Nuova Sede e scopri i Programmi e gli Sconti Personalizzati!

Nuovo reparto Profumeria e Cosmetica
SCONTO 10€ su tutti i profumi

SPECIALE NOVEMBRE
Corso di Trucco Personalizzato a soli 60,00€

LE NOSTRE SEDI

NETTUNO
Estetica MIR.PA.
Via Monte Grappa 34
06 98 04 818

NETTUNO
I Cinque Sensi
Via dell' Olmata
06 98 81 344

APRILIA
Merlino e Morgana
Via degli Olenadri, 96
06 92 012 062
338 66 41 791

APRILIA
Spettiniamoci
Via Verdi 28
347 85 71 218

LATINA
New Look Roberta
Via Rieti 63
0773 60 24 17

POMEZIA
Valeria Style
Via Lago Maggiore 3
Torvaianica (Campo Ascolano)
06 91 92 949

www.merlinoemorgana.it - www.ddpoint.it

SDL BENESSERE BEAUTY & RELAX

Rimodellamento Lifting Viso e Corpo

centrostudi TISANOREICA

CENTRO QUALIFICATO TISANOREICA

- Viso/Corpo Alta Tecnologia
- Cavitazione
- Radiofrequenza Multipolare
- Fotoringiovanimento
- Massaggi
- Zona Relax
- Trattamenti Personalizzati

SDL Benessere é anche HAIR SPECIALIST che sceglie Velocity's

CE Cosmetics

SDL Benessere - Beauty e Relax

VIA S.MARIA, 97 (int.1) - NETTUNO - Tel. 06 98 81 938 - www.sdlbenessere.it

Viaggio verso l'Oktoberfest

PRIMA TAPPA LE TERME DI ERDING, SECONDA L'INCANTEVOLE REGENSBURG E POI MONACO

Marilena Ferraro

Il nostro viaggio inizia il 24 settembre a bordo di un camper noleggiato, in compagnia di una coppia di camperisti Doc. Un consiglio: prima di noleggiare un camper controllare che sia Nuovo e con tutti i comfort, altrimenti, per chi non è un camperista per passione, molti saranno gli inconvenienti!!! La prima tappa del nostro viaggio verso l'Oktoberfest è la bellissima cittadina di Erding, celebre per la sua birra Erdinger Weissbier e per le sue terme, **Therme Erding** che sono, con 145.000 m², le più grandi d'Europa. Parcheggiamo i nostri camper proprio davanti l'ingresso dell'enorme complesso termale e l'indomani mattina eravamo pronti alle casse per esplorare il mondo del wellness e del divertimento. Questo esotico paradiso termale con la sua benefica area Thermenparadies (area in cui è possibile andare in costume) invita a immergersi nelle acque termali all'ombra delle palme. Nel paradiso della sauna più grande al mondo (rigorosamente senza costume) vi attendono straordinarie attrazioni legate al calore e al wellness. E l'immenso Galaxy Erding propone una nuova dimensione del divertimento sugli scivoli acquatici. Grazie alle tre spettacolari strutture con il tetto apribile, **il Mondo delle Terme di Erding** in estate offre divertimento acquatico e sugli scivoli e i piaceri del doposauna anche a cielo aperto.

Una giornata bella e rilassante in un posto straordinario e anche qui non poteva mancare la birra: un chioschetto, direttamente immerso nella piscina, serve drink di tutti i tipi e anche dell'ottima birra tedesca (vedi foto). Usciti

Regensburg sul Danubio

Cucina Bavarese

Terme di Erding

Oktoberfest

Steiner Brücke - Antico ponte di pietra a Regensburg

Oktoberfest

Oktoberfest

Birreria Regensburg

dalle terme nuova tappa del nostro viaggio: Regensburg (Ratisbona).
L'origine di Regensburg risale al 179 d.C., anno in cui, su comando dell'imperatore Marco Aurelio, venne fondato l'accampamento fortificato di Castra Regina di fronte alla confluenza del fiume Regen con il Danubio. Arriviamo la domenica sera in un campeggio molto comodo per raggiungere il centro città, l'Azur Camping.
Regensburg è un cittadina fantastica dove sulle sponde del fiume abbiamo trovato un piccolo, ma storico, punto ristoro che serviva solo salsicce alla brace, crauti e birra. Una Vera delizia è la famosa **Wurstküche**, che ancora oggi sforna le classiche salsiccie di Ratisbona , cotte nella cucina del 500 (vedi foto), si trova sulle sponde del Danubio all'estremità dello Steinerne Brücke, antico ponte di pietra costruito attorno al 1100.
L'indomani mattina, dopo aver sistemato i nostri camper ci mettiamo in viaggio, direzione Monaco. Durante il percorso però abbiamo pensato di fare una sosta a **Fresing** la città dove nacque il primo birrificio al mondo nel 1040. Nella collina di **Weihenstephan** si trova **la più antica fabbrica di birra del mondo**. Fondata nel 1040 dai Benedettini, oggi è di proprietà dello Stato della Baviera. Nel ristorante, annesso allo stabilimento, è possibile sorseggiare un buon boccale di birra accompagnato dai piatti tipici della cucina bavarese (vedi foto).

Stand Augustiner - Oktoberfest

Sempre nello stabilimento vi è anche uno shop dove si possono acquistare ottime bottigile di birra. Nel pomeriggio arriviamo a **Monaco**, la nostra sosta è al parcheggio De-Gasperi-Bogen a Monaco-Riem, 35 euro al giorno, una posizione ottima per raggiungere l'area dell'oktoberfest con la metopoliana, si prende la U2/7 fino a Innsbrucker Ring, poi la U5 fino a Theresienwiese. Parcheggiato il camper ci prepariamo e andiamo alla gande festa. Fortunatamente avevamo il tavolo prenotato presso lo stand Augustiner grazie al nostro amico Salvo, altrimenti sarebbe stato molto difficile trovare un posto e gustare la birra, visto che si può bere soltanto seduti ai tavoli e non si può girare per la festa con i boccali in mano. Il servizio di sicurezza è eccellente tanto che si può tranquillamente visitare la manifestazione anche con i bambini, senza incorrere in spiacevoli inconvenienti.
Da quel momento in poi l'idillio della pura birra e il piacere della tradizione. Ragazzi e ragazze vestiti a festa con il costume tipico pronti ad onorare una storia che dura da 200 anni e poi tanto divertimento. A testimoniare il nostro viaggio all'interno della festa potete vederele alcune foto in queste pagine.

L'Oktoberfest

L'Oktoberfest compie quest'anno 200 anni: la prima edizione si tenne nel 1810, in occasione del matrimonio di Ludwig I di Baviera con Teresa von Sachsen-Hildburghausen. I festeggiamenti, ai quali furono invitati anche i cittadini di Monaco, si svolsero su un prato (Wiese) a quei tempi alle porte della città e che da allora si chiama **"Theresienwiese"** in onore della sposa. Quella di quest'anno è l'edizione numero 177, alcune edizioni sono saltate a causa di guerre e carestie. E' una delle mete preferite del mese di ottobre, quando la regione diventa la protagonista con la sua manifestazione più importante. L'Oktoberfest e la Baviera con la sua birra sono le protagonsite induscusse. Eppure non c'è solo la birra, dietro questa famosissima festa si nasconde anche una lunga tradizione folcloristica, che fa dell'Oktoberfest, con i suoi 6 milioni di visitatori l'anno, la festa popolare più grande al mondo. L'atmosfera festosa, le orchestrine, la buona cucina bavarese, le giostre variopinte e le caratteristiche bancarelle regalano un evento indimenticabile a grandi e piccini. Negli ultimi anni vengono consumati 6 milioni di litri di birra, mangiati migliaia di manzi, 300.000 salsicce e mezzo milione di polli arrosto. L' Oktoberfest ("Festa d'Ottobre" in tedesco) si svolge a Monaco di Baviera, nell'area chiamata "Theresienwiese" un grande parco dove vi è un Luna Park permanente, in genere nei 16 giorni precedenti la prima domenica di ottobre. **I sei birrifici tradizionali di Monaco** (Paulaner, Spaten, Hofbräu, Hacker-Pschorr, Augustiner e Löwenbräu) ogni anno riforniscono di birra märzen i tendoni del festival. Principale protagonsita della manifestazione è il Maß, il boccale da birra da litro che si trova in migliaia di esemplari all'interno dei singoli stand. **Un Maß** costa circa 8,30 /8,60 euro e per chi paga con banconota da 10 euro il resto va chiesto, altrimenti si intende come mancia della ragazza che serve la birra. Il grosso del suo guadagno infatti non deriva dallo stipendio, ma dalle mance che i clienti lasciano per il singolo boccale. Ogni birreria ha il proprio stand dove all'interno troverete panche e tavole invase da centinaia di tedeschi, ma soprattutto da turisti provenienti da tutto il mondo: anche in questa occasione gli italiani la fanno da padroni. Per poter bere bisogna essere seduti, quindi i tendoni sono presi d'assalto fin dal primo mattino per potersi garantire un "comodo" posto dove poi degustare svariati boccali della rinomata birra. Naturalmente la birra che si beve non è quella classica, ma quella prodotta esclusivamente per l'Oktoberfest accompagnata alla cucina e ai tradizionali balli. Immancabili anche gli sfiziosissimi bretzel, il tipico pane salato che sembra essere l'accompagnamento ideale per la birra weiss. Uno dei momenti più importanti della kermesse è stata la cerimonia d'apertura, alle 12 di sabato 18 settembre al tendone Schottenhamel, quando **il sindaco di Monaco** ha spillato la prima birra e ha pronunciato **"O' Zapft is!"** (è stappata). A quel punto, **la festa è ufficialmente iniziata** e anche i visitatori hanno potuto bere i primi boccali di birra. Nel Wiesn è presente anche un grande Luna Park: attrazioni e ottovolanti aspettano tutti i temerari con la voglia di affrontare **evoluzioni estreme** dopo aver bevuto litri e litri di birra.

Antica cucina del Wurstküche a Regensburg

Scorpite con noi il nuovo volto della Thailandia alle soglie del terzo millennio. Resort esclusivi, ville di lusso, escursioni indimenticabili: esperienze che dureranno nel tempo.

Classy Frontiers è uno specialista in viaggi di lusso e itinerari personalizzati per la Thailandia. La nostra filosofia è di suggerire soltanto strutture che abbiamo provato noi stessi corredate da servizi impeccabili.

Classy Frontiers by Oriental Passage Ltd.
www.classyfrontiers.com E-mail: **info@classyfrontiers.com**

Laos ...Naturale!

LA VITA SCORRE IN ASSOLUTA TRANQUILLITÀ CON LA SENSAZIONE DI QUIETE TURBATA SOLO DAL RUMORE DEL VENTO CHE SCORRE TRA L'INFINITÀ DI RISAIE

Patrick Pepe

Una persona speciale un giorno mi disse... "ho sempre con me un biglietto per l'andata"... Questo sta a significare che non ci è dato sapere cosa ci riservi il futuro... Quando ho deciso di intraprendere questa esperienza, probabilmente non avevo la certezza di cosa avrei trovato, se non la consapevolezza che mi sarei imbattuto in un popolo con una cultura, una tradizione e dei valori completamente differenti dai nostri. Dieci giorni di nord-est passando per la capitale Vientanine, proseguendo per la pazza Viengvieng attraversando le montagne e la giungla per arrivare alla pittoresca e storica Luang Prabang per finire attraverso il Mekong nei villaggi di Ban Xang Hai e Pak Ou con le sue grotte sacre piene di Buddha, non basteranno mai per descrivere la pienezza di quei luoghi, ma serviranno per farsi l'idea di quello che c'è. Con un volo "cheap" dell'Egyptair sono arrivato a Bangkok (tra le capitali del sud-est asiatico e la più economica da raggiungere dall'Europa) e con una compagnia low-cost ad Udon Thani al nord e a 60 km dal confine Nang Khoi. Il "friendly bridge" che attraversa il Mekong unisce i due paesi che hanno stretto ormai una forte alleanza. Al controllo passaporto è importante avere con se per il rilascio del visto, una foto tessera e 35,00 $ che insieme alla moneta locale il Lao Kip e il Bath thailandese sono i più scambiati. La capitale Vientanine si trova a mezz'ora di taxi e la fortuna vuole che riesco a dividerlo con 2 ragazzi di Manchester pagando la mia quota pari a 3,50 $. Arrivando in tarda serata e con l'idea di ripartire prestissimo la mattina successiva, non mi formalizzo troppo sulla scelta dell'hotel dividendo una tripla con Sam e Dean a 7,50 $ a testa con bagno in camera, aria condizionata, prima colazione e addirittura wi-fi in camera!! Piccolo inciso: il 70% degli hotel e guesthouses in Laos sono dotati di wi-fi gratuita mentre noi non l'abbiamo neanche negli aeroporti principali! Dopo una serata tranquilla in riva al Mekong, in compagnia e sorseggiando la birra locale Berlaoo, al "Marina", rientriamo in hotel perché l'indomani ci aspettano 4 ore di bus per raggiungere Viengvieng. Dopo aver acquistato il biglietto al costo di 50000 kip pari a poco più di 6,00 $ si parte e subito mi accorgo che cambierò compagni di viaggio. Nel bus semivuoto catturano la mia attenzione due ragazzi completamente diversi tra loro ma che noto viaggiare insieme, mi avvicino per scambiare qualche parola in inglese e Francesco milanese puro mi risponde subito in italiano presentandomi Moritz, tedesco di Hoffeneim, vivevano insieme a Dubai dove lavoravano e dopo essere passati per un mese tra Vietnam e Cambogia proseguono il loro viaggio nel Laos.

Tre giorni e Francesco rientrerà in Italia, mentre Moritz proseguirà ancora per un paio di mesi. Attraversiamo villaggi sulla strada fortunatamente asfaltata, dove la vita scorre in assoluta tranquillità con la sensazione di quiete turbata solo dal rumore del vento che scorre tra l'infinità di risaie. Dopo un paio di soste per la toilette e per acquistare qualcosa da bere, ovviamente in posti scelti non in maniera casuale dall'autista, arriviamo a Viengvieng. Sam e Dean hanno un'idea ben precisa di come trascorrere il loro tempo qui, si dedicheranno al "tubing" disciplina assai apprezzata da queste parti dagli anglosassoni, consiste nel caricare su dei Tuk Tuk delle grosse camere d'aria farsi portare sulla sponda del Nam Song affluente del Mekong e farsi trascinare dalla corrente per 5 km fino a Viengvieng. Fin qui niente di strano se non fosse che per tutto il percorso agli argini del fiume ci sono dei bar che al passaggio ti lanciano funi di salvataggio per farti fermare a bere... Risultato?? Una volta giunti a Viengvieng pochi riescono a tornare in hotel sulle proprie gambe! Negli ultimi anni Viengvieng si è molto occidentalizzata per far fronte alle richieste delle flotte di turisti che la invadono per trascorrervi alcuni giorni di delirio. Sviluppatasi su una strada principale dalla quale si diramano diverse arterie offre dei panorami mozzafiato fitti di vegetazione... Da non perdere la Laguna Tham Phu Kam, le grotte Tham Jang con i suoi laghi sotterranei e la grotta Tham Hoi o grotta buia lunga oltre 3 km, dove qualche anno fa perse la vita uno speleologo francese che addentratosi in maniera avventurosa, non fece mai più ritorno per essere ritrovato oltre dopo un mese di ricerche. Si ritorna poi a Viengvieng dopo oltre 10 km di kayak.

Per gli amanti degli sport estremi varie attività tra cui, free clambing, rafting e parapendio avvolti da paesaggi meravigliosi percorribili anche con uscite di semplice trekking. Per la sera parola d'ordine?

Bere!!! E si va avanti fino al mattino successivo nei vari Disco bar che affollano le vie principali e le sponde del fiume. Per dormire i prezzi variano dai 3,00 $ fino ai 80,00-100,00 $ secondo i comfort e servizi richiesti. Dopo qualche giorno mi rendo conto che il posto non si addice poi così tanto con il mio modo di vivere e quindi salutati i compagni di viaggio faccio rotta verso la settentrionale Luang Prabang. Partenza il primo pomeriggio con un minivan 8 posti... Il costo del biglietto è leggermente superiore intorno ai 90000 kip 9,50 $... I km non sarebbero tantissimi 170 però bisogna completamente scalare una montagna quindi il viaggio varia tra le 6 e le 8 ore a seconda delle condizioni climatiche. Anche qui lo stop intermedio lo decide non casualmente l'autista e ci fermiamo a Muang Phu Khoun un tempo guarnigione francese ma ora crocevia dove è possibile acquistare prodotti locali ma soprattutto frutta fresca indispensabile per affrontare l'afa e la lunghezza del viaggio. […] **Il racconto continua** nelle pagine di www.cadillactrip.it

Le Birre Trappiste, gusto da assaporare

BIRRA E FORMAGGI TRADIZIONE SECOLARE DEI MONACI TRAPPISTI

Marta Casini

Avete mai sentito parlare di "birra trappista"? Nel variegato mondo della birra (l'antica bevanda alcolica aromatizzata con luppolo, ed ottenuta dalla fermentazione, ad opera di un lievito, degli zuccheri estratti dal malto d'orzo) ne esistono di chiare, ambrate, rosse, scure, persino bianche, con i più vari gradi di trasparenza ed ottenute attraverso procedimenti anche molto differenti tra loro. Ma c'è una particolare insieme di birre che forse non tutti conoscono, frutto di un'arte antica e preziosa, che gli appassionati del settore non possono certo farsi sfuggire. Stiamo parlando della birra trappista, una birra speciale: non da bere, ma da assaporare, risultato di una tradizione secolare di monaci dediti a quest'attività fin dal 1800. L'origine del termine si riferisce all'ordine dei monaci trappisti, nato in Francia nel monastero cistercense di "La Trappe". L'abate di La Trappe, in realtà, volendo porre freno ai comportamenti troppo libertini dei monaci cistercensi, introdusse delle rigide regole da adottare in abazia, tra cui l'obbligo di bere solo acqua, facendo nascere il cosiddetto ordine della "stretta osservanza". Con il passare degli anni però, queste regole si affievolirono e a partire dal diciannovesimo secolo la pratica di produrre birra cominciò a diffondersi in diversi monasteri della stretta osservanza. I trappisti erano solo uno tra i tanti ordini che cercavano di sostentarsi attraverso la vendita di questa bevanda, in vari paesi europei, ma dopo la rivoluzione francese e le guerre mondiali, la maggior parte di questi centri venne distrutta mentre la popolarità della birra trappista continuava a crescere, tant'è che i monaci decisero di istituire **l'Associazione Trappista Internazionale**, per evitare che le birrerie non autorizzate sfruttassero commercialmente il logo. Nel mondo, ad oggi, le birre che godono di questo riconoscimento (ovvero il marchio "Authentic Trappist Product") sono soltanto 7: **Chimay**, Orval, Westmalle, Rochefort, Westvleteren, Achel (tutte prodotte in Belgio) e Koningshoeven (prodotta in Olanda). I criteri di produzione in base ai quali si può definire una birra "trappista" sono 3: deve essere prodotta all'interno delle mura di un'abbazia trappista, da parte di monaci trappisti o sotto il loro diretto controllo; la produzione, la scelta dei processi produttivi e l'orientamento commerciale devono dipendere solo dalla comunità monastica; lo scopo economico della produzione di birra deve essere diretto al sostentamento dei monaci e alla beneficenza e non al profitto finanziario. C'è da dire che molti monaci trappisti non producono soltanto birra, ma si dedicano alla gastronomia con rigore e sapienza, nelle loro giornate scandite da preghiera, lettura e lavoro, conducendo la medesima vita di secoli fa. **I monaci dell'abbazia di Chimay**, per esempio, hanno sapientemente accostato alle birre **una speciale produzione di formaggi semi-stagionati**, ricavati dal buon latte delle loro fattorie e maturati nelle cantine blindate del monastero. Presso la sede di Grandi Birre Roma di Pomezia si è svolto un interessante incontro-degustazione incentrato sull'accostamento della birra Cymay ai suoi formaggi, sottolineando come i metodi di produzione siano rimasti inalterati rispetto alle antiche origini e il gusto dei prodotti continua a profumare di storia e tradizione.

Vino Novello una passione di gusto

IL 6 NOVEMBRE INIZIA LA DEGUSTAZIONE, ABBINAMENTO IDEALE CON LE CASTAGNE FRUTTO DI STAGIONE

Alessandro Mangoni

Siamo in autunno e, come di norma, la prima bontà di Bacco è il vino Novello. Alla mezzanotte del 5 novembre si dà il via alla degustazione e si compie il rito dell'inizio della commercializzazione di questo particolare tipo di vino. Intanto iniziamo con il dire che si sente spesso parlare erroneamente di vino novello come il vino "nuovo", ma tale bevanda nasce da una produzione particolare e molto differente dalla "solita" vinificazione. Questo metodo è stato ideato da un'équipe di ricercatori francesi nel 1934. Uno degli esperimenti includeva la conservazione di grappoli a bassa temperatura messi a contatto con Anidride Carbonica. Dopo un paio di mesi si accorsero che i grappoli erano diventati gassosi e frizzanti, dal sapore peculiare ma per nulla sgradevole. Naturalmete i grappoli non erano più adatti per la commercializzazione e pertanto decisero di vinificarli; il vino che ne uscì risultò certamente "diverso" ma piacevole. Ma come fa un vino a essere pronto dopo poche settimane dalla raccolta dell'uva ? Il segreto si chiama macerazione carbonica, da cui ne scaturisce un vino paricolarmente profumato. E' da sottolineare che il metodo di **vinificazione della macerazione carbonica**, oltre alle caratteristiche olfattive particolari, **dona al vino un colore particolarmente vivo**, con tonalità che ricordano il porpora e un gusto dove **predomina la freschezza degli aromi**. In Italia la produzione spazia su quasi tutto il territorio nazionale, isole comprese. Abbiamo al momento circa una produzione di circa 15 milioni di bottiglie. Le Denominazioni di Origine dove è previsto il Novello sono circa 60, mentre oltre 160 sono Indicazioni Geografiche Tipiche. Un accoppiamento ottimale e tipico del vino novello è con **le castagne**, e conseguentemente con gli alimenti a base di farina di castagne, come necci e castagnaccio. Da **Portofranco**, ad Aprilia quest'anno, puoi trovare una particolare degustazione di **vino Novello delle migliori etichette**, accompagnato con caldarroste e particolari promozioni. **Da Portofranco** inoltre puoi **pranzare** ogni giorno gustando piatti sani e naturali ad **ottimi prezzi** (vedi promozione a pag.2). Il Novello si festeggia da Portofranco non mancare!!!

NUOVO SHOW ROOM
in via Aldo Moro angolo via Tiberio

VCM infissi dal 1977
...fatti apposta per voi !

Produttori serramenti in PVC

Per i vostri acquisti
Finanziamento a tasso 0 (12 mesi)

Risparmio
Energetico
Detrazione 55%

VCM INFISSI
Esposizione: via Aldo Moro angolo via Tiberio
Tel: 06 92 80 718 Mail: vcmsrl@libero.it
Web: www.vcminfissi.it

Pitture naturali per una Casa Salutare

BISOGNA SAPER SCEGLIERE IL PRODOTTO GIUSTO E LEGGERE BENE LE ETICHETTE CHE RIPORTANO LA COMPOSIZIONE E LE CARATTERISTICHE DI OGNI TIPO DI VERNICE

Maria Adamo

Se i muri potessero scegliere le pitture ideali, di sicuro sceglierebbero quelle naturali. Il motivo? Sono più sane ed ecologiche, con una migliore resa cromatica e con meno problemi di manutenzione. Ma soprattutto sono traspiranti. E ogni pittura dovrebbe esserlo. Solo in questo modo l'aria viene filtrata naturalmente, si regola l'umidità e si previene la formazione della muffa. Se la parete non traspira abbastanza c'è qualcosa che non va. La casa ne risente, insieme ai suoi abitanti. Bisogna saper scegliere il prodotto giusto e leggere bene le etichette, che riportano la composizione e le caratteristiche di ogni tipo di vernice. In Italia il consumo di vernici e pitture è di circa un milione di tonnellate all'anno, da cui evaporano circa 400mila tonnellate di solventi. Non solo vengono respirati negli ambienti chiusi, ma sono gli stessi che partecipano alla formazione dello smog fotochimico, oltre che all'inquinamento delle acque quando vengono scaricati. **I vantaggi delle pitture naturali ecologiche** rispetto a quelle di origine petrolchimica sono numerosi:
innocuità nelle fasi di produzione e di utilizzo, biodegradabilità e rispetto degli ecosistemi, utilizzo di materie agricole in esubero, compatibilità con le architetture murali, resistenza all'umidità e ai sali, possibilità di applicazione su intonaco fresco, invecchiamento "nobile" e gradevole esteticamente, alta resa e resistenza nel tempo, varietà di toni e ampiezza cromatiche rispetto all'appiattimento di colori acrilici convenzionali. Fino a qualche anno fa la clientela si accontentava della dicitura "pittura o vernice ad acqua", che per molti era sinonimo di prodotto atossico e naturale. Ovviamente non è così e non bastano più queste semplici parole. Oggi la nuova direttiva europea ha imposto nuovi limiti sulla concentrazione di solventi in vernici e idropitture murali: si abbassa quindi a 30 grammi per litro la nuova soglia di tolleranza. Anche se nella maggior parte delle idropitture murali disponibili sul mercato continuano ad essere presenti non solo i solventi, ma anche resine sintetiche, biocidi, conservanti, plastificanti pericolosi per la salute e per l'ambiente. L'importante è sapere che utilizzando pitture naturali non si hanno benefici solo per quel che concerne l'atossicità e la biodegradabilità ma garantiscono un **effetto benefico** sulla salubrità degli ambienti e danno garanzie anche sul piano tecnico della curabilità, in quanto non sono soggette a distacco per pressioni del vapore che transita dall'interno verso l'esterno della muratura.

il Loft
per la tua casa

Anteprima
Natale 2010

Domenica 14 Novembre
SPECIALE
SCONTO 10%
sugli addobbi natalizi

Articoli da Regalo
Liste Nozze Bomboniere
Addobbi Natalizi

il Loft - Via delle Margherite, 60 - 04011 Aprilia (LT) - Tel. 06 92 00 190
Email: illoftsnc@gmail.com

Antico Casale di Monte Gualandro & Spa

Dimora storica del 1700 sul Lago Trasimeno tra Umbria & Toscana

NOVEMBRE:

Solo per i lettori di Sfera Magazine:

OFFERTA INFRASETTIMANALE

-valida da domenica a giovedi-

2 NOTTI 3 GIORNI

* Sistemazione in elegante suite
* Libero utilizzo del Centro Benessere
* Trattamento di mezza pensione
* 2 massaggi a persona (1 relax, 1 oli essenziali)

Costo a coppia: **Euro 400,00**

3 NOTTI 4 GIORNI

* Sistemazione in elegante suite
* Libero utilizzo del Centro Benessere
* Trattamento di mezza pensione
* 2 massaggi a persona (1 relax,1 oli essenziali)

Costo a coppia: **Euro 450,00**

SUPER OFFERTA 5 NOTTI

ARRIVO DOMENICA

PARTENZA VENERDI

*Sistemazione in elegante suite

*Libero utilizzo del Centro Benessere

*Trattamento di prima colazione

COSTO a coppia: **Euro 800,00**

Eleganti Double Suites composte da camera da Letto matrimoniale, salotto con angolo cottura, bagno.
Piscina esterna Splendido Solarium Vista Lago.
Ristorante interno nell'antico salone, Gazebo con vista lago
Barbecue nel parco di ulivi secolari.
Beauty farm con sauna, bagno turco, idromassaggio, piscina coperta riscaldata,
aroma-cromo terapia, palestra con attrezzature Technogym e massaggi con esperte Estetiste .

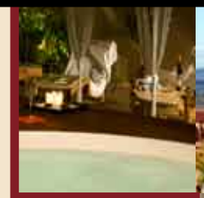
Via Montecchio, 1 Tuoro sul Trasimeno 06069 (Perugia) Tel. 075-8230295 075-8230289 Fax 075-8230255 info@anticocasale.it www.anticocasale.it

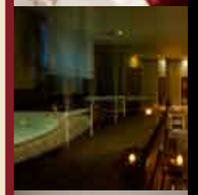
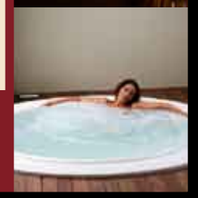
LA QUALITÁ...
...CHIAVI
IN MANO!

Edilizia Iannotta
Soc. Unipersonale S.r.l.

Edilizia Iannotta
Via M. Clementi, 142 - Aprilia
Tel/Fax: 06 92 81 862
info@ediliziaiannotta.it

SATURNIA
TUSCANY HOTEL
sport & wellness ♦♦♦♦



IMMACOLATA SATURNIA SFERA MAGAZINE (valido dal 3 al 8/12/2010)

- Soggiorno di **2 notti** in camera doppia Azalea Standard dotata di:
TV LCD con Sky, telefono, cassaforte, aria condizionata/riscaldamento autonomo
- Colazione a buffet
- Cene di mezza pensione che consistono in tre portate su quattro nel nostro ristorante tipico e bevande a parte
- Accesso giornaliero alla zona bagnata del centro benessere CAMELIA Wellness Care che comprende: sauna, bagno turco, saletta delle erbe, doccia scozzese, vasche idromassaggio, panca calda.(15:30-19:30)
- Accappatoio per tutta la durata del soggiorno

Trattamenti benessere compresi nel pacchetto.

Massaggio ABYANGAM

PULIZIA VISO CON ULTRASUONI

TOTALE A PERSONA EURO 379,00

ATTENZIONE: Si prega di segnalare il nome del pacchetto riservato ai lettori di Sfera Magazine al momento della prenotazione per usufruire dei benefici e per chi prenota tramite **Sfera Magazine** riceverà anche in omaggio una particolare **Bottiglia di Vino**.

Strada Marco Pantani Loc. Poggio Murella - 58014 Manciano (GR) - Tel. +39/0564/607611
Fax.+39/0564/607645 www.saturniatuscanyhotel.com - info@saturniatuscanyhotel.com

La Sfera di Cristallo

di Antonietta Troisi

ARIETE
20 Mar/20 Apr

AMORE: Avrete delle intuizioni particolarmente buone che vi aiuteranno nel quotidiano. Dovrete armarvi di pazienza e consolare il partner delle sue delusioni. **SALUTE:** Non è il momento favorevole per iniziare una dieta,quindi attendete un momento più opportuno.

TORO
21 Apr/20 Mag

AMORE: Avrete delle intenzioni positive nei confronti del partner che tuttavia potrebbe fraintenderle a causa del vostro comportamento.
SALUTE: Le stelle vi consigliano di pensare a una meta lontana dove potervi rilassare magari in dolce compagnia.

GEMELLI
20 Mag/21 Giu

AMORE: La vostra gelosia nei confronti della persona amata sta causando polemiche accese... Sforzatevi di dimostrare più comprensione e di dare più libertà! **SALUTE:** Farete qualsiasi cosa sarà per voi un peso enorme. La fatica e lo stress accumulati stanno venendo a galla, riposatevi un po'...

CANCRO
22 Giu/22 Lug

AMORE: Con la persona amata, vivrete momenti dolcissimi che ricorderete a lungo. Gli Astri vi invitano a condividere le vostre emozioni.
SALUTE: Per evitare la malinconia non isolatevi, state in compagnia e divertitevi!

LEONE
23 Lug/23 Ago

AMORE: Dovrete rinnovarvi mostrando una parte della vostra personalità che avevate sempre tenuta nascosta. Questo vi aiuterà a ravvivare il rapporto e a creare nuova stabilità
SALUTE: Non chiedete al vostro corpo sforzi superiori alle vostre possibilità, rallentate un po'!

VERGINE
24 Ago/22 Set

AMORE: Un po' di stanchezza vi renderà meno reattivi del solito; deciderete quindi di prendervi del tempo per riflettere sulle vostre esigenze e su come procedere.
SALUTE: Dovrete porre attenzione agli sbalzi di temperatura.

BILANCIA
23 Set/22 Ott

AMORE: Finalmente il partner vi dirà quelle parole che aspettavate vi dicesse da tempo: ricordatevi però che non è un punto d'arrivo ma il principio di un lungo cammino.
SALUTE: Il vostro stato psicofisico sarà piuttosto stabile e discretamente energico.

SCORPIONE
23 Ott/22 Nov

AMORE: Sarete vigorosi e pieni di forza nell'affrontare le relazioni con gli altri. Risolverete varie piccole cose che ostacolavano il dialogo con il partner.
SALUTE: Gli Astri vi raccomandano di non pretendere troppo da voi stessi.

SAGITTARIO
23 Nov/21 Dic

AMORE: Tenderete a chiudervi in voi stessi e non permetterete a nessuno di consolarvi, nemmeno al vostro partner... cercate di sdrammatizzare e non ingigantite i problemi!
SALUTE: Gli Astri vi consigliano di alimentarvi in maniera corretta.

CAPRICORNO
22 Dic/20 Gen

AMORE: Farete la scelta più giusta anche se vi costerà fatica... andrete contro la vostra natura per amore del partner.
SALUTE: Cercate di ricaricare il vostro corpo e la vostra mente con un'attività piacevole.

ACQUARIO
21 Gen/19 Feb

AMORE: Non vorrete ascoltare i consigli di chi vi circonda e sarete piuttosto inflessibili anche con il vostro partner... provateqindi ad ammorbidirvi un po'!
SALUTE: Cercate di non accumulare stress, evitando le tensioni soprattutto in ambito familiare.

PESCI
20 Feb/20 Mar

AMORE: Darete una svolta alla vostra relazione che vi procurerà un po' di confusione e disorientamento, ma la scelta è quella giusta: il cambiamento a volte è necessario.
SALUTE: State conducendo una vita un po' troppo sedentaria, provate a darvi uno scossone!

C'è un messaggio per...

FUSCO CONO
che il 15 novembre compie gli anni, tantissimi auguri a "conuzzo" da Antonella, Alessio, Federico e Roberta.

NONNO GIGI
che il 28 Novembre compie gli anni, tantissimi auguri al nostro nonno "giovincello" dai tuoi nipoti e dai tuoi figli.

GIOVANNI ALFIO BRUNETTO
che il 28 novembre compie gli anni, Tanti Auguri da tutti i tuoi amici!!

GIAMPAOLO BRILLI
che il 9 novembre compie gli anni Tanti auguri da tutti noi!!!!

ALESSANDRO MANGONI
che il 19 novembre compie gli anni, tanti auguri da tutta la redazione di Sfera Magazine.

KUMAR ANKUSHI
(foto) KUMAR ANKUSHI
Nostra stela che il 19 novembre compie gli 10 anni. Tantissimi Auguri da mamma, pappa, nonna, nonno, zia, zio e Ishica

DAVIDE CAPITANI
Ho cercato mille frasi, volevo scriverti mille parole per questo giorno così speciale(14.11.2010), ma ho capito che per augurarti un buon compleanno bastavano tre semplici parole... Tesoro.. Ti voglio Bene da Federica.

LUCA MUSCI
Gli amici hanno bisogno uno dell'altro proprio come un fiore ha bisogno della pioggia per aprirsi e mostrare la sua bellezza. L'amicizia dovrebbe essere un preziosa carezza di cui non puoi fare a meno. Grazie Luca dal tuo amico Emiliano

ANNALISA POMMELLA
che il 5 novembre compie 6 anni, Tanti Auguri da mamma, papà, nonni, zii e cugini.

RAFFAELE BLASI
che il 16 novembre compie gl anni, Tanti Auguri dalle tue alieve affezionate!!!

MARIO TROISI
che il 29 novembre compie 60 anni, tanti auguri da Antonietta, Abele, Alessandro, Valentina, Noemi, Alessia, Giuseppe, Elisa, Caterina, Vittorio e dai tuoi genitori.

GAIA CLAZZER
, che l'8 novembre compie 6 anni tanti auguri da mamma, nonni, zii, cugini e dalla tua amichetta Annalisa.

GIOVANNI DESPERTO
che il 5 novembre compie gli anni, tanti auguri da tutta la tua famiglia e da lla tuo piccino Fabrizio

TIZIANA VONA
che il 7 novembre compie gli anni, Tanti Auguri dai tuoi amici che ti vogliono tanto bene!!!

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 IV N° 4 Novembre' 10

In Copertina

Bambini: Lorenzo e Simone Rossi
Foto: Fulvio Clementini

Chiuso in redazione il 22 Novembre

25.000 copie

Distribuzione GRATUITA nel Lazio, nelle province di Roma e Latina e precisamente ad Aprilia, Lanuvio, Cisterna, Pomezia, Ardea, Anzio, Nettuno, Latina, Sabaudia, Pontinia, San Felice Circeo, Terracina, Albano, Genzano, Velletri, nei maggiori punti di aggregazione come Bar, Pizzerie, Uffici postali, Banche, Palestre, Agenzie di Viaggi, Farmacie, Centri Estetici e Parrucchiere. Distribuzione manuale alle principali stazioni ferroviarie come Aprilia, Latina, Anzio, Nettuno e Cisterna. In Abbonamento postale in tutta Italia.

Editore

Angels Studio Comunicazione s.r.l.

Direttore responsabile

Dott.ssa **Marilena Ferraro**

Responsabile Web

Ing. **Marco Ferraro**

Grafica

Dott. **Fulvio Clementini**

Collaboratori

Matteo Lautizi, Roberto De Iorio, Fabrizio Finocchi, Laura Riccobono, Adriana Paratore, Daniele Falcioni, Federico Rinaldi, Giampaolo Brilli, Silvia Clementini, Consuelo Noviello, Luca Bellincioni, Cristina Farina, Antonietta Troisi, Anna Pitrone, Noemi Tafuri. Alessandro Mangoni, Maria Adamo, Marta Casini

Collaborazioni speciali

Antonella Di Giuseppe e Vincenzo Ferraro

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 GSS s.a.s.

GESTIRE E PRODURRE L'ENERGIA IN MANIERA INTELLIGENTE SIGNIFICA TRATTARE BENE L'AMBIENTE.

Nasce Sorgenia. Nasce un nuovo modo di pensare e prendersi cura dell'energia. Nasce la consapevolezza che gestire l'energia in maniera intelligente vuol dire aumentare l'efficienza, ottimizzare i consumi e favorire il risparmio energetico. Nasce la produzione energetica che ricerca e adotta le più avanzate tecnologie per ridurre le emissioni di anidride carbonica e aumenta la produzione da fonti rinnovabili come l'acqua, il sole e il vento. Questa è Sorgenia. L'azienda energetica consapevole che dare il giusto valore all'energia è la più intelligente forma di rispetto verso l'ambiente e verso tutti noi. www.sorgenia.it - Numero Verde 800 122 797

SORGENIA
L'ENERGIA SENSIBILE

Pam

Su tantissimi prodotti
abbiamo **ribassato i prezzi.**
Per **elevare il valore**
della vostra spesa.

Via Ugo Foscolo,
angolo via Nettunense - Aprilia

www.e-pam.it