sfera magazine
Mensile • Anno VII • Numero 4 • NOVEMBRE '13
100 mila LETTORI ABITUALI
Attualità
L'oro verde dell'Agro Pontino
Benessere
Disintossicare il corpo
Lasciati cullare dal massaggio Watsu
Salute
Spezie: aiuto per dimagrire
Moda
Tendenze Autunno/Inverno
Fitness
Attività d'autunno
Viaggi e Reportage
Sri Lanka, un viaggio nel passato
Ecodrive
Bmw i8, la supercar del futuro
INSERTO
La Movida
Plein Air
Nuova area di sosta alle Terme di Chianciano
Kiwi un verde elisir
Poste Italiane S.p.a. 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

Prenota la Tua Pubblicità su Sfera Magazine

a partire da soli

100,00 €

La prima Rivista Free Press
di Aprilia e provincia di Latina

www.sferamagazine.it

La Rivista che ti coinvolge
Attualità, Cultura,Benessere,
Viaggi, Plein Air e tanto altro...

Realizzazione Siti Internet

a partire da soli

500,00 €

inoltre...

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. 100	€	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

ANGELS Studio comunicazione

Angel Studio - C.so Giovanni XXIII, 18 - Aprilia (LT) - Tel/fax 06.9275345 - 338.3015230
redazione@sferamagazine.it - www.sferamagazine.it

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

Seguici anche su:
twitter facebook
www.sferamagazine.it

Editoriale

edizione · novembre 2013

"La salute è il primo dovere della vita."

Oscar Wilde
L'importanza di chiamarsi Ernesto, 1895

Cari amici,
abbiamo deciso di dedicare questo numero di Novembre al Kiwi per due motivi: innanzitutto perché, anche se importato dalla Cina due secoli fa, ha ormai preso la "cittadinanza" nel Belpaese e, come molti di voi già sanno, sul territorio pontino; l'altro motivo è relativo alle grandi proprietà benefiche che lo caratterizzano. Troverete anche l'intervista al **Re del Kiwi pontino, Italo Di Cocco**, che ha scritto diversi libri sull'argomento e ha ideato diversi piatti utilizzando questo prezioso frutto della nostra terra.
Continuiamo a parlarvi dei **metodi di disintossicazione dell'organismo** necessari durante le stagioni di passaggio, con consigli per continuare a gustare buoni sapori in tavola senza ingrassare: **dimagrire con le spezie, con la riflessologia**, insomma tutti i consigli per non "soffrire" troppo verso la mèta della linea perfetta.
E come sempre le **novità per i nostri appassionati di Plein Air e dei viaggi** non mancano in questo numero. Novembre è il mese dell'enogastronomia, il vino novello, le castagne il tartufo e molti altri prodotti delle nostre regioni per cui non perdetevi le varie sagre presenti in Italia e chi ama il turismo itinerante potrà scoprire posti eccezionali e gusti indimenticabili.
Divertitevi e abbandonatevi ai sapori e profumi dell'autunno sfogliando le nostre pagine e **non dimenticare di inviarci le vostre poesie** che pubblicheremo gratuitamente, ogni mese, nella rubrica Nutrimente.

Seguiteci anche su **Facebook e Twitter** e soprattutto su **www.sferamagzine.it.**

Marilena Ferraro

REDAZIONE

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

Anno VII N° 4 Novembre '13

Chiuso in redazione il 21 Ottobre

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

Editore
Angels Studio Comunicazione s.r.l.

Direttore responsabile
Dott.ssa Marilena Ferraro

Responsabile Web
Ing. Marco Ferraro

Grafica
Aurora Giordani

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

Edizione Web
sferamagazine.it

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

Abbonamenti
Per le modalità di abbonamento contattare la Redazione.

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

Convenzionati con:

COSMETICA ITALIA
UNIPRO - associazione nazionale imprese cosmetiche

Stampa **Pignani Printing S.r.l.**

La carta utilizzata per stampare Sfera Magazine è certificata:

FSC Forest Stewardship Council - www.fsc.org

Anno **VII** - n° **4** - **Novembre '13**

In Questo numero

In Copertina
Foto / Make Up: ***Marella Montemurro***
Modella: ***Veronica Donzelli***

06 Attualità
- L'oro verde dell'Agro Pontino

08 Infanzia
- Con il gioco si diventa creativi

09 Psicologia
- La depressione non ha stagione

10 Salute
- Tisana d'autunno
- Le cause della stanchezza
- Scegliere l'osmosi inversa: ecco perché
- Erosione dentale
- Patologie in gravidanza e medicina osteopatica
- Spezie: aiuto per dimagrire
- Dimagrire con la riflessologia

17 Moda
- Tendenze Autunno/Inverno

18 Cover Story
- Kiwi: un verde elisir

20 Legalnews
- Nonni, un tesoro da tutelare

21 Estetica
- Piastra e capelli sani

27 Benessere
- Percorso emozionale contadino

27 Inserto: La Movida

27 Benessere
- Dolcificanti: Monk Fruit e Agave
- Disintossicare il corpo
- Lasciati cullare dal massaggio Watsu
- Gounding: l'armonia a piedi nudi

32 Fitness
- Attività d'autunno

34 Plein Air
- Nuova area di sosta alle Terme di Chianciano

35 Viaggi
- Le coccole della Tunisia

36 Viaggi e Reportage
- Sri Lanka, un viaggio nel passato

39 Casa e arredo
- Riscaldarsi risparmiando si può!
- Energia rinnovabile

42 Ecodrive
- Bmw i8, la supercar del futuro

43 Drivezone
- Mini 2014: le novità

44 Nutrimente
- Patagonia Express di Luis Sepúlveda

45 Spicchi
- Cure preventive per il Kiwi
- Birra express
- Vino Metabolico

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

L' oro verde dell' Agro Pontino

L'intervista a Italo Di Cocco

di Stefania Cocco

Italo Di Cocco, presidente della Confcommercio di Latina e membro della giunta della Camera di Commercio di Latina, è noto per aver iniziato la propria carriera come **ristoratore e chef appassionato, attento a fondere in cucina un'esigenza di sperimentazione con l'essenza dei sapori pontini.**

"Ben 40 anni fa la mia voglia di creare piatti alternativi ha fatto nascere in me un interesse per la frutta, che ho interpretato a modo mio nelle mie ricette. Il risotto di gelsi, quello di fragole e le penne all'arancia sono alcune fra le mie creazioni migliori. **Nove anni fa**, invece, **è iniziata la mia avventura con il kiwi.** All'inizio ho avuto delle grosse difficoltà nel lavorare questo frutto; ho dovuto studiarlo per un paio di anni perché il kiwi ha bisogno di macerare per un giorno intero nello zucchero di canna per perdere il suo sapore acidulo. Il kiwi in cucina è come un puledro che deve essere domato prima di poterlo utilizzare, sia nei dolci sia nei piatti salati."

Nel 2009 esce il libro Il *kiwi in tavola*, scritto insieme all'agronomo Pasquale Pecora e alla dottoressa Alessandra Orlacchio. "Loro mi hanno contattato per scrivere un libro a sei mani su questo frutto straordinario, in quanto io all'epoca pubblicavo ricette a base di kiwi per la rivista *Kiwi Informa*. La prima parte del libro, curata dai due dottori, descrive le peculiarità del kiwi quali l'alto contenuto di vitamine, le proprietà vasodilatatorie, il possibile uso in dermatologia e in cosmetica; la seconda parte, invece, contiene le mie ricette col kiwi, un lavoro di sperimentazione molto impegnativo che mi ha tenuto occupato per ben 7-8 mesi."

"**In quanto membro della Camera di**

Commercio mi sto battendo per valorizzare il mercato del kiwi. Attualmente si attesta un consumo nazionale pro capite di 2 kg l'anno, un valore esiguo se confrontato con il consumo di altri tipi di frutta. A mio parere la causa di ciò risiede nella **sbagliata pubblicità del prodotto**, in quanto se ne è esaltato il gran contenuto di vitamine, ma non la bontà. Inoltre, **non c'è mai stata un'educazione - sia del cliente sia della filiera agricola, dal produttore, al grossista, al dettagliante - su come va mangiato il kiwi, qual è il momento di maturazione ideale, come deve essere conservato e proposto al pubblico. Il kiwi oggi non si presenta sul mercato come andrebbe presentato.**"

"Anche il continuo parlare della batteriosi, la malattia che negli ultimi anni ha colpito le coltivazioni del kiwi, non aiuta il rilancio del prodotto. In tal modo si sprona il cittadino diffidente e poco informato a non comprare kiwi, proprio perché timoroso ed ignaro del fatto che i frutti immessi sul mercato sono sanissimi e che la malattia è del tutto innocua per l'uomo."

"La Camera di Commercio ha istituito un **Consorzio per la tutela del kiwi IGP (il marchio del kiwi pontino) al fine di garantire sul mercato un prodotto perfetto attraverso uno studio del prodotto stesso**, ma i continui scontri con gli interessi privati dei produttori locali non ne hanno permesso il buon funzionamento e di fatto, oggi, il Consorzio si sta sfaldando. Io sto lavorando per uscire da questa situazione, di cui mi sento in parte responsabile, e ricreare un organo di controllo con un direttivo nuovo, che abbia davvero la voglia di valorizzare questo prodotto pontino e che sappia imporsi come garante di uno standard di qualità."

"Il kiwi pontino potrebbe essere davvero una risorsa enorme del nostro territorio - io la definisco "l'oro verde della nostra provincia"! - invece, ogni produttore cura il proprio orticello, ha i propri acquirenti e non fuoriesce da questa ristretta mentalità."

"Per fronteggiare questo problema **la Camera di Commercio ha fondato il Club del Gusto**, un organo volto a sistematizzare le peculiarità enogastronomiche pontine, che vede coinvolte aziende agroalimentari del territorio e 64 ristoranti stellati. Per far parte del club tutte queste imprese devono possedere determinati requisiti di qualità e superare un test specifico, niente affatto facile."

Frutteto sperimentale per l'Istituto Agrario "San Benedetto" di Latina

La passione di Italo Di Cocco per la sperimentazione lo ha spinto ancora una volta verso un progetto nuovo: **la coltivazione di alberi da frutta su un'area di terreno da mettere a disposizione degli studenti dell'Istituto Agrario di Borgo Piave**. "Con questo frutteto ho voluto creare **un laboratorio didattico con ben 78 diverse varietà di frutta** che vanno dai frutti di bosco alla frutta esotica, ai frutti in via d'estinzione come il sorbo e il gelso; piante che sto cercando di rivalutare con la speranza che possano trovare di nuovo spazio nelle nostre tavole."

Chi di noi non ha nemmeno una vaga idea di quale sia il sapore di un sorbo, non può che augurarsi la buona riuscita di questo ambizioso quanto rassicurante progetto ●

La passione e l'impegno di Italo Di Cocco per valorizzare i prodotti tipici del nostro territorio, il cui re indiscusso è il Kiwi Pontino, tanto prelibato quanto benefico per la nostra salute.

Con il gioco si diventa creativi

Il gioco è il vero responsabile del successo dell'Homo Sapiens

di Stefania Cocco

Il gioco è il reale artefice dello sviluppo del pensiero astratto e simbolico, padre del linguaggio e del pensiero creativo che caratterizzano la specie umana rispetto a tutte le altre specie animali.
Una ricerca dell'Istituto Max Planck per l'Antropologia Evoluzionistica di Leipzig pubblicata sulla rivista New Scientist, ha avvalorato l'ipotesi secondo cui **nella durata e nella qualità dell'infanzia, ovvero al gioco legato ai primi anni di vita, risiede la sostanziale differenza fra l'uomo moderno, diretto discendente dell'Homo Sapiens, ed una specie di ominide contemporanea e strettamente affine ai Sapiens: l'Homo di Neanderthal.** Secondo la ricerca, il comportamento dell'Homo di Neanderthal, abile costruttore di utensili e dotato di una socialità avanzata, era molto simile a quello dei suoi cugini Sapiens, ma presentava una differenza sostanziale che molto probabilmente ne ha causato l'estinzione, circa 30.000 anni fa. Questo ominide, sebbene fosse robusto e con una forte capacità di adattamento, aveva un'infanzia particolarmente breve a causa delle ostili condizioni ambientali in cui viveva, che costringevano i piccoli ad una crescita precoce e a lottare sin dalla tenera età per la sopravvivenza. Raggiungere lo stato di autonomia dalla madre in così breve tempo, a scapito dello spazio dedicato al gioco, ebbe ripercussioni decisive sullo sviluppo del cervello dei Neanderthal, frenando la loro capacità di astrazione; uno strumento che, invece, si è rivelato vincente nella selezione naturale dei nostri progenitori Sapiens.
L'importanza del ruolo dell'infanzia nel corso dell'evoluzione dell'uomo, riflette il momento più delicato nella crescita dell'individuo moderno, in quanto sono proprio le prime esperienze a forgiare il futuro adulto. Sebbene nell'arco della vita le specifiche esperienze vissute da ciascuno di noi continuino in qualche modo a cambiarci, **la tenera età è la fase della crescita che "marca" indelebilmente la nostra personalità ed il nostro modo di stare al mondo. Il gioco, in particolare, è l'attività che sottopone il cervello del bambino ad una ginnastica fondamentale per la sua salute psichica e per lo sviluppo di abilità cognitive simboliche.** La dimensione ludica, infatti, allenando la mente a reagire con la fantasia e l'immaginazione a stimoli sempre nuovi e a trovare soluzioni versatili agli imprevisti che il gioco stesso viene a creare, aiuta il bambino a sviluppare abilità mentali che potremmo credere innate e del tutto naturali, come la gestione dei rapporti sociali e lo sviluppo dell'intelligenza, ma che in realtà hanno una radice culturale, dipendendo soprattutto dal modo in cui il bambino ha interagito con il mondo esterno.
È il gioco, dunque, che ha determinato il successo evolutivo della nostra specie sulle altre a noi cugine, così come è il principale responsabile, oggi, del sano sviluppo cerebrale dei nostri bambini e dell'incremento della loro creatività ●

Un sistema pedagogico con approccio olistico che mira a creare nelle scuole dell'infanzia un ambiente educativo emotivamente fertile per un sano sviluppo della creatività dei bambini.

La depressione non ha stagione

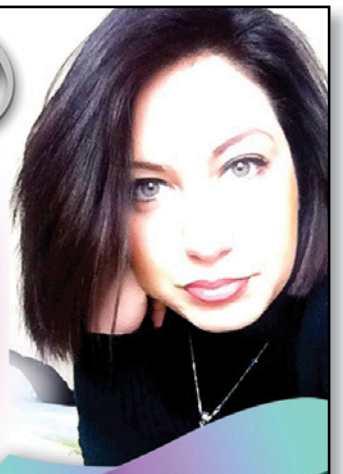
Una nuova ricerca sfata il mito della depressione invernale

Dott.ssa **Daniela Saurini**

La depressione invernale non è poi così comune, come molti credono. Un recente studio pubblicato online sulla rivista *Journal of Affective Disorders* sembra evidenziare che le condizioni metereologiche non influenzerebbero la sintomatologia depressiva, anche se ciò non toglie che nulla invalida l'esistenza della SAD (Disturbo Affettivo Stagionale). Ciò che lo studio intende piuttosto evidenziare è la **sopravvalutazione che si fa della correlazione tra maltempo e depressione**, che non è così diretta come può sembrare. Kerr, autore dello studio in questione, evidenzia come, spesso, ai soggetti che presentano SAD, venga richiesto di indagare sugli stati emotivi precedenti al manifestarsi del disturbo e come questi ricordino episodi depressivi del passato che nulla hanno a che fare con l'autunno e l'inverno. Probabilmente è la percezione stessa dell'inverno a incidere con uno sviluppo di uno stato di generale malessere: siamo tutti consapevoli di come questa stagione ci porti a restare più tempo chiusi i casa, ci renda meno attivi, ci offra minori possibilità di evasione e svago. Tuttavia, il disturbo dell'umore che con tale stagione andrebbe a manifestarsi, secondo gli esperti non presenterebbe le stesse caratteristiche cliniche della depressione. Ciò che nella SAD appare è certo un tono dell'umore più basso legato ad apatia e ipersonnia oltre che ansia e irritabilità, sintomi che tenderebbero a un peggioramento nelle ore serali e a un decremento con l'avvicinarsi della bella stagione. Da non confondere con la SAD è la "**Sindrome Anergica Stagionale**", in cui abbiamo un aumento di sonno, difficoltà nel risveglio mattutino, mancanza di interessi e compulsione ad assumere cibi ricchi di carboidrati. In questo caso l'umore non si presenta come depresso, ma comunque tale da richiedere un intervento specialistico. Intanto, consigliano gli esperti, e la ricerca dà loro ragione, **è bene che, coloro i quali avvertano una sintomatologia depressiva in atto, aumentino l'assunzione di Omega-3**, categoria di acidi grassi essenziali presenti soprattutto in pesce, semi di lino, olio di colza e kiwi. Uno studio su 400 soggetti di sesso maschile e femminile ha infatti evidenziato che, nei soggetti resistenti agli antidepressivi, l'assunzione di Omega-3 diminuiva la presenza di sintomi depressivi con un'efficacia pari a quella di uno psicofarmaco. Lo studio è stato pubblicato sul *Journal of Nutrition*

Studio Psicologia Dott.ssa Daniela Saurini

- Valutazione, Diagnosi, Intervento nei principali disturbi dell'apprendimento (dislessia, discalculia, disortografia, disgrafia)
- Valutazione e intervento nei principali Deficit dello Sviluppo Cognitivo
- Orientamento Scolastico/Professionale
- Consulenza e Sostegno Psicologico Individuale e Familiare per: ansia e panico, stress, fasi critiche di cambiamento, difficoltà relazionali, difficoltà emotive, difficoltà nella gestione familiare, miglioramento dello stato di personale benessere, disagi infantili e adolescenziali
- Valutazione e intervento nei principali Deficit Neuropsicologici dell'Età Senile



Si riceve per appuntamento

Aprilia - Via Aldo Moro, 41/A - Tel. 393-3737972

studiopsicologiasaurini@gmail.com - studiopsicologiasaurini.blogspot.it

Tisana d'autunno

Timo, Verbasco e Lavanda: tris perfetto contro i malanni di stagione

di Floriana Francesca

Infusi e decotti sono molto utili per prevenire e curare i malanni di stagione in modo dolce e naturale. Ci sono erbe dalle proprietà curative che sono un valido alleato quando si va incontro alla stagione fredda: **lavanda, timo e verbasco sono il tris perfetto** per combattere le più comuni malattie delle vie respiratorie, quali raffreddori, mal di gola e tosse.

La **lavanda**, in particolare, ha proprietà antibatteriche, antisettiche e analgesiche, e usata in tisane e decotti funziona da decongestionante per raffreddori e influenze. Il timo ha anch'esso proprietà antibatteriche, funziona da sedativo per la tosse e fluidifica il catarro; ha anche proprietà balsamiche e antisettiche a livello gastrointestinale. È il timolo a conferire a quest'erba un'ottima azione disinfettante, sostanza dalle proprietà tossifughe. Il verbasco è un forte antinfiammatorio a livello delle vie respiratorie superiori e inferiori, vanta proprietà antimicrobiche, è un buon sedativo e funge da espettorante contro la tosse grassa. È, inoltre, un antinocicettivo, ossia riduce la sensazione di dolore, utile quindi, ad esempio, contro i dolori muscolari tipici degli stati influenzali.

Queste erbe sono dei veri e propri spazzini che ripuliscono i polmoni, e una tisana con timo, lavanda e verbasco può essere **una coccola sana e rigenerante**. Per prepararla è necessaria una miscela di queste tre erbe in parti uguali, e versarne un cucchiaio in ogni tazza. Trascorsi 7-8 minuti la si potrà filtrare e finalmente gustare. Nel caso in cui risulti troppo amara, per addolcire il tutto si possono aggiungere erbe che fungono da correttivi, quali fiori d'arancio (dalle proprietà decongestionanti e antimicrobiche) o menta (che disinfiamma, tra l'altro, le vie respiratorie ed è ottima anche in caso di tosse), nel caso di infusi, e radici di liquirizia, nel caso in cui si facciano dei decotti ●

Le cause di una stanchezza inattesa

Come eliminare il senso di spossatezza persistente

di Fabio Benedetti

Hai riposato ma ti senti ugualmente stanco? Hai sempre la sensazione di non riuscire a farlo perché sei troppo fiacco? Nessun problema. Abbiamo individuato 5 delle maggiori cause di spossatezza e i modi per affrontarla! Innanzitutto, come sempre, c'è l'alimentazione. Alimentare il proprio corpo con una dieta varia, che comprenda tutti i tipi di pietanza, aiuta a sentirsi più attivi. Portoni spalancati per lo spuntino post-colazione, magari con yogurt e frutta, e via libera per la merenda pomeridiana. **I legumi, poveri di proteine e ricchi di grassi, e i latticini sono i cibi che aiutano a mantenere una mente fresca**. Anche **un po' di attività fisica aiuta a sentirsi carichi di energia**. Se è vero che tramite l'attività motoria scarichiamo molte energie, è anche vero che il movimento porta altro movimento e così via. Un'altra causa è il **diabete**. Sicuramente chi ne soffre lo avrà già intuito da sé o lo avrà saputo dal medico, ma per chi non lo sapesse ricordiamo che anche il diabete è uno dei fattori scatenanti di una vita che può diventare più sedentaria. Gli esperti dicono che per svegliarsi riposati bisognerebbe dormire almeno 7 ore. Il ciclo del sonno segue dei ritmi precisi, sviluppatisi nel corso di milioni di anni di evoluzione dell'uomo. Questo vuol dire che per dormire un sonno davvero riposante dovremmo seguire questi cicli, svegliarci con la luce dell'alba e metterci a letto presto dopo cena. Tutti sappiamo quanto sia difficile alle volte seguire certi consigli,

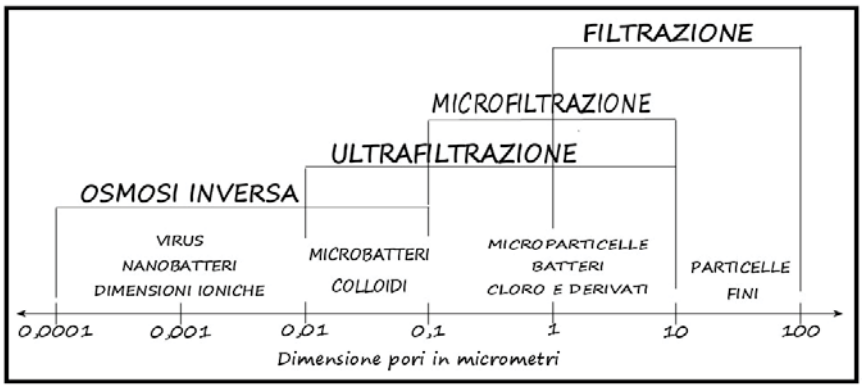
considerata la frenesia di questi tempi.

Per concludere, esistono due rimedi che vengono consigliati in maniera non ufficiale, ma che sono ottimi: i **Fiori di Bach e il magnesio**, entrambi rinvigorenti naturali ●

Scegliere l'osmosi inversa: ecco perché

Vista la disinformazione sull'argomento, facciamo chiarezza

Dott.ssa **Valentina Alfonsi Manager Eco-Logic**



Ad oggi, tutti sappiamo quanto poco siano salutari i limiti delle acque potabili distribuite nelle nostre case e quanto ancor meno lo siano quelli delle acque in bottiglia. E allora, viene da chiedersi: esiste un'acqua da bere che sia sicura e pulita?

La soluzione migliore è certamente affidarsi alla **depurazione domestica**. Infatti, un sistema di depurazione, se ben costruito, consente di avere in casa un'acqua "a misura di famiglia", pulita, sicura e buona.

Il problema, quando ci si addentra in questo mondo ancora poco conosciuto, è lo stesso per tutti: qual è l'impianto giusto? Possiamo iniziare col dire che esistono tre principali tipologie di impianti: la microfiltrazione, l'ultrafiltrazione e l'osmosi inversa (o iperfiltrazione).

La microfiltrazione è la più semplice ed economica. Si tratta di un sistema composto da uno o più filtri solitamente di due tipi: il primo è un filtro a sedimenti, che trattiene sabbie, detriti, ruggini, alghe e sedimenti vari. Il secondo è un piccolo filtro a carboni attivi, specifico per il cloro ed i suoi derivati.

Il risultato è un'acqua dal sapore decisamente gradevole, ma generalmente dalla dubbia qualità chimica. Grande pecca di questo tipo di impianti e la manutenzione, che va effettuata con molta attenzione, poiché se trascurati, i filtri possono facilmente riempirsi e si corre il rischio non solo di bere un'acqua che non è più depurata, ma in molti casi addirittura più ricca di inquinanti e batteri.

L'ultrafiltrazione è un sistema poco utilizzato, composto da un filtro a sedimenti ed una membrana con pori da 0,1 a 0,01 micrometri. Più spesso, viene utilizzata come pre-trattamento dell'acqua, prima di una osmosi inversa. Infine, **l'osmosi inversa è tra i sistemi più affidabili**, specialmente per acque ricche di metalli pesanti ed inquinanti. Con membrane che presentano pori da 0,1 a 0,0001 micrometri, l'osmosi inversa **trattiene batteri, virus e metalli pesanti.** Se di scarsa qualità, il rischio dell'osmosi inversa è quello di produrre acqua distillata, perciò è consigliabile affidarsi sempre a professionisti e soprattutto ad impianti di alto livello. Gli impianti di oggi, se perfettamente progettati, sono dotati di un sistema di integrazione dei sali minerali che rende possibile **una totale personalizzazione dell'acqua a seconda delle esigenze delle famiglie**. Generalmente, questi impianti sono strutturati con un sistema di pre-trattamento dell'acqua, seguito da due membrane ad osmosi inversa. In questo modo, le membrane possono durare diversi anni, senza la necessità di essere continuamente sostituite. Grazie al progredire della tecnologia, ad oggi esistono impianti per tutte le tasche e per tutte le necessità: sopralavello, sottolavello, alcuni persino sotto lo zoccolo delle cucine. Insomma, se vogliamo in casa un'acqua pura e controllata, non ci resta che scegliere ●

La tecnologia più affidabile per trattenere metalli pesanti, virus e batteri. Impianti per tutte le tasche con sistema d'integrazione di sali minerali che rispondono alle esigenze della famiglia.

Erosione dentale

Cause e prevenzione di un problema largamente diffuso

Dott. Fabrizio Donzelli

L'erosione dentale è la perdita irreversibile di smalto dentale* causata dagli acidi e/o dallo spazzolamento non corretto.

* **Lo smalto dentale** è lo strato più esterno del dente. È una sostanza traslucida, sottile e dura, composta in buona parte da sali di calcio. Ha la funzione di coprire e proteggere la **dentina sottostante**, cioè la porzione soffice e sensibile del dente. Quando questa viene esposta, si può facilmente cariare. È, inoltre, sensibile ai cambiamenti termici e ai cibi e alle bevande zuccherate. In queste circostanze, reagirà a essi procurando dolore. L'erosione dentale, a seguito di un attacco di acidi, è quindi un processo di demineralizzazione che colpisce questo strato duro del dente (smalto), determinando una perdita graduale e irreversibile dei minerali a livello della superficie esterna dei denti. A differenza della carie, però, l'erosione dentale non è causata dalla placca batterica. Oltre agli acidi presenti negli alcolici, nelle bibite gassate zuccherate, sono dannosi anche quelli di certi tipi di frutta e verdura. Ogni volta che si mangia o si beve qualcosa di acido, lo strato esterno dei denti risulta esposto a questi agenti aggressivi e una parte di minerale dello smalto dentale si perde.

La saliva può, in parte, neutralizzare l'acidità e ripristinare i minerali. Tuttavia, se questo attacco acido avviene ripetutamente, la bocca non ha modo di difendersi. Piano piano, la superficie dei denti si deteriora. Si rischia allora, a lungo andare, di esporre la dentina.

L'erosione dentale si manifesta con delle cavità puntiformi nella superficie dello smalto dentale. La dentina al di sotto dello smalto, di colore più scuro e giallastro, comincerà a fare capolino. Poiché la dentina esposta è sensibile, anche i denti potranno divenire sensibili al caldo, al freddo e a cibi e bevande zuccherate. In conclusione, si avvicinerà il rischio carie.

Fattori che causano erosione dentale

- **Il flusso ridotto di saliva**, presente come effetto collaterale di alcune patologie e/o farmaci con un elevato contenuto di acidi.
- **Alcuni dentifrici ad azione sbiancante** o con sostanze altamente abrasive sono
- **Una predisposizione** al processo di erosione dentale.
- **Patologie come il reflusso esofageo e l'ernia iatale**: può avvenire un contatto dentale con gli acidi provenienti dallo stomaco.
- **La bulimia**: il paziente, forzando il vomito, può danneggiare ripetutamente lo smalto.
- **Il bruxismo** (digrignamento dei denti) perché facilita l'erosione dentale, rendendo lo smalto più sensibile all'azione degli acidi
- **Errata modalità di spazzolamento** dei denti.

Prevenzione

- **Evitare cibi o bevande acide lontano dai pasti**. Se dovesse succedere, lasciare passare un'oretta prima di lavare i denti;
- In alternativa a bevande gassate ricordiamo un'importante fonte di calcio: il **latte**. Se le semplici note di prevenzione che abbiamo fornito non sono state sufficienti a evitare il principio di una piccola erosione, niente di grave. Raccomandiamo però al più presto una visita dal dentista o dall'igienista dentale. Il segreto per la salute dei denti (e del portafoglio) è anticipare gli eventi

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

Patologie in gravidanza e medicina osteopatica

Tanti sono i disturbi che l'osteopata può curare. Evitare l'uso dei farmaci si può

Dott. **Massimiliano Manni**

Premesso che la gravidanza non è una patologia, quindi va vissuta nel massimo della serenità, è comunque il periodo in cui nella donna si producono i maggiori cambiamenti posturali e corporei in genere. Da molti anni gli osteopati hanno offerto la loro abilità al servizio delle gestanti per aiutare ad assecondare i cambiamenti in atto in modo dolce e armonico. Questo è fondamentale per vivere al meglio uno dei periodi più coinvolgenti della vita di una donna. Per alcune di esse la gravidanza significa anche dover fronteggiare alcuni malesseri legati alla crescita del bambino nel grembo materno che, settimana dopo settimana, provoca lo spostamento del centro di gravità e continue modifiche sia strutturali della colonna vertebrale sia del complesso viscerale. Si crea quella che in medicina è definita "postura astenica" ossia una ipercifosi dorsale e una iperlordosi lombare col pancione proteso in avanti. Questi cambiamenti richiedono continui adattamenti da parte del sistema muscolo-scheletrico, il quale, spesso, fatica a rispondere in modo adeguato **causando problematiche dolorose quali lombalgie, lombosciatalgie o lombocruralgie, dorsalgie e cervicalgie.** Tutto ciò può accadere in quelle persone che ne erano predisposte o riacutizzarsi in chi ne ha sofferto in passato. Altrettanto frequenti sono i **disturbi legati alla ritenzione dei liquidi, soprattutto nell'ultimo trimestre di gestazione, provocando importanti gonfiori agli arti inferiori (polpacci e caviglie) e agli arti superiori esaltando ad esempio sintomi da sindrome del tunnel carpale**. Altri tra i più frequenti disturbi sono le **cefalee con o senza nausea, difficoltà digestive e stitichezza. La medicina osteopatica, mediante l'utilizzo di tecniche manuali assolutamente non invasive, può affrontare e risolvere tutte queste patologie. Il tutto ovviamente senza uso di alcun farmaco e spesso in 2-3 sedute**. La sicurezza della mamma e del bambino sono la priorità dell'osteopata, quindi il trattamento viene eseguito solo dopo avere raccolto tutti i dati anamnestici legati alla storia clinica della gestante, prima e durante la gravidanza. **Solitamente nei primi 3 mesi di gestazione si sconsiglia il trattamento osteopatico. Nei periodi successivi può esser di aiuto, anche come preparazione al parto con il lavoro sul pavimento pelvico (ossia quei muscoli del bacino che appoggiano sul sellino della bicicletta), anche in collaborazione con l'ostetrica di fiducia**

Studio di Osteopatia & Posturologia

Dr. Massimiliano Manni
Fisioterapista- Perfezionato in Osteopatia e Posturologia

- Trattamento osteopatico (terapia manuale vertebrale e articolare)
- Esame clinico della postura corporea
- 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**
• Nettuno - Via Marche,5
Per uteriori informazioni **www.osteopatia-manni.com**

Dr. Massimiliano Manni

Spezie: aiuto per dimagrire

Conferiscono gusto agli alimenti e sono ricche di proprietà benefiche

di **Silvia Petrianni**

Le spezie aiutano a dimagrire e per più di un motivo. Nel momento in cui ci accingiamo a seguire una qualsiasi dieta dimagrante, il primo ostacolo, forse il più duro da sormontare, è l'eliminazione dei condimenti di origine animale e la riduzione di quelli di origine vegetale. In questo senso, le spezie, usate sapientemente, possono rendere i piatti altrettanto gustosi.
È confermato anche da una ricerca statunitense condotta su un campione di 150 persone in sovrappeso. Nel corso dell'esperimento, il campione è stato sottoposto a tre differenti diete, in tre momenti diversi: la prima da 600 calorie a base di grassi animali, la seconda da 360 calorie impostata sempre su condimenti di derivazione animale e la terza da 360 calorie ma con condimento a base di spezie. I 150 soggetti hanno trovato meno difficoltà a portare avanti una dieta ipocalorica ma a base di spezie, invece che una dieta basata sugli stessi ingredienti di base ma con una riduzione dei condimenti di origine animale.

Il mix di **spezie contribuisce ad alleviare la sensazione di fame**. Quando un piatto è poco saporito, il senso di sazietà arriva attraverso una grossa quantità di cibo. Se, invece, un piatto è più elaborato e raffinato, possono bastare dosi inferiori degli stessi ingredienti. Negli ultimi anni, grazie soprattutto ai fenomeni migratori, siamo venuti a conoscenza di una varietà di spezie molto ampia. Ne consegue la possibilità di realizzare piatti sempre diversi, attraverso le giuste combinazioni di sapori, e di ridurre la quantità di sale. Non tutti sanno, poi, che molte spezie sono **ricche di vitamine e sali minerali,** come calcio, potassio, magnesio e manganese. D'altronde, alcune sono un vero e proprio toccasana per il nostro organismo. Un esempio è il **peperoncino**. È un vasodilatatore e un antiossidante naturale. Il **cumino** è un antigas naturale e aiuta a sgonfiare la pancia. Il **curry**, introdotto nell'alimentazione almeno una volta a settimana, può dare diversi benefici all'organismo: innanzitutto è un antinfiammatorio, dimagrante, rigenera i tessuti della pelle e svolge una funzione protettiva per cuore e cervello. Lo **zenzero** in un bicchiere d'acqua tiepida la mattina prima della colazione dà un ottimo input al metabolismo. Inoltre, è un antiossidante ed è in grado di depurare il fegato e il sistema linfatico.
Scoprite le proprietà e il sapore delle diverse spezie per rendere la vostra dieta dimagrante gustosa ed efficace

10 spezie dimagranti

- **ANETO**
  Diuretico e disintossicante
- **CANNELLA**
  Brucia grassi e zuccheri
- **CARDAMOMO**
  Stimola il metabolismo
- **CUMINO**
  Riduce il gonfiore addominale
- **CURCUMA**
  Combatte l'accumulo di grassi
- **GINSENG**
  Sostegno energetico
- **PEPERONCINO**
  Proprietà digestive
- **PEPE NERO**
  Stimola metabolismo e termogenesi
- **ZAFFERANO**
  Attiva la digestione
- **CURRY**
  Gustoso e ipocalorico

Ricetta

Pasta Piselli e Curry

200 g di pasta corta
una tazza da tè di piselli
tofu affumicato
un cucchiaio di curry giallo
una cipollina piccola
mezzo bicchiere di latte di soia
sale q.b.

Mettete l'acqua sul fuoco, portate a ebollizione, salate e versate i piselli. Fateli sbollentare per 10 minuti quindi scolateli mantenendo l'acqua, che riporterete a ebollizione. Buttate la pasta.
Fate rosolare la cipolla tagliata finissima, il tofu affumicato tagliato a cubetti e i piselli. Fate saltare il tutto lavorando con il cucchiaio di legno, aggiungete il curry e stemperatelo con il latte di soia e un pizzico di sale.
Scolate la pasta al dente e fatela saltare a più riprese in padella con il sugo. Servite caldo accompagnato da un bicchiere di vino.
Se non amate il tofu potete sostituirlo con la ricotta stagionata che grattugierete direttamente sulla pasta in tavola.

Merlino e Morgana
Estetica e Benessere
Speciale Offerta
Novembre
1 Manicure
1 Pedicure completo
1 Trattamento Viso
1 Radiofrequenza Viso
1 Maschera modellante Viso
1 Massaggio Drenante
1 Crioscultura
1 Cavitazione
1 Radiofrequenza Corpo
1 Maschera modellante Addome
Tutto a soli
150,00 €
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

Dimagrire con la riflessologia

La stimolazione di alcuni punti di mani e piedi agisce positivamente sul metabolismo

di Floriana Francesca

Per chi vuole perdere qualche chilo arriva una pratica di medicina alternativa molto antica: la riflessologia. Questa disciplina consiste nella stimolazione di determinate aree del corpo, organi e ghiandole attraverso la pressione e il massaggio di alcune zone dei piedi (**riflessologia plantare**, più praticata) o delle mani (**riflessologia palmare**). La scelta di questo metodo consente di evitare l'assunzione di farmaci, di pasti sostitutivi e di qualsiasi sostanza che possa avere effetti collaterali, di evitare regimi alimentari troppo drastici e permette di perdere peso in modo naturale e senza controindicazioni.

Le aree interessate, nel caso in cui si voglia perdere peso, sono soprattutto lo **stomaco e l'intestino, attraverso la stimolazione dei quali è possibile facilitare la digestione**, regolare il transito intestinale e accelerare il metabolismo. La riflessologia è molto utile, infatti, a quelle persone che hanno un metabolismo rallentato, e che non riescono a perdere peso nonostante seguano da tempo un regime alimentare dietetico. Nel caso in cui, invece, lo si stia già seguendo, è possibile, attraverso la riflessologia, amplificarne gli effetti.

Altro scopo di questa tecnica è favorire la digestione degli alimenti che si fa fatica ad assimilare, attaverso l'accelerazione del transito intestinale; pertanto, è d'aiuto anche a chi soffre di patologie quali coliti, diverticoliti, colon irritabile o di malfunzionamenti temporanei come stipsi e diarrea.

La riflessologia è anche un ottimo aiuto per **combattere cellulite e ritenzione idrica**: alcune manovre consentono, infatti, di intervenire sul sistema linfatico, e di drenare così i liquidi combattendone il ristagno. Può essere una soluzione per un inestetismo che risulta a tutt'oggi molto difficile da eliminare, e se i massaggi in questione non promettono di sconfiggerla del tutto, è sicuramente possibile attenuarla ed ottenere un miglioramento della circolazione.

È importante, però, associare sempre a questa tecnica attività fisica quotidiana e una corretta ed equilibrata alimentazione, e **rivolgersi a personale qualificato per le sedute**. È possibile, in alternativa, scegliere di praticare la riflessologia da soli, comodamente a casa, dopo aver seguito uno dei numerosi corsi esistenti negli appositi centri. La riflessologia, in generale, consente un miglioramento globale, di tutto l'organismo, poiché attraverso la pressione di determinati punti si stimolano diversi organi. Che ci si affidi a questa tecnica per perdere peso o meno, essa resta un piacevole modo di rilassarsi: massaggiando mani e piedi, infatti, si ottiene un'immediata sensazione di benessere e relax.

La riflessologia:

- **Aiuta a perdere peso**
- **Migliora la circolazione**
- **Favorisce la digestione**
- **Regolarizza il transito intestinale**
- **Non ha controindicazioni o effetti collaterali**

Tendenze Autunno/Inverno

Dalle passerelle, i trend di stagione

di Floriana Francesca

BLU E NERO
Vietato accostare nero e blu: e se la regola fosse abolita una volta per tutte?
Sono le passerelle autunno/inverno 2013-14 a mostrarci come il blu, in molteplici sfumature, vada perfettamente d'accordo col nero: **Salvatore Ferragamo** accompagna il nero con un blu scuro, con risultati ineccepibili; da **Acne Studios** il blu è elettrico, squillante; da **Balmain** occhieggia in versione décor, sotto un gilet d'angora, o sopra un paio di cuissardes in suede neri; la classica lana bouclé di **Chanel** si tinge di blu scuro e nero; da **Calvin Klein** l'accostamento è appena accennato, dove su un blu totale compaiono cinture nere. Insomma, bando ai divieti.
Un solo imperativo: osare.

RIGHE
Una delle fantasie che ha trionfato sulle passerelle autunno/inverno è senza dubbio la riga: sottile, spessa, unica, multipla, verticale, orizzontale... **Chloé** la tinge di nero, non molto spessa, orizzontale; da **Burberry Prorsum** è orizzontale, spessa o più sottile; righe verticali e oblique, invece, sfilano da **Prada**.

VORREI LA PELLE NERA!
Si riconferma, dopo l'anno scorso, ma in modo più prepotente, la pelle nera. Tendenza propria degli stili rock e punk? Materiale tipico di chiodi e stivali biker? Non più. Questa stagione **la pelle nera è totale, declinata anche in versione bon ton**, da giorno... per tutte le occasioni e gli stili. Al contrario di quanto avveniva in passato, capita, addirittura, che gli accessori siano la sola parte dell'outfit a non essere in pelle: è il caso di **Blumarine,** dove sono in pelle giacca e pantaloni, ma non pochette e scarpe.
E se perfino Blumarine, da sempre devota a colori pastello e materiali impalpabili, si converte alla pelle nera, allora sulle passerelle è in corso una rivoluzione.

PANTALONE+GONNA
Pantalone o gonna? Entrambi! Su diverse passerelle hanno sfilato abiti e gonne più o meno lunghi indossati su pantaloni.
Nonostante leggings e fuseaux, dai tessuti elastici e dalla trama sottile, abbiano ancora vita lunga, **pantaloni spessi e strutturati si impongono**.

Da **Marchesa**, sotto un abito bustier, spunta un pantalone largo; compare anche da **DKNY**, dove un abito lungo, da sera, è indossato con un pantalone dello stesso colore, o dove il pantalone è indossato con maglie con lo strascico.

Marchesa

ACCESSORI
Per le borse trionfa la classica pelle, che sia cocco o nappa (**Burberry Prorsum**), rettile (**Giorgio Armani**) o struzzo (**Miu Miu**).
La tendenza che cattura è però il metal: dall'oro bizantino di **Dolce e Gabbana**, all'oro con pietre simildiamante di **Balmain**, per quanto riguarda le cinture. Una regola: brillare di luce propria

Kiwi un verde elisir

"Mille" poteri in un frutto: alimentazione, depurazione e gemmoterapia

di Silvia Petrianni

Possiamo sfruttarne i numerosi benefici durante tutto l'arco dell'anno perché viene importato in Italia dalla Nuova Zelanda ma sulle terre del Belpaese e, in particolare su quelle pontine, cresce da Ottobre a Maggio: il Kiwi, una "pozione" salutare per il corpo umano.

Risulta, infatti, **al primo posto per la concentrazione dei sette elementi nutritivi più importanti: Vitamina A, C ed E, acido folico, potassio, magnesio e fibre alimentari.** A partire dall'alta concentrazione di Vitamina C – 85 milligrammi in 100 grammi – ha davvero tante effetti benefici sul nostro organismo. La Vitamina C è attiva nella formazione e rigenerazione del collagene delle ossa, delle cartilagini, dei legamenti e dei capillari; favorisce l'assorbimento di ferro; rafforza il sistema immunitario; previene e cura raffreddore e influenza; combatte l'anemia; depura dai composti chimici tossici prodotti nella preparazione degli alimenti; aiuta a prevenire infarto, cataratta e arteriosclerosi.

Il Kiwi è **un alleato contro l'ipertensione.** Infatti, pur essendo privo di sodio ha un'alta concentrazione di potassio; è, dunque, utile nei casi di squilibrio nel rapporto tra i due elementi. Inoltre, favorisce un corretto bilanciamento idrico e il buon funzionamento dei muscoli. Grazie a una buona percentuale di **calcio e fosforo**, rappresenta un integratore importante per **contrastare l'osteoporosi**. Ancora, la **ricchezza di magnesio e ferro ne fa un elisir contro lo stress quotidiano**, agendo come tonificante e sul sistema nervoso. Altre sostanze importanti sono l'arginina e la glutammina, necessarie per la sintesi degli ormoni della crescita che dopo i trent'anni vengono prodotti sempre meno dall'organismo umano; dunque, **aiutano a mantenersi giovani.**

Il Kiwi è anche un buon **antiossidante** grazie, per esempio, alla presenza di **Vitamina E** che blocca l'attività dei radicali liberi e protegge dai raggi UVA – nemici della pelle non solo in estate ma durante tutto l'arco dell'anno. Ancora grazie a essa, questo frutto aiuta nella **prevenzione dei tumo-**

ri. Le persone con alti dosaggi di vitamina E nel sangue hanno meno probabilità di ammalarsi di tumore al polmone, in quanto Vitamina E aiuta il trasporto dell'emoglobina nel sangue, attività parzialmente compromessa dal fumo della sigaretta, per questo i tabagisti dovrebbero integrarne l'apporto nel proprio. L'alto contenuto di fibre determina la **diminuzione di colesterolo nel sangue**, oltre che, come noto, favorire una **regolare attività intestinale.**

È un frutto impiegato anche nella **gemmoterapia**, una tecnica che utilizza gli estratti ottenuti da germogli, gemme, boccioli, la scorza interna delle giovani radici, che contengono tutte le potenzialità vitali che nella pianta adulta non si trovano più. Le gemme di Actinia Chinesis vengono utilizzate per curare l'artrite, soprattutto in presenza di anomalie immunologiche e anticorpali. Per quanto riguarda le proprietà depurative, le parti più utili in questo senso sono i semini. Risolvono i problemi di stitichezza, ritenzione idrica e, più in generale, le alterazioni del sistema gastro-intestinale. In questi piccoli semi neri è contenuto anche un grande potere antiossidante, commercialmente sfruttato attraverso la produzione di olio estratto di semi che contiene il **78,4% di acidi grassi essenziali, il 16,1% di Omega-6 e il 62,3% di Omega-3**. Quest'olio viene può essere utilizzato per combattere diverse problematiche: invecchiamento; occhiaie; iperpigmentazione; dermatiti e acne; regola la produzione di sebo; capelli secchi e sfibrati; disturbi cardiovascolati e aritmia; ipertensione; infiammazioni e dolori articolari; previene il cancro al colon o

Foto/Make Up: **Marella Montemurro 366 24 72 291 - Info@marella-montemurro.it**

Nonni, un tesoro da tutelare

Nel codice civile è prevista la norma per la tutela del rapporto con i nipoti

Avv. **Maria Catena Savoca**

La legge 31 luglio 2005 n. 159 ha istituito, in occasione del 2 ottobre, la Festa nazionale dei nonni, per celebrare l'importanza del ruolo da essi svolto all'interno delle famiglie e della società.

In questa occasione da poco trascorsa, molti nonni, purtroppo, non hanno avuto la fortuna di poter festeggiare con i propri nipoti. Spesso, infatti, vengono coinvolti nei conflitti degli dei genitori separati; e a farne le spese sono i nipoti e il loro rapporto con i nonni. Le difficoltà di vedere i nipoti diventano spesso insormontabili, soprattutto quando uno dei due genitori si trasferisce in un'altra città o addirittura in un altro paese. Ma non solo, a volte le difficoltà di mantenere un rapporto stabile e duraturo con i propri nipoti si hanno anche quando la famiglia è unita, ma i genitori impediscono l'instaurarsi del rapporto tra nonni e nipoti. Ma quali diritti hanno questi nonni che spesso sono un tassello fondamentale nella crescita di ogni bambino? Il nuovo art. 155 del c.c. come modificato dalla legge 54/2006 (legge sull'affidamento condiviso) prevede che "**anche in caso di separazione dei genitori il figlio minore ha il diritto di conservare rapporti significativi con gli ascendenti e con i parenti di ciascun ramo genitoriale**." La norma, dunque, nasce per regolare i rapporti tra nonni (ma anche zii e cugini) in caso di separazione dei genitori e non solo; per garantire con la famiglia di origine un rapporto stabile. Non che in precedenza il sistema negasse completamente rilevanza al vincolo esistente fra nonni e nipoti, ma tale rapporto era valutato in un'ottica meramente suppletiva, nelle sole ipotesi di gravi violazioni da parte dei genitori, ai doveri di cura, di assistenza e di educazione verso la prole; La legge del 2006 contempla, dunque, per la prima volta, a prescindere dalle problematiche della famiglia e dalle inadeguatezze parentali, i nonni come figure di per sé degne di tutela, quale patrimonio affettivo che è nell'interesse dei bambini conservare, anche quando la coppia genitoriale si divide. L'interesse è appunto di questi ultimi. Sono loro, infatti, ad avere il diritto a mantenere un rapporto con i propri ascendenti; ciò vuol dire che i nonni non hanno una legittimazione attiva, ossia la possibilità di ricorrere in tribunale per veder garantito questo diritto. Costante giurisprudenza ha ormai negato la legittimazione ai nonni a intervenire, anche nelle procedure di separazione; sarà quindi sempre la parte della separazione, il padre o la madre, a poter far valere all'interno del procedimento di separazione o divorzio la richiesta che venga tutelato o regolato il rapporto nonni-nipoti e, in particolare, solo se si dimostra che la rottura o l'ostacolare il rapporto abbia avuto o possa avere ripercussioni negative sullo sviluppo e crescita del minore medesimo

Ciononostante i nonni, nel caso in cui venga loro impedito di frequentare i propri nipoti, attraverso la procedura prevista dall'art. 333 c.c., sulla cui applicazione è competente unicamente il Tribunale per i minorenni, possono richiedere al giudice, l'accertamento della condotta pregiudizievole nei confronti dei bambini da parte del genitore che impedisca il diritto del bambino a mantenere rapporti significativi con i propri nonni.

In conclusione, ancorché nessuno dubiti che sia importante per i bambini, ai fini di una crescita serena ed armoniosa, godere del rapporto con i nonni anche quando i genitori abbiano deciso di porre fine alla convivenza e, per quanto, già ben prima della legge sul c.d. affido condiviso la Suprema Corte avesse censurato la condotta del genitore, che senza comprovate ragioni impedisca i rapporti fra nonni e nipoti, siamo ancora lontani dal riconoscere ai nonni una posizione di diritto autonomo ed un conseguente strumento di tutela effettivo, a scapito della preservazione di un legame affettivo cosi importante.

Avv. **Maria Catena Savoca**
Cell. **3471358605**
mariacatena.savoca@alice.it

Piastra e capelli sani

Accorgimenti per una chioma liscia e non danneggiata dalle alte temperature

di Silvia Petrianni

Può cambiare il taglio ma il capello liscio non passa mai di moda. Sono molte le donne che non vogliono rinunciare alla piastra per un lissage perfetto durante tutta la settimana ma è anche un attrezzo che, se usato troppo spesso, può danneggiare i capelli.
Questo accade nonostante i nuovi materiali con cui le piastre vengono costruite, e che spaziano dai diversi rivestimenti in ceramica alle tecnologie agli ioni. Il calore comporta comunque uno stress ai capelli. Per questo motivo, il primo accorgimento da seguire è quello di prendersene cura con **prodotti di styling ad hoc**: trattamenti termo-protettivi, principalmente a base di cheratina, che oltre a proteggere il capello dalle alte temperature, fa scivolare meglio la piastra nella fase di lissage. Devono essere applicati sulla chioma dopo il lavaggio e dopo aver tamponato con l'asciugamano; ovviamente, prima di passare phon e piastra.
Ma non tutti i capelli hanno bisogno delle stesse temperature per raggiungere un liscio perfetto. **I capelli crespi possono essere trattati in modo intenso**, mentre i capelli più fini con più delicatezza. Per questo è necessario acquistare una piastra che permetta di regolare la temperatura, come la maggior parte oggi in commercio.
Un altro aspetto riguarda **la grandezza della piastra,** che deve essere scelta in base all'utilizzo che ne fate o alla lunghezza del capello. Per capelli molto lunghi e che avete intenzione di stirare completamente, sono necessarie piastre più grandi, mentre per lunghezze medie o per chi ritocca solamente qualche ciuffetto o solo le punte – come nel caso di capelli fini, già lisci e di media lunghezza – optate per quelle più piccole e maneggevoli.
Per quanto riguarda il materiale, secondo gli esperti le migliori sono sicuramente quelle **rivestite in ceramica**, ma ci sono delle caratteristiche in più a cui potete fare caso al momento dell'acquisto: esistono piastre più tecnologiche che nella fase di stiratura liberano milioni di **ioni che rivestono il capello proteggendolo dal calore**, perché restituiscono il giusto livello di idratazione. Altre, oltre al condizionamento ionico anti-crespo hanno la base di ceramica alla cheratina che sigilla le cuticole rendendo i capelli compatti e lucenti

Il lissage deve essere sermpre accompagnato dalla cura del capello con prodotti di styling. Per ogni tipo di chioma è necessario scegliere la piastra giusta.

Percorso Emozionale Contadino

Il laboratorio per rilassare corpo e mente all'Expo Rurale 2013

di Silvia Petrianni

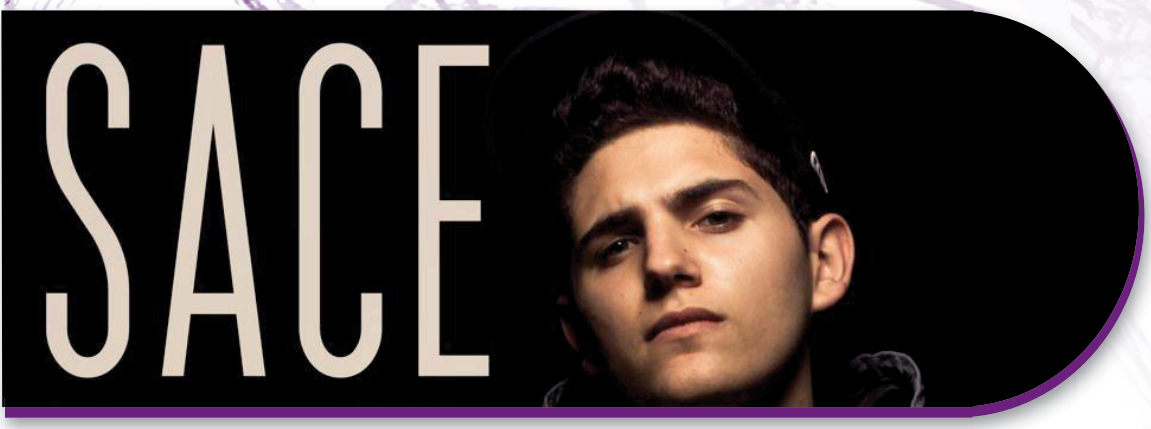
La natura aiuta a rinfrancare il corpo e lo spirito. È questa la convinzione che sta alla base di una splendida iniziativa nata a Fortezza del Basso, a Firenze, e attuata grazie alla Coldiretti locale: il percorso emozionale contadino.

L'evento rientra nella manifestazione Expo Rurale 2013 della Toscana, la cui filosofia è "Fare dell'agricoltura uno stile di vita". L'obiettivo generale è di riavvicinare gli abitanti delle città all'agricoltura, quello più specifico di questo, come di altri laboratori, è di rendere consapevoli i cittadini che la salvaguardia della natura significa soprattutto salvaguardia del proprio benessere psicofisico.

Il 14 settembre scorso, nella campagna di Fortezza del Basso i partecipanti sono stati invitati a praticare diverse attività, tra cui **l'earthing**, camminare a piedi nudi sull'erba, e la **tree therapy**, abbracciare gli alberi. Ancora, **l'olio extravergine d'oliva è stato introdotto nell'evento dagli organizzatori per praticare dei rilassanti massaggi**. Un'esperienza particolare, soprattutto dal punto di vista sensoriale, è stata la **degustazione alla cieca** – bendati – dei prodotti tipici della zona. Dell'earthing vi accenniamo in un altro spazio in questo numero di Sfera, perché abbiamo dedicato una pagina più in generale al Grounding. La tree therapy è un'altra pratica, consigliata anche da medici e psicologi, per rilassare corpo e mente. "Percepire con tutto il corpo la tranquilla solidità di una pianta ultracentenaria ha un effetto rasserenante, infonde energie positive", spiega la psichiatra Roberta Anniverno, direttore del Centro per la depressione della Macedonio Melloni. Si tratta, in realtà, di una pratica molto antica che spesso oggi viene impiegata nel teatro per la preparazione degli attori. All'interno del Centro Macedonio Melloni viene utilizzata contro lo stress da maternità.

L'unica regola in corso durante lo svolgimento del laboratorio è stata spegnere il cellulare e dimenticare le scarpe. L'iniziativa rientra, come detto in precedenza, in una manifestazione più ampia, durata tre giorni, comprendente ben 700 laboratori, che hanno visto la partecipazione di 12.000 persone, su uno spazio agricolo di 5 ettari. Nel complesso la manifestazione ha raggiunto i 100.000 visitatori. A Fortezza del Basso è stato predisposto uno spazio in cui l'agricoltura diventa protagonista del benessere psicofisico. Ascoltare i suoni della campagna, assorbire l'energia dalla terra, curarsi con cosmetici naturali, rilassarsi zappettando nell'orto o gustare tisane e dolci realizzati con erbe spontanee per combattere lo stress sono solo alcune delle proposte degli agriturismi che rientrano nel circuito di Campagna Amica ●

SACE



Concerto

1 NOVEMBRE
Circolo La Freccia
APRILIA

di **Fabio Benedetti**

Eccoci arrivati anche questo mese al nostro appuntamento con la musica, un sipario sempre aperto all'ascolto delle sonorità firmate "Agropontino".
Precedentemente abbiamo dato voce all'Hip-Hop e alla cultura underground.
Questo mese vorremmo ripartire da lì e presentarvi Davide alias SACE, giovane apriliano, classe '95, già conosciuto negli ambienti dell'Hip-Hop italiano e oltre.
Attualmente conta la pubblicazione di due EP (Giovane e Forte vol.1 e vol.2) in collaborazione con la Red Carpet Music – etichetta discografica fondata dal rapper Amir, autore tra l'altro della colonna sonora del film "Scialla!" – e ha lavorato alla stesura di nuovi pezzi con artisti già affermati nell'ambito musicale. Al momento è impegnato in un nuovo progetto e possiamo cominciare da lì...

Ciao SACE! Sappiamo che hai qualcosa in cantiere, ti va di raccontarci di cosa si tratta?

"Sì, sto lavorando al terzo volume di Giovane e Forte.
Come gli altri, anche questo sarà un EP ma avrà più pezzi rispetto ai precedenti, credo che comprenderà sette o otto canzoni, con alcune basi di DjShocca, Bassi Maestro e MrPhil.
Oltre a questo, c'è un progetto per un Mixtape con DjCeffo, ma non c'è niente di sicuro, per il momento posso solo dire che uscirà l'EP."

D'accordo, lo aspetteremo. Ora la curiosità porta a chiederci: come è iniziata questa... chiamiamola avventura?

"È iniziata quando avevo quindici anni. Già mi piaceva scrivere pezzi e ho sempre ascoltato la musica. A casa mia, poi, c'è chi dipinge, chi suona, insomma in questo senso non è stato difficile avvicinarmi alla musica. Posso anche dirti che la prima canzone che mi ha fatto capire che questo genere mi piace è stata di Mondo Marcio.
In realtà il giorno in cui ho partecipato a una competition organizzata da Honiro.it e ho vinto superando altri 165 sfidanti, sono stato felicissimo e ho capito che potevo fare qualcosa.
Avevo, appunto, quindici anni. Lì ho incontrato Amir, che mi ha notato e mi ha proposto una collaborazione con la sua etichetta indipendente e da allora stiamo ancora lavorando assieme."

Ti è capitato un episodio che è stato significativo, non per forza in maniera positiva, durante questo tuo percorso?

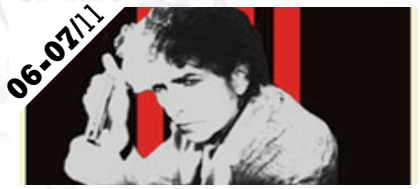
"Bè, all'"Hip-Hop Tv". Quando sono andato a Milano, al Forum di Assago, davanti a 15.000 persone!
Da quanto mi era stato detto me ne aspettavo diecimila in meno e quando sono salito sul palco, è stata una sorpresa incredibile, una bellissima esperienza!"

Chiunque volesse ascoltare gli EP può andare alla pagina internet www.redcarpetmusic.it e scaricarli gratuitamente.
Chi preferisce il live, SACE si esibirà il 1° Novembre al circolo La Freccia (Ex Mattatoio) ad Aprilia o eventualmente si può seguirlo su facebook per eventuali nuove date!

Dopo due Ep, il rapper di Aprilia è impegnato con l'uscita del suo terzo album. Racconta su Sfera la sua passione per la musica prima del live di Novembre all'Ex Mattatoio.

Concerti

Pooh and Ensemble Symphony Orchestra
Auditorium Conciliazione
Via della Conciliazione, 4 - ROMA)



Bob Dylan
Atlantico - Roma
Viale dell'Oceano Atlantico, 271 D - ROMA

Fabri Fibra
Atlantico - Roma
Viale dell'Oceano Atlantico, 271 D - ROMA

Gemelli Diversi
Atlantico - Roma
Viale dell'Oceano Atlantico, 271 D - ROMA

Al Bano
Teatro Sistina
Via Sistina, 129, 00187 - ROMA

Max Pezzali
Palalottomatica
Piazzale dello Sport (zona EUR) - ROMA

Stadio
Auditorium Conciliazione
Via della Conciliazione, 4 - ROMA

Emma
Palalottomatica
Piazzale dello Sport (zona EUR) - ROMA

Negramaro
Palalottomatica
Piazzale dello Sport (zona EUR) - ROMA

Vi aspettiamo!
a Novembre
con la
Degustazione Enogastronomica
il gallo d'oro
Dal 1981
Martedì chiuso
info e prenotazioni
Il Gallo D'Oro - Via A. Toscanini, 30 - Aprilia (Latina)
Tel. 06 92 82 564 - 338 85 08 151

dal **14 novembre** nelle **Sale**

Il paradiso degli orchi

Titolo originale: **Au Bonheur Des Ogres**
Regia: **Nicolas Bary**
Produzione: **Francia/Belgio 2013**
Distribuzione: **Koch Media**
Durata: 92 **minuti**

di Silvia Petrianni

Il best seller di **Daniel Pennac** arriva al Cinema.
Dal 14 Novembre, nelle sale italiane verrà proiettata la trasposizione cinematografica di una delle opere più famose dell'autore francese amato da piccoli e adulti: Il Paradiso degli orchi, - titolo originale Au bonheur des ogres – primo romanzo della fortunata saga di cui è protagonista Monsieur Malaussène, uscito nel 1985 in Francia – dove ha venduto 12 milioni di copie –, pubblicato in Italia nel 1991 e tradotto nel mondo in venti lingue diverse.
Benjamin Malaussène – oltre ad avere una vita davvero strampalata – svolge una professione molto particolare: **capro espiatorio all'interno dei Grandi Magazzini di Parigi.**
Il suo compito è quello di sorbirsi tutte le lamentele dei clienti per impietosirli e convincerli, proprio attraverso un sentimento di compassione, a ritirare il reclamo. Una routine particolare, ma pur sempre una routine, che tuttavia viene interrotta, proprio dopo una sua "performance", quando all'interno del grande centro commerciale vengono fatte esplodere alcune bombe dinamitarde.
Vittima della prima esplosione un solo uomo ritrovato morto a terra con la patta aperta. Dopo diversi interrogatori e una serie di incidenti che gli attirano addosso il sospetto dei colleghi, Benjamin diventa l'indagato numero uno e deve impiegare tutte le sue energie per cercare di scagionarsi e trovare il vero colpevole della serie di attentati, aiutato da "Zia Julie" – la sua fidanzata – e dalla tribù di fratelli, che abitano nel suo stesso palazzo nel quartiere di Belville e con cui comunica attraverso un citofono.
Nella storia subentrano altri personaggi che aiutano Benjamin a trovare indizi per scagionarsi, come l'astrologa che gli rivela dei dettagli importanti sulle vittime degli attentati. Sotto la conduzione di **Nicolas Bary** – regista 32enne alla seconda esperienza per la trasposizione cinematografica di un'opera letteraria – il cast degli attori vede la partecipazione di uno dei mostri sacri del cinema contemporaneo: **Emir Kusturica**.
Insieme alla Palma d'Oro per la regia, al cast hanno partecipato il premio Oscar César **Bérénice Bejo, Raphaël Personnaz**, altri 50 attori e 100 comparse.
Il lungometraggio francese è una produzione di Francia e Belgio.
Il budget di 12 milioni di euro è stato sborsato da Bidibul Production e dal Luxembourg Film Fund.
La commedia, dal carattere esilarante, vi farà conoscere uno dei personaggi più noti della letteratura mondiale e, se non lo avete ancora fatto, potreste appassionarvi a Pennac ed entrare nel ciclone delle sue storie

Trasposizione cinematografica di uno dei più celebri romanzi di Daniel Pennac. Una commedia esilarante che comprende nel cast del due volte Palma d'Oro Emir Kusturica.

MARELLA MONTEMURRO photographer
www.marella-montemurro.it
mob 366.2472291

07/11/2013
Giovane e bella
Regia
François Ozon
Genere - **Drammatico**

Isabelle è un'attraente studentessa diciassettenne che vive con il fratello, la madre e il patrigno. Dopo un'estate al mare durante la quale ha avuto il suo primo (e insoddisfacente) rapporto sessuale torna in città e inizia a prostituirsi...

07/11/2013
Questione di tempo
Regia
Richard Curtis
Genere -**Drammatico**

All'età di 21 anni, Tim scopre di poter viaggiare nel tempo. La notte dopo un'altra insoddisfacente festa di Capodanno, il padre dice a suo figlio che gli uomini della sua famiglia hanno sempre avuto la capacità di viaggiare nel tempo. Tim non può cambiare la storia...

13/11/2013
Wolf Children
Regia
Mamoru Hosoda
Genere - **Animazione**

Una fiaba moderna che racconta la vita familiare in una straordinaria opera d'arte.
Ame e Yuki sono due bambini apparantemente normali, che conducono una vita semplice con la madre, ma in realtà celano un segreto: il loro padre è un licantropo sparito misteriosamente...

14/11/2013
Stai lontana da me
Regia
Alessio Maria Federici
Genere - **Commedia**

Enrico Brignano interpreta uno psicologo che, nonostante il successo nel lavoro, deve fare i conti con un serio problema: non riesce a ternersi stretta una donna per più di due settimane. Tutte le ragazze che lo frequentano iniziano a subire strani incidenti ...

14/11/2013
Venere in pelliccia
Regia
Roman Polanski.
Genere - **Drammatico**

Commedia nera interpretata da due soli attori. Un regista teatrale sta cercando un'attrice adatta al ruolo di un personaggio di un romanzo. Compare una donna che sembra l'antitesi di ciò che a lui interessava, la quale si dimostra pronta letteralmente a tutto pur di ottenere la parte...

18/11/2013
Amanti perduti
Regia
Marcel Carné
Genere -**Drammatico**

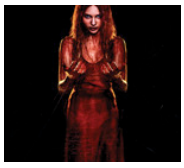
Gli amanti perduti. Siamo nella Parigi del 1840, (Barrault), romantico e malinconico, incanta le folle del teatro dei Funambules, commuovendo i ragazzi del loggione. donna dal fascino inarrivabile (Arletty: "Je m'apelle Garance", nella scia di questa frase è creato un clima struggente), Si innamora perdutamente di...

21/11/2013
La moglie del sarto
Regia
Massimo Scaglione
Genere -**Drammatico**

Dopo la morte del marito, Rosetta (Maria Grazia Cucinotta) deve combattere insieme alla figlia Sofia (Marta Gastini) per difendere la sartoria di famiglia...

28/11/2013
Last Vegas
Regia
Jon Turteltaub
Genere - **Commedia**

Descritto come un versione più anziana di *Una notte da leoni* . Quattro amici d'infanzia che oggi hanno 70 anni che si riuniscono a Las Vegas per il matrimonio del playboy del gruppo.
Ma si crea una tensione tra i due del gruppo quando il playboy Billy e il vedovo. Paddy cercano l'attenzione della stessa cantante...



28/11/2013
Carrie
Regia
Kimberly Peirce
Genere - **Horror**

Carrie è una dolce e mite emarginata, che la madre tiene al riparo dalla società. L'insegnante di ginnastica cerca invano di proteggere Carrie dalle bulle della scuola, guidate dalla popolare e altera Chris Hargenson ma solo la migliore amica di Chris, si rammarica delle loro azioni. Nel tentativo di farsi perdonare, Sue chiede al suo ...

Dolcificanti: Monk Fruit e Agave

Da Asia e America due sostanze naturali in aiuto a diabetici e obesi

di Floriana Francesca

Niente più rinunce per chi soffre di diabete o ha problemi di obesità: vengono in aiuto sostanze naturali quali monk fruit e agave che, con un **apporto calorico minimo, dolcificano cibi e bevande.** La stevia, fino a poco tempo fa utilizzatissima, è stata ormai superata da altri prodotti a causa del suo retrogusto non universalmente apprezzato.

Il **monk fruit**, in particolare, è un frutto proveniente dal sud della Cina e dal nord della Tailandia, il cui estratto **dolcifica fino a 300 volte in più rispetto allo zucchero** ed è già utilizzato, nelle terre di cui è originario, come dolcificante per bevande fresche e, nella medicina tradizionale cinese, nel trattamento di diabete e obesità. Questo frutto è stato scoperto da un gruppo di monaci buddisti ai tempi della dinastia Tang ed è chiamato anche luo han guo (o luo han kuo), o ancora, con il suo nome scientifico, *siraitia grosvenorii*. Nei paesi in cui viene utilizzato è venduto essiccato, e utilizzato in tisane e zuppe oltre che come dolcificante.

Sul monk fruit sono state condotte diverse analisi, da cui è stata evidenziata la sua atossicità. In Italia non è ancora venduto né usato, ma sarebbe davvero una sostanza utile, grazie alla sua **efficacia anche contro raffreddori, problemi allo stomaco e altre patologie**.

L'**agave**, utilizzata in forma liquida in succhi e sciroppi, è un dolcificante naturale proveniente da una pianta originaria dalle zone tropicali e subtropicali del continente americano. È stata **adoperata per centinaia di anni dagli aztechi per curare diverse malattie**, ed è **impiegata ancora oggi come lassativo e per prevenire l'osteoporosi**, tra i tanti usi. L'agave contiene, inoltre, numerose vitamine, tra cui la provitamina A, la vitamina B, la C, la D e la K.

L'agave commercializzata, però, nasconde delle insidie: la quantità di fruttosio presente naturalmente nel nettare d'agave è del 55%, mentre quella in commercio ne contiene fino al 97%. In queste concentrazioni affatica il fegato e può essere dannoso per l'intero organismo. Altra insidia è rappresentata dal fatto che l'agave in commercio è ben differente da quella che si trova in natura: quello venduto è, spesso, l'amido della radice del bulbo della pianta, sostanza troppo elaborata e trattata chimicamente. Secondo alcuni esperti, poi, la qualità dell'agave destinata al commercio è molto scadente, e forse anche tossica. La US Food and Drug Administration vi ha spesso riscontrato, poi, la presenza di pesticidi. Attenzione, quindi, all'etichetta

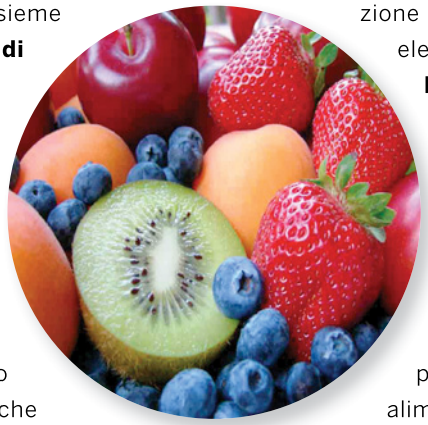
Disintossicare il corpo

Alimentazione e sport per la depurazione dell'intero organismo

di Silvia Petrianni

In attesa dell'inverno, è importante prendersi cura del proprio organismo attraverso alcuni accorgimenti che permettono di disintossicarlo.

Per quanto riguarda l'alimentazione, è necessario introdurre all'interno della propria dieta una maggior quantità di cibi antiossidanti che, come noto, aiutano a combattere i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento precoce. Il **tè verde**, di cui abbiamo parlato spesso negli scorsi numeri, possiede queste proprietà insieme a **mirtilli e bacche di goji.**



Il **succo amaro a base di tarassaco** depura l'organismo dalle tossine assimilate attraverso cibi e bevande spazzatura. In questo senso potete aiutarvi anche con le carote, il sedano, il lime e con alcune spezie: curcuma, curry, rosmarino, pepe di cayenna e cumino. **Un cucchiaino di cumino nella camomilla** che siete abituati a bere la sera, prima di coricarvi a letto, è utile per ridurre le tossine che causano il gonfiore dell'addome.

Mangiare crudo più spesso aiuta la digestione. Nella fase di cottura, i cibi perdono molte sostanze importanti, come gli enzimi che favoriscono la digestione. I migliori cibi crudi sono frutta, verdura, noci, cereali e legumi.

Un altro accorgimento alimentare è la **riduzione di latte e derivati.** A parte situazioni estreme, come obesità e colesterolemia, i latticini possono essere complici di quella leggera sonnolenza che qualcuno si porta sempre appresso. Gli amanti del latte di mucca possono sostituirlo con il latte di riso che, tra le altre cose, è libero dagli ormoni che il nostro organismo ha difficoltà a metabolizzare.

Molte persone non prestano attenzione alle potenzialità di un elemento semplice come **l'acqua**. Berne almeno 8 bicchieri al giorno è utile non solo come depurativo ma, in generale, per il miglioramento dell'attività metabolica. In realtà, è questa la base da cui bisogna partire per una corretta alimentazione, a maggior ragione se l'obiettivo principale diventa quello di disintossicare il corpo.

Per aiutare ancora una volta la digestione è necessario assumere **fermenti lattici** che aiutano parecchio tutto il tratto intestinale nel suo lavoro giornaliero: il Lactobacillus acidophilus è ideale per l'intestino tenue, il Bifidobacterium per il colon. Esistono tre alimenti che aiutano la proliferazione spontanea di questi batteri: yogurt, crauti e zucca.

L'attività fisica è ovviamente un altro aspetto fondamentale. Scegliere uno sport che coinvolga tutti i muscoli del

Cromoterapia degli alimenti

"Anche l'occhio vuole la sua parte" e ciò è più vero che mai quando si parla di tavola. Come ci spiegano gli specialisti di cromoterapia, il colore ci influenza nella scelta dei cibi.

I ricercatori sostengono che il cervello abbia un'intelligenza innata che orienta l'essere umano nella scelta degli alimenti, anche in base al colore, indicatore dei fitonutrienti in essi contenuti.

cibi indaco e violetto sono ricchi di elementi che stimolano le funzioni cerebrali, come il magnesio, e aiutano a calmare l'appetito; il colore rosso è uno stimolatore energetico; le verdure verdi – ricche di luteina, clorofilla, carotenoidi, magnesio, folati e vitamina C – possono essere definiti cibi antivoracità, sono ottime per la prevenzione di tumori, per la vista, il sistema sanguigno e il sistema nervoso.

Il giallo e l'arancione sono ideali per le persone che hanno problemi di digestione, perché stimolano la produzione di succhi gastrici e il rilassamento dell'addome.

A ognuno il suo colore!

corpo garantisce di bruciare una quantità di calorie molto elevata. Parliamo, allora, di attività come l'allenamento per la boxe, che consiste in esercizi diretti agli arti superiori e inferiori ed esercizi cardio che rafforzano il cuore e migliorano l'attività del sistema sanguigno.

Lo Yoga ad alta temperatura, praticato in una stanza a 38° C, permette di espellere le tossine attraverso la sudorazione. I risultati riguarderanno la percezione del proprio corpo – una sensazione fisica di purezza – e l'atteggiamento mentale verso i cibi: voglia di alimenti sani.

Dopo una bella sudata, per eliminare totalmente le tossine, è necessario fare un buon bagno o strofinare la pelle prima della doccia con una spugna di luffa. Questo stimola la pelle e il sistema linfatico nel processo di disintossicazione. Un'altra buona attività fisica è la **danza africana**, adatta a ogni tipo di persona – compresi bambini e anziani. Aiuta a bruciare i grassi in eccesso e a sviluppare la muscolatura sia profonda sia superficiale. I movimenti previsti da questa disciplina determinano l'aumento della capacità respiratoria e l'apporto di ossigeno nel sangue

Ricetta

Insalata di kiwi, finocchi, e arance di Fondi

3 arance
2 finocchi
2 cucchiai di Martini bianco
Olio d'oliva
Sale

Tagliare i finocchi,
le 2 arance e i Kiwi e trasferire il tutto
in un'insalatiera
mettere sul fuoco il succo della terza arancia, il
Martini, dell'olio, del sale,
mescolare bene
e far rapprendere leggermente
versare la salsa ottenuta nell'insalatiera
e mescolare bene
servire l'insalata

7 modi per accelerare il metabolismo

- MANTENERSI IDRATATI
- ADEGUATO APPORTO PROTEICO
- ATTIVITÀ FISICA
- 5 PASTI AL DÌ
- 5 PASTI RIDOTTI
- NON ELIMINARE I GRASSI
- SONNO NOTTURNO

Metti il turbo alla dieta con...

- FIBRE
- VITAMINA E
- VITAMINA C
- VITAMINA A
- MAGNESIO
- POTASSIO

Lasciati cullare dal massaggio Watsu

Dalla California la disciplina acquatica regina del relax

di Stefania Cocco

Wastu è il nome di un bodywork nato in California intorno alla fine degli anni '80, che rivisita la tecnica del **massaggio Shiatsu in una versione acquatica** profondamente rilassante. Lo stesso nome "watsu" deriva dalla fusione di "shiatsu" e "water".

Lo shatsu originale è un'antica pratica dell'Estremo Oriente che sfrutta l'azione pressoria delle mani su determinate parti del corpo, considerate punti cardine per lo scorrimento di energia vitale verso i vari organi, mirando a raggiungere il benessere psicofisico attraverso la loro stimolazione. Lo shatsu in acqua, invece, pur mantenendo gli stessi principi, sfrutta il galleggiamento del corpo immerso, beneficiando della sua leggerezza per manipolarne facilmente i movimenti e raggiungere un **immediato rilassamento di muscoli ed articolazioni. Il calore dell'acqua tiepida intorno ai 35° C permette un equilibrio termico fra il corpo e l'esterno che attutisce al minimo gli stimoli sensoriali, facilitando in tal modo uno stato di distensione mentale**. Durante la sessione di watsu la persona che riceve il massaggio viene invitata a chiudere gli occhi per permetterle di raggiungere con facilità lo stato di abbandono ideale. Il watsuer, che è immerso nell'acqua a stretto contatto col ricevente, inizia a praticare una sorta di stretching ritmico sul corpo dell'altro, simile ad una danza, allungandolo e contra-

endolo dolcemente. Lasciandosi trasportare dalla sincronia fra il respiro e i gesti del massaggiatore, la persona sottoposta al watsu raggiunge **la particolare sensazione che il proprio corpo si espanda nell'acqua**. Il tal modo lo watsu intende far leva sul benessere psicofisico per indurre un processo di autoguarigione o di ripristino dell'equilibrio interiore, anche al di fuori delle sedute in acqua. Questo tipo di massaggio acquatico consiste in un unico flusso di movimenti ampi ed idrodinamici, **da svolgersi in apposite vasche profonde non più di 120 cm**. Non sempre piscine di queste dimensioni sono presenti nei centri per il benessere del nostro paese, ma l'incremento della richiesta dei massaggi watsu negli ultimi anni, sta avendo come effetto l'adeguamento di molte strutture alle esigenze della disciplina. I benefici dello watsu sembrano essere molti: oltre alla riduzione delle tensioni articolari, questo corroborante massaggio **migliora la circolazione sanguigna**; libera la mente riducendo lo stress e gli stati d'ansia; **è ottimo per le donne in gravidanza e per chi ha problemi alle vie respiratorie**. Infine - e non ultimo - viene il piacere di farsi coccolare ogni tanto da mani esperte

Grounding: l'armonia a piedi nudi

Il contatto con la terra per la salute del corpo e della mente

di Silvia Petrianni

Lo chiamano il Punto G del benessere ma non ha nulla a che fare con zone erogene del corpo. Parliamo di Grounding: tenersi ben saldi alle fondamenta.

È già da tempo una moda a Hollywood ma, a prescindere dalle manie dei Vip, i medici sono convinti che sia un'attività con conseguenze molto positive sia per il benessere fisiologico sia psicologico.

Basterebbero 30 minuti al giorno di camminata a piedi scalzi, anche dentro casa – visto che la bella stagione è ormai lontana – per **prendersi cura innanzitutto del sistema sanguigno**. Sotto la pianta del piedi, infatti, sono presenti una serie di recettori sensoriali capaci di stimolare positivamente corpo e cervello attraverso impulsi nervosi.

I materiali più stimolanti su cui camminare completamente scalzi sono sabbia, erba, legno parquet.

Con il Grounding, il tessuto spugnoso del piede riceve una stimolazione maggiore, **favorendo il ritorno venoso e agendo sulla funzionalità del sistema circolatorio** e sul ristagno dei liquidi. Ciò significa che è un contributo in più agli sforzi per **eliminare la cellulite.**

In generale **ridona tonicità alla muscolatura ed elasticità alle articolazioni degli arti inferiori.**

Gli effetti benefici riguardano anche l'umore. Secondo alcune ricerche camminare a piede nudo aiuta a ritrovare un buono stato d'animo, **perché azzera i picchi di cortisolo (ormone dello stress) e riequilibra il bioritmo naturale.**

Alexander Lowen, medico statunitense e teorico del Grounding, ha sostenuto che il nostro modo di stare in piedi è indicativo del nostro stato mentale. "Una persona che acquisisce potere personale a partire dal suo senso di radicamento – affermava – e lo gestisce, nelle varie situazioni in cui si viene a trovare, in modo integrato e connesso con la realtà fisica ed emotiva del suo corpo".

Torniamo a parlare, anche in questo numero di Sfera, in chiave olistica, per cui le persone che hanno un contatto sensibile e non meccanico con il suolo sono anche quelle che sono mentalmente più ancorate alla realtà e meno al proprio ego. Questa condizione conduce al benessere bioenergetico, che si riferisce alla totalità del corpo.

"Lo scopo primario consiste nel radicare l'individuo nella realtà del suo corpo e della terra – scriveva Lowen ne *La depressione e il corpo* – Nella nostra cultura la gente ha un grande bisogno di "lasciarsi andare". Non dovremmo aver paura di arrenderci, perché ci arrendiamo ai nostri corpi, alla terra e alla vita. Ci abbandoniamo alla sola forza che in ultima analisi possa sostenerci".

Da qui, Lowen ha sviluppato una serie di esercizi fisici a piedi nudi, tra cui la semplice camminata.

- **Esercizio 1: respiro profondo**

Prendere uno sgabello e una coperta arrotolata. Posizionare lo sgabello accanto al letto, per distendere su di esso testa e braccia, e la coperta fra le scapole.

Tenere la bocca aperta, gambe parallele e appoggiare i piedi sul pavimento a 30 cm di distanza.

- **Esercizio 2: rilassamento addominale**

Chinare il corpo in avanti fino a toccare il pavimento con le dita, tenere i piedi a 30 cm di distanza con le punte lievemente all'interno e le ginocchia che si sfiorano. L'esercizio provocherà dei tremolii che stimolano e rilassano i movimenti respiratori

- **Esercizio 3: agilità del corpo**

Sdraiarsi sul letto con le gambe sollevate, le ginocchia che si sfiorano e i piedi flessi al massimo, testa rilassata e braccia lungo i fianchi. Spingendo i talloni verso l'alto, le gambe inizieranno a vibrare involontariamente e si libereranno le strutture motorie rigide

Vorresti la pancia piatta?

I consigli degli esperti

Vorresti un addome piatto e non riesci. Forse è solo gonfiore addominale causato da molteplici fattori. Cosa fare? Ecco alcuni consigli:

- **Fare il test delle intolleranze.** Se il gonfiore addominale sembra impossibile da eliminare, probabilmente è dovuto a un alimento in particolare;
- **Mangiare poco e spesso.** Frazionare l'apporto calorico giornaliero in 5-6 piccoli pasti è il modo migliore per non affaticare l'intestino con una digestione laboriosa;
- **Non avere fretta.** Mangiare in tranquillità, masticando lentamente, aiuta a tenere sotto controllo il cibo e a ingoiare meno aria;
- **Evitare i lassativi.** Meglio, quindi, aiutarsi con alimenti come yogurt e crusca;
- **Muoversi ogni giorno.** È il metodo più efficace per far rientrare la pancia e renderla subito più tonica;
- **Non combinare male gli alimenti.** Abbinare la carne a latticini o pomodori e consumare la frutta a fine pasto sono due abitudini molto diffuse ma dannose: aumentano l'acidità dello stomaco e, richiedendo processi digestivi differenti, comportano un notevole rischio di fermentazione intestinale;
- **Non saltare i pasti.** Saltare la colazione o il pranzo impoverisce l'organismo dei nutrienti necessari per il buon funzionamento dei suoi apparati, compreso quello intestinale, che reagisce di conseguenza ●

Attività d'autunno

Tutte le novità per ritornare in forma in palestra e non...

di Maurizio Bruera

Autunno, tempo di buoni propositi. Ormai le lunghe giornate in spiaggia tra un cocktail e l'altro sono passate, ma non il desiderio di farsi trovare pronti e in forma per l'anno prossimo. Sicuramente iscriversi in palestra è la soluzione ideale per far fronte al lungo inverno, addolcito da cioccolate calde e panettoni, ma non è l'unica. Così, per scegliere in modo personale la propria attività ideale, vi presentiamo le ultime novità del settore fitness, che cercano di abbinare un'attività sana ma senza dimenticare il divertimento.

BOKWA

Il Bokwa è stato inventato nel 2000 da Paul Mavi, che ha sfruttato la sua passione per il Sudafrica mettendo a punto **una routine di danza e fitness**. Il nome deriva da una combinazione di "Bo" – la boxe sudafricana – e "KWA", che si riferisce alla danza tradizionale 'Kwaito'; durante una lezione di Bokwa si disegnano lettere e numeri immaginari con i piedi, muovendosi a ritmo di musica. Grazie alla combinazione dei ritmi latini, africani e house, il Bokwa risulta vivace, elettrizzante, adrenalinico ed energico. Si tratta di un regime di fitness impegnativo ma gratificante, che **fornisce risultati efficaci in fretta in termini di perdita di peso** e – essendo un'attività cardio – aiuta a ridurre il rischio di malattia coronarica.

HOT YOGA

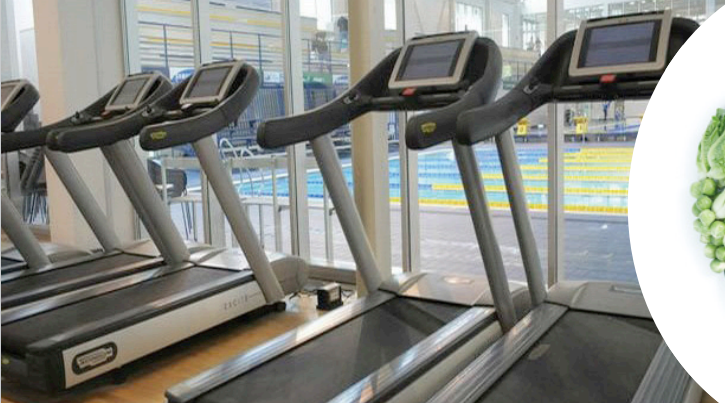
Come vi sentireste a fare **yoga a 40°C di temperatura?** Provare per credere! Il calore favorisce il dilatarsi dei capillari, l'afflusso del sangue verso organi e tessuti, migliora l'ossigenazione muscolare e aumenta la frequenza cardiaca. Inoltre, aiuta a proteggere i muscoli durante la fase di stretching e permette all'organismo di eliminare tossine e bruciare calorie. L'importante è bere tanto, prima e durante gli esercizi, per prevenire crampi e cali di pressione dovuti all'elevata sudorazione.

ZUMBA SENTAO

Si basa sullo stesso principio della Zumba classica, ovvero divertimento a ritmo di musica latinoamericana, ma si svolge con l'uso di sedie e sgabelli.

ACTIVE IN TWO

Allenarsi in compagnia rende più piacevole l'andare in palestra e più facile il mantenersi



in forma. Si tratta di un nuovo allenamento basato su esercizi di tipo funzionale: durante la lezione, uno dei due partner diventa la resistenza da superare o l'ostacolo da oltrepassare, un supporto, o un antagonista da battere. Esiste anche una community **Active in two**, per trovare una persona con cui condividere gli esercizi. Un modo per fare anche nuove amicizie.

CURVES SMART

Una novità assoluta per l'Italia, quella del **personal trainer elettronico**. È un nuovo strumento che va posizionato sopra i vari attrezzi sportivi e che consente di controllare l'allenamento di ciascuno. Ogni macchina del circuito riconosce il cliente che sta usando la macchina, da quanto tempo la usa e che tipo di allenamento deve fare.

IRON RUN

È un programma di allenamento di gruppo che serve a imparare a macinare chilometri, migliorando ogni volta il proprio allenamento. Ogni lezione è composta da quattro attività: **2 km** di corsa sul tapis roulant, **20 push up, 50 air squat, e 1 km** conclusivo di corsa. Anche per questa attività esiste una community sul web per condividere consigli.

FITCYCLE

È una delle attività da palestra più divertenti, che dà ottimi risultati in termini di perdita di peso, di modellamento e tonicità. Oltre al classico spinning, tra gli esercizi più gettonati c'è il **Real Ryder,** l'allenamento su bicicletta indoor che si muove proprio come una vera bici su strada: si piega, oscilla e sterza, simulando efficacemente un allenamento ciclistico outdoor.

PILOXING

Una fusione di **pilates, boxe e dance**. L'ideatrice è una donna svedese che ha unito queste tre discipline per donare al corpo flessibilità, forza e sensualità.

ONE ON ONE CIRCUIT

È un allenamento da svolgere in coppia con **tubi o elastici;** sviluppa la forza ed è molto popolare tra calciatori, tennisti, nuotatori. Il tutto a tempo di musica ●

A casa o in palestra, tutti pronti a sperimentare attività nuove che promettono di divertirsi e di ottenere un'ottima forma fisica. Bokwa, zumba sentao, hot yoga, e altri amici della linea.

Alimentazione e Fitness

Cosa mangiare prima di fare allenamento

Chi pratica sport o attività fitness, spesso dimentica di abbinarvi una dieta adeguata, ignorando che mangiare bene è alla base di qualsiasi proposito per avere risultati evidenti.

È sempre bene tenere a mente che i due combustibili utilizzati dall'organismo durante l'attività fisica sono grassi e carboidrati, bruciati in quantità diverse. I carboidrati forniscono energia all'organismo durante l'esercizio, per cui l'ideale sarebbe mangiare snack o bere bevande zuccherate un'ora prima di uscire a correre, giocare a tennis o fare qualsiasi altro sport.

Ecco varie opzioni per un pranzo da consumare fino a 3 o 4 ore prima dello sport:

- Una patata al forno con fagioli o ricotta;
- Sei cracker e una ricottina seguiti da un frutto a piacere;
- Porridge con una banana e un cucchiaino di zucchero;
- Riso con verdure e carne magra;
- Pasta con sugo alla bolognese o solo pomodoro;
- Due fette di pane tostato con burro di arachidi e una banana;
- Una patata al forno con tonno e un cucchiaino di olio e uno yogurt alla frutta.

Qualche idea per uno snack da sgranocchiare una o due ore prima dell'allenamento:

- Una fetta di pane tostato e marmellata senza zuccheri aggiunti;
- Una piccola tazza di fiocchi d'avena;
- Un frutto a piacere;
- Due biscotti digestive o cracker;
- Uno yogurt alla frutta;
- Una piccola ciotola di cereali ●

scriveteci
Per informazioni o solo per offrire la vostra testimonianza a:
redazione@sferamagazine.it

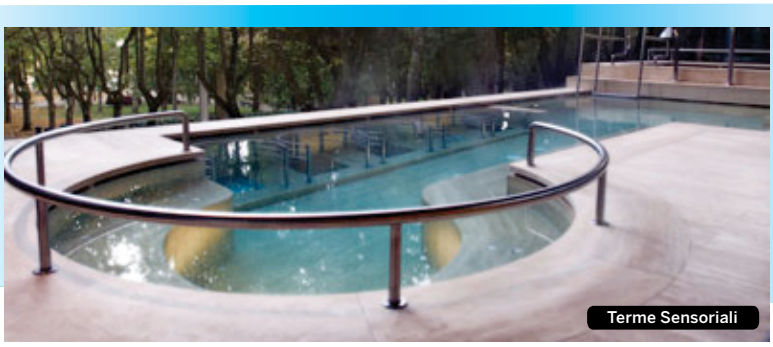
Nuova area di sosta alle Terme di Chianciano

L'area gratuita a due passi dalle Terme Sensoriali

di **Floriana Francesca**

Tra i parchi italiani che vantano un'area a disposizione dei veicoli ricreazionali, vogliamo parlarvi di quello delle Terme di Chianciano, il Parco Fucoli, al cui interno è stata creato da poco uno spazio di sosta per camper. L'area è gratuita, dotata di carico, scarico e allacciamento alla rete elettrica, ed è a poca distanza dal centro di Chianciano Terme. Inoltre è servita dai mezzi pubblici, ed è possibile, per i camperisti, ottenere sconti su alcuni trattamenti offerti dal centro termale e su alcuni prodotti in vendita. Il Parco Fucoli, poi, è collegato al Parco dell'Acqua Santa e si estende su oltre 4 ettari di superficie, al cui interno si trova il complesso delle **Terme Sensoriali**, un percorso benessere immerso nella natura. Al centro del parco si trova un'area circolare con una fontana da cui sgorga acqua calda anche all'aperto. All'interno del parco vi sono, inoltre, il Palamontepaschi che ospita eventi, congressi e spettacoli, un minigolf, un'area giochi per bambini, un'area all'aperto destinata al ballo e un bar. All'interno dell'area sportiva ci sono dei campi da tennis e un campo da bocce.

Forse non tutti gli appassionati di camperismo lo sanno, ma non devono farsi sfuggire l'opportunità di sfruttare un servizio nato dalla convenzione siglata tra APC-Associazione Produttori Caravan e Camper e Federparchi Europarc Italia, Federazione Italiana dei Parchi e delle Riserve Naturali. Si tratta di **un servizio di mappatura geolocalizzata delle strutture ricettive e delle aree di sosta per veicoli ricreazionali**. I siti federparchi.it e sceglilcamper.it offrono una mappa interattiva con tutte le aree di sosta dei parchi italiani, delle quali è possibile consultare una scheda informativa. Queste iniziative sono state intraprese per salvaguardare il patrimonio naturale italiano e per promuovere le attività all'aria aperta.


Terme Sensoriali

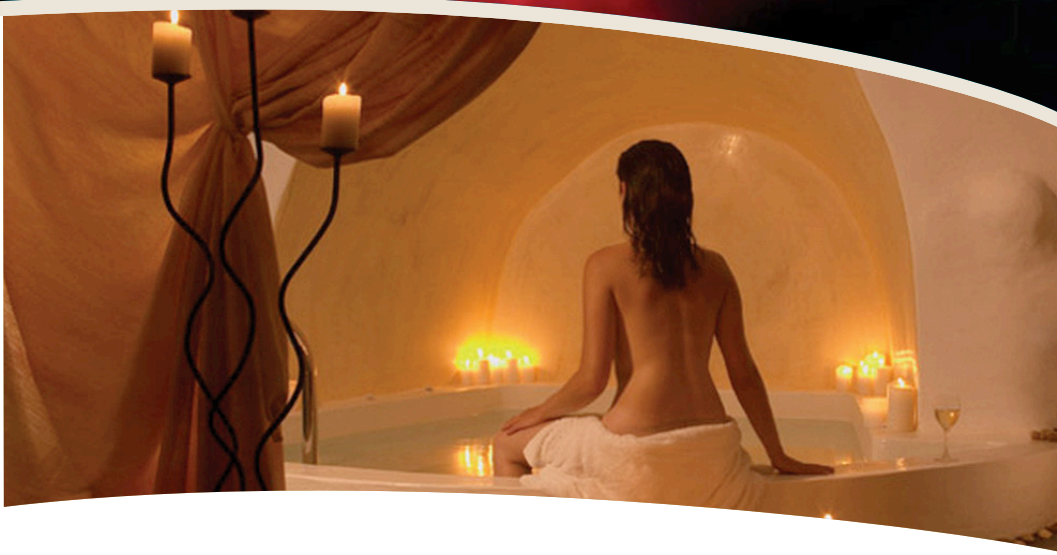
Sul territorio nazionale le aree di sosta sono 205, di cui 175 attrezzate. Le Marche sono la regione con il maggior numero di aree: ne hanno 24 più due punti sosta; seguono Puglia e Sicilia, rispettivamente con 22 aree attrezzate e 3 punti di sosta, e 22 aree attrezzate. I parchi in grado di offrire servizi dedicati ai camperisti possono richiedere la targa "Sosta Camper Friendly" da APC, dopo la valutazione dei requisiti da parte delle associazioni di competenza. Già dal 2012, poi, è stata introdotta la sezione "parchi" nel bando "I Comuni del Turismo all'Aria Aperta", che prevede un finanziamento per la realizzazione di aree di sosta per camper nei parchi italiani.

Scopo dell'accordo tra APC e Federparchi è la promozione di un turismo ecosostenibile nel rispetto delle aree protette nazionali, e la sensibilizzazione del turista a una cultura dell'ambiente

Area di sosta Terme di Chianciano

Le coccole della Tunisia

Principale attrazione per il turismo del benessere



di **S. C.**

Se rimpiangete di non essere partiti durante l'estate per una meritata vacanza, l'autunno può riservare ancora delle interessanti opportunità. Il puro relax è a portata di mano senza dover andare troppo lontano e spendere cifre esorbitanti. A meno di due ore di volo, infatti, c'è una meta mediterranea godibile tutto l'anno per il clima sempre favorevole, il buon rapporto qualità/prezzo e le bellezze mozzafiato che ospita: la Tunisia. Il turismo diretto in questa terra africana può trovare con estrema facilità **un'ampia gamma di servizi che vanno dalla cultura allo sport e, primo fra tutti, il settore del relax e del benessere**, con le sue moltissime strutture alberghiere che offrono i più svariati centri terapeutici. In particolare, nelle città costiere è molto diffusa la **talassoterapia**, un trattamento per il benessere psicofisico che sfrutta la sinergia fra le varie peculiarità dell'ambiente marino, dai sali e l'aria marini alla sabbia e le alghe. L'acqua di mare viene impiegata per sabbiature e nebulizzazioni o in bagni di circa 30 °C per favorire il sistema circolatorio. Infine, i **trattamenti con le alghe marine**, sia fresche sia essiccate, sono preziose perché ricche di oligoelementi. Per un viaggio all'insegna del relax, che ci faccia dimenticare lo stress accumulato durante l'anno, la talassoterapia può essere un modo per riacquistare il giusto equilibrio e depurare il corpo. È anche possibile abbinare altri trattamenti di bellezza, come **fanghi, massaggi, bagni turchi** e i cosiddetti **riti dell'hammam**, un percorso attraverso tre sale termali con diversa concentrazione di vapore e temperatura, ciascuna di esse associata a un trattamento specifico per la cura del corpo. Dal **tepidarium** iniziale, per la pulizia e l'esfoliazione della pelle tramite peeling con argilla o impasto di mandorle dolci, si passa al **calidarium**, saturo di vapore per facilitare la sudorazione e l'eliminazione delle tossine. Il **Frigitarium**, infine, conclude **l'hammam** con un bagno fresco e tonificante, a cui, secondo le esigenze, fa seguito una seduta di massaggi per eliminare le ultime contratture muscolari. Il relax è assicurato.

Tunisi, Hammamet, Monastir, Djerba, Susa, sono solo alcune delle bellissime città costiere delle Tunisia che, oltre a un paesaggio affascinante e a tesori archeologici di incredibile bellezza, ospitano numerosi centri per il benessere. Per i più avventurosi, coloro che non vogliono assolutamente perdere l'occasione per visitare il deserto e i tanti villaggi fortificati, tipici della cultura berbera, sono previste indimenticabili escursioni in cammello. Per non partire impreparati consigliamo il libro "T**unisia, le città costiere, i siti romani e le oasi a nord del Sahara**" di Maria Teresa Grassi e Roberto Salvai

Sri Lanka

Un viaggio nel passato

CadillacTrip.it
in Viaggio nel Mondo

Dove andate questa volta? Sri Lanka!
Con faccia perplessa quasi tutti reagiscono rispondendo: "Sri Lanka?"
Non è sicuramente la meta idilliaca e sognata da molti ma, come ogni volta, a noi piace scoprire e vivere questi luoghi così lontani dal nostro Mondo.
Con un volo Emirates atterriamo sabato 31 agosto nel piccolo aeroporto di Colombo, nei pressi della cittadina sul mare di Negombo, dove trascorriamo la notte.
Alle 4:30 di domenica mattina aspettiamo Anthony, il nostro autista guida che ci accompagnerà per tutto il tour e partiamo per **Sigiriya**.
Visitiamo la fortezza rocciosa spettacolare e inespugnabile, un **Monastero** con una galleria d'arte annessa. Costruita in cima a una rocca alta 200 metri nel V secolo d.C., offre giardini acquatici, affreschi rupestri del V secolo, un graffito murale antico 1000 anni e una coppia di artigli in pietra. Il panorama dalla punta del Monastero è ineguagliabile.
Il secondo giorno, prima di arrivare a Nilaveli e trascorrere un paio di giorni di mare assoluto, visitiamo le rovine e i templi di **Polonnaruwa**, che insieme a Danbulla e Sigiriya, fa parte del famoso "**Cultural Triangle**" (triangolo culturale) dello Sri Lanka. L'area delle città antiche rappresenta un patrimonio mondiale di grande valore.
La città antica di Polonnaruwa, circa ottocento anni fa era un importante centro religioso e, a oggi, sono visitqabili i resti archeologici che lasciano intravedere lo splendore di un tempo di questa grande area. Il complesso principale è il Quadrilatero, un insieme compatto di rovine archeologiche disposte su una piattaforma sollevata e racchiuse da un muro.
Nilaveli, invece, è una zona costiera nel Nord-Est dello Sri Lanka con lunghe spiagge bianche ma niente di più... poche strutture ricettive, nessun ristorante ed esercizio commerciale nelle vicinanze, praticamente dispersi nel nulla.
Visitiamo il **Parco Nazionale di Pigean** Island, un'isola a solo 1 km dalla costa, completamente deserta e di una bellezza disarmante.
La barriera corallina, molto vicina alla riva e a qualche metro di profondità, permette di fare snorkeling come se fosse un'immersione, ammirare pesci di ogni colore, piccoli squali e coralli abbaglianti.
Lasciamo il sole, il mare e il relax allo stato puro per raggiungere **Danbulla e Kandy.**
Il **Golden Temple** di Danbulla è stato **dichiarato Patrimonio dell'Umanità dello Sri Lanka nel 1991** e si trova nel cuore del Paese a 150 Km da Colombo e

Pigeon-Island

Minneriya National Park

Polonnaruwa

Ramboda Falls

circa 70 da Kandy.
Il tempio è composto da un museo molto appariscente e da una serie di grotte costruite sotto una roccia alta 150 metri e raggiungibile con una lunga scalinata. Complessivamente ci sono 80 grotte ma 5 sono le principali visitabili. Dalle grotte si gode una vista spettacolare su tutta la vallata e si può ammirare anche la grande roccia di Sigiriya distante solo 19 Km. Il tempio è uno di quelli conservati meglio in tutto lo Sri Lanka.
Kandy è la capitale culturale del Paese, una tranquilla cittadina incastonata tra le colline e un lago, caratterizzata da case con tetti ricurvi e coperti di tegole, e nota per la reliquia più importante dell'Asia, il **dente sacro del Buddha**, nel Dalada Maligawa. Ogni giorno vi giungono pellegrini vestiti di bianco che portano in

Polonnaruwa

offerta fiori di loto e di frangipani.
Un'usanza folkloristica a cui assistere durante le celebrazioni è il trasporto di una riproduzione del Tempio del Dente per le vie della città sul dorso di un elefante.
Lasciamo Kandy per raggiungere **Colombo**, dove trascorreremo due giorni e termineremo il nostro tour, ma prima di metterci in cammino facciamo una piccola deviazione per esplorare le Country Hill, dove visitiamo la piantagione di tè (Glenloch Tea Estate) e le spettacolari Ramboda Falls.
Le piantagioni di tè sono una grande risorsa economica per lo Sri Lanka, che ne è uno dei maggiori esportatori mondiali.
Le Ramboda Falls, invece, ci regalano uno spettacolo della natura che sarà difficile dimenticare.
Alte circa 110 metri, si trovano nella zona Pussellawa e sono generate dal fiume Panna Oya, affluente del Kothmale Oya. Le cascate si gettano nella verde vallata creando uno spettacolo unico da ammirare e fotografare.
Arriviamo a Colombo e ci rendiamo conto che anche qui la "modernità" è ancora molto lontana.
L'ex capitale si presenta caotica e frenetica, con segni inconfondibili di colonizzazione da parte degli inglesi. Lontana dalle megalopoli asiatiche, Colombo sembra una città di provincia, ma con gli stessi problemi ambientali dovuti all'inquinamento atmosferico e al traffico. Proprio per questo, dalla maggior parte dei turisti viene sfruttata unicamente come punto di partenza per altre attrazioni turistiche sparse nel paese. Tuttavia, trovandosi a soli 35 km dal principale aeroporto dell'isola, è strategicamente visitabile.
Finiamo il nostro tour e siamo pronti per tornare in Italia ma solo dopo uno stop di 24 ore nella sempre abbagliante **Dubai**.
A volte abbiamo la sensazione che più giriamo il Mondo e più ci sentiamo ignoranti, perché ci rendiamo conto di quanto sia grande e che non potremo mai conoscerlo veramente bene ma... le emozioni di un Viaggio sono troppo forti, una droga, un tunnel dal quale non voglio uscire.
Ayubowan Sri Lanka

Pigeon-Island

Sigiriya

Sigiriya

Riscaldarsi risparmiando si può!

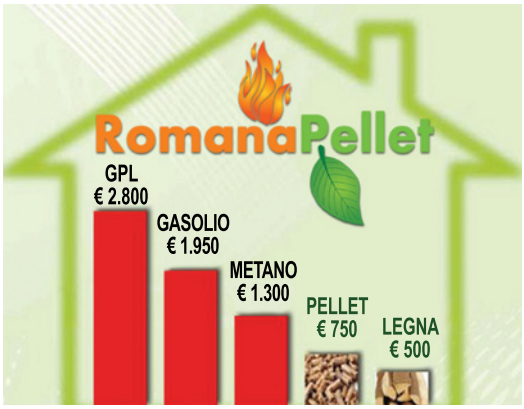
L'evoluzione della Caldaia a Pellet grazie alla tecnologia Froling

I sistemi di riscaldamento domestico a pellet contribuiscono in modo importante alla produzione di energia termica da fonti rinnovabili, partecipando in questo, in maniera significativa, al bilancio energetico nazionale. **Romana Pellet**, **il primo fornitore di pellet e caldaie di qualità nel Lazio**, fornisce tutti i servizi e i prodotti per il mondo del riscaldamento ecosostenibile a privati e imprese: caldaie, attrezzature, consulenza e assistenza nella realizzazione del vostro impianto. L'azienda laziale ha selezionato, tra i vari brand nazionali, il marchio **Froling**, che utilizza l'alta tecnologia austriaca, leader nel settore delle caldaie a pellet. Il pellet è un combustibile naturale ricavato con fonti rinnovabili prodotto con gli scarti della lavorazione del legno. Non è inquinante, a CO2 neutro, realizzato comprimendo ad alta pressione le segature prodotte dalla lavorazione del legno. Questa compressione permette la compattazione delle segature, senza bisogno di collanti o altri materiali agglomeranti. Negli ultimi anni l'andamento dei prezzi delle singole fonti energetiche mostra i vantaggi del pellet di legna. **Il vantaggio del pellet consiste nel fatto che ha un'alta resa calorica, è naturale, ecologico, non sporca ed è facile da gestire, in quanto contenuto in pratici sacchi**. Nell'acquistare il pellet occorre, però, fare attenzione alla tipologia, ossia bisogna essere sicuri che sia atossico, privo di vernici e di collanti e che sia ricavato da legno garantito e certificato da autorevoli marchi di qualità. In questo ambito **Romana Pellet** mette a vostra disposizione ben 5 tipi di pellet delle migliori marche. **Troviamo un grande assortimento ai prezzi più bassi.** Il riscaldamento domestico a pellet ha ormai fidelizzato più di un milione di famiglie che riscaldano le proprie abitazioni con apparecchi termici che utilizzano questa fonte energetica rinnovabile. **Un doppio risultato positivo:** un significativo risparmio nel budget energetico familiare e un positivo contributo alla tutela dell'ambiente. I particolari vantaggi offerti dalla nuova caldaia a pellet **Froling**:

- Isolamento ramificato per il massimo isolamento termico.
- Sistema automatico SOR di serie (sistema di ottimizzazione del rendimento) per massimi rendimenti e **la pulizia automatica dello scambiatore e bruciatore di calore**.

Rispettare i principi per un riscaldamento ecosostenibile è semplice. **Romana Pellet** vi assiste nella scelta della caldaia **Froling** più adatta alle vostre esigenze. Non avete mai pensato a un riscaldamento ecosostenibile? **Visitate lo showroom di Romana Pellet a Pomezia** e scoprite tutti i prodotti della ditta **Froling** per un riscaldamento ecosostenibile. Il personale qualificato e specializzato di **Romana Pellet**, sempre a vostra completa disposizione, vi aiuterà a scegliere i prodotti giusti e farà un sopralluogo a casa vostra per assistervi nella realizzazione dell'impianto di riscaldamento ecosostenibile

TABELLA COMPARATIVA DEL RISPARMIO ECONOMICO



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

Banca di Credito Cooperativo di Roma
Via Sardegna,129 - 00187 Roma
Tel. 06.52861 - Fax 06.52863305
www.bccroma.it

BCC CREDITO COOPERATIVO Roma

DIFFERENTE PER FORZA.

Energia rinnovabile

Boggian: Pompe di calore a bassi consumi

La Energy System Project questo mese ci presenta due sistemi di energia termica rinnovabile per il riscaldamento dell'aria e dell'acqua, grazie alla partnership con aziende leader del settore: Schüco e MePe.

I bassi consumi sono il comune denominatore dei sistemi a pompa di calore: basti pensare che sono sufficienti 460 watt per riscaldare 300 litri d'acqua.

Per quanto riguarda la pompa di calore per generare acqua calda sanitaria, Danilo Boggian – titolare della Energy System Project – ci spiega il funzionamento di alcuni prodotti Schüco.

"Il modello Schüco HTE 03 HP DW +7 e -7, per esempio, può riscaldare una quantità di acqua sanitaria tale da soddisfare il fabbisogno di quattro persone, nel corso dell'intero anno. Trae circa il 70% dell'energia necessaria per la produzione di acqua calda dall'aria del locale in cui è installata (ad esempio una cantina o un garage). La pompa di calore riscalda l'acqua sanitaria fino alla temperatura desiderata (max. 55°C).

Ideale per integrazione con sistemi fotovoltaici di nuova realizzazione o ad impianti già esistenti – prosegue Boggian – la pompa di calore per acqua calda sanitaria Schüco si combina perfettamente con un sistema fotovoltaico al fine di aumentare il grado di energia rinnovabile autoprodotta. Connettendo la pompa di calore all'inverter, è possibile utilizzare l'energia autoprodotta per il riscaldamento dell'acqua. Accumulando energia solare sotto forma di acqua calda si innalza il livello di autoconsumo e, quindi, anche la remunerabilità dell'impianto fotovoltaico." **È ideale anche per l'integrazione con impianti solari termici**. La pompa di calore per acqua calda sanitaria Schüco può essere combinata anche con due collettori solari Schüco. L'impianto solare integra la produzione di acqua calda sanitaria e aumenta il rendimento della pompa di calore".

In merito alle **Pompe di calore per aria e acqua calda Danilo Boggian spiega**:

"La pompa di calore è una tecnologia che utilizza lo scambio termico con l'aria esterna, il suo funzionamento è termodinamico. Il sistema dell'azienda MePe è veramente in grado di alimentare l'impianto di riscaldamento tradizionale, elevando la temperatura dell'acqua fino a 70° C, permettendo di massimizzare continuamente l'economia di gestione senza mai penalizzare il confort, con consumi che possono variare tra 1,5 kw e 2,5 kw ogni ora di funzionamento con un costo approssimativo di gestione di 0,50 €/ora.

Qualora si abbinasse un impianto fotovoltaico, il costo di gestione scende drasticamente. Lo stesso sistema abbinato ad un gruppo pilota permette il riscaldamento di acqua calda sanitaria, anche quando la temperatura dell'aria esterna è oltre -10°C"

BMW i8, la supercar del futuro

La prima vettura ibrida di tipo plug-in del gruppo bavarese che taglia i consumi

di **Maurizio Bruera**

BMW non smette di stupire. Dopo l'annuncio della nuova nata i8 effettuato in occasione del Salone di Francoforte, ieri la casa tedesca ha definitivamente svelato il nuovo modello in tutta la sua bellezza, dimostrando di sapersi muovere anche nel settore delle **auto ibride**. Guidare in città a emissioni zero ma al tempo stesso poter usufruire di performance da supercar sulle autostrade e le strade extraurbane: questo è l'obiettivo della nuova **BMW i8**. È stata definita come l'automobile sportiva del futuro, una 2+2 moderna e con un design fortemente innovativo e accattivante. L'equipaggiamento in pelle è di serie e include, oltre alle superfici di seduta, anche parti della consolle centrale, la plancia portastrumenti e i pannelli interni delle porte. Un ambiente raffinato, sportivo e insieme un passo avanti rispetto a quello delle automobili attuali. Una supercar destinata, assieme alla sorella minore, la citycar **i3**, ad aprire un nuovo capitolo nella storia della BMW, fortemente improntato sull'eco-sostenibilità. Le prestazioni sono quelle di una sportiva purosangue, ma con valori di consumo di carburante e delle emissioni tipiche di una vettura compatta: **solo 2,5l/100 km con emissioni di CO2 pari a 59g/km**.

Il suo sistema ibrido di tipo plug-in è composto da un motore a combustione interna a tre cilindri, da 231 CV abbinato a un propulsore elettrico da 131 CV, ricaricabile in due ore dalla presa BMW o in tre ore dalla presa di casa. L'accelerazione da 0 a 100 km/h richiede 4,4 secondi, mentre la velocità massima è autolimitata a 250 km/h. In città, la guida esclusivamente in modalità elettrica consente un'autonomia massima di 35 chilometri e una velocità di punta di 120 km/h.

Anche se si tratta di un'auto ibrida, **il prezzo è decisamente maggiore rispetto alla media**. Probabilmente, ciò è dovuto al fatto che la parte "tradizionale" dell'auto rientra nel range delle super sportive, anche a discapito di quella elettrica che, forse, è persino al di sotto degli standard attuali del settore. Per questo la BMW i8 non sarà una macchina per tutti.

Il **prezzo di lancio** negli Stati Uniti è di 135.700 dollari, che corrispondono a circa 100 mila euro. La i8 arriverà nelle concessionarie americane nella prossima primavera, mentre lo sbarco in Europa non ha ancora una data precisa ●

Mini 2014: le **novità**

Uno dei modelli più attesi sarà presentato al Salone di Los Angeles che inizierà il 18 novembre

di **Maurizio Bruera**

La nuova Mini 2014 sarà un'auto completamente nuova, sia dal punto di vista stilistico sia meccanico. Oltre al nuovo pianale, UKL1 di Bmw, lo stesso sul quale nascerà la prossima Serie 1, arrivano propulsori unici, come il **tre cilindri turbo benzina 1.5 litri**. A poca distanza dal lancio, Bmw anticipa i dettagli dei **tre motori** che, almeno inizialmente, si troveranno sotto il cofano della nuova generazione di Mini. Il più atteso è il **tre cilindri turbo benzina 1.5 litri**, in grado di erogare 136 cavalli e 220 Nm di coppia massima già a 1.500 giri/min; grazie all'overboost, il valore di coppia si innalza fino a 230 Nm di picco. La seconda alternativa a benzina sarà rappresentata da un **quattro in linea turbo, 2000** cc di cilindrata e 192 cavalli: la coppia in questo caso è di 280 Nm (300 in overboost).

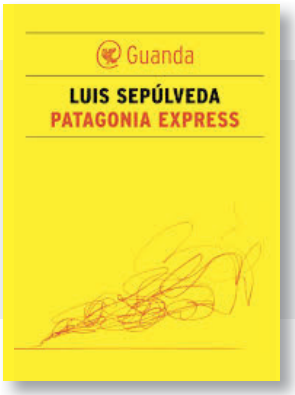
Per quanto riguarda la trasmissione, anche questo reparto porterà novità con la terza generazione. Il cambio manuale avrà un nuovo sensore per la gestione elettronica, capace di adattare automaticamente i giri del motore in scalata, mentre quello automatico si servirà del GPS per selezionare il rapporto migliore. Tra le peculiarità del nuovo tre cilindri, oltre al solito corredo tecnico che vede la presenza dell'iniezione diretta, doppio variatore di fase e turbocompressore collegato a condotti di scarico accorciati, troviamo un diverso posizionamento degli iniettori, ravvicinati alle candele. Inoltre, per la prima volta saranno montati gli **ammortizzatori regolabili elettronicamente**, per i quali sarà possibile optare per due settaggi, con conseguente variazione di rigidità per privilegiare la guida più confortevole o quella sportiva.

Altrettanto importanti sono i cambiamenti a livello stilistico. Innanzitutto il frontale con un profilo spiovente e lo sbalzo allargato rispetto al passato. Trovano spazio alle estremità del paraurti i fendinebbia, ma sono i **nuovi gruppi ottici** a caratterizzare la nuova Mini: forma ovale perfetta, con proiettori al centro e luci al led diurne. Infine, al posteriore scopriamo un paraurti più avvolgente e sagomato, con gruppi ottici di ampie dimensioni, sempre incorniciati da profili cromati, come l'apertura del portellone ●

Patagonia Express di Luis Sepúlveda

Un viaggio narrato attraverso lo sguardo appassionato dell'autore cileno

Luis Sepúlveda,
Patagonia Express,
Guanda, 130 p., 7.50 €



di Floriana Francesca

Patagonia Express è il diario di viaggio di Luis Sepúlveda che narra dell'**esplorazione in Patagonia e nella Terra del Fuoco**. L'autore racconta della decisione presa con l'amico Bruce Chatwin di seguire le orme di Butch Cassidy e Sundance Kid, due leggendari criminali del Far West morti in America Latina. Questa è per lui l'occasione per tornare finalmente nel suo Cile dopo anni di esilio. I due partono da Chonchi, sull'isola di Chiloé, in traghetto, e a un certo punto del viaggio si separano. Una volta sceso dalla nave, l'autore prosegue il cammino con altri mezzi, come un piccolo aereo e il Patagonia Express, treno conosciuto oggi come Viejo Expreso Patagónico.
Sepúlveda descrive i paesaggi mozzafiato e gli straordinari personaggi che incontra sulla sua strada, cui dà voce raccontando la storia personale di ognuno. Il personaggio più importante tra quelli incontrati è senza dubbio Francisco Coloane, scrittore anch'egli cileno che ha ispirato il lavoro e la vita stessa dell'autore: "Avevo sedici anni quando lessi Terra del Fuoco, e quando arrivai all'ultima pagina avevo preso la decisione di diventare un marinaio, di andare nel sud del mondo e di imbarcarmi su una baleniera. Lo feci. E di quel formidabile viaggio ricordo che ogni particolare, ogni paesaggio del mondo australe, era una conferma di quanto mi aveva raccontato il libro di Coloane".
Affascinante per gli amanti di viaggi e annessa letteratura, interessante anche per i meno appassionati, questo libro rivela storie ancestrali e magie di una terra che ancora oggi è intatta nella sua maestosa bellezza

Carlina

Ti ho trovata, rientrando, già stesa
su una coperta di sonno gualcita.
Non ti ho svegliata. Dalla tele accesa
esalavano solite voci di ispettori francesi
alle prese con casi irrisolti prima di cena.
Più precisa di un orologio rintoccava
la goccia appesa al rubinetto, misurando
ogni minuto. Avevi piccole mani
di velluto e i capelli sconvolti di una bambina.
Non ti chiamavi più Carla.
Solo per me ritornavi Carlina.

Francesco Giordani

Invia anche tu una tua poesia la pubblicheremo gratuitamente. scrivi a:

redazione@sferamagazine.it

Cure preventive per il Kiwi

Da Verona una nuova prassi per difendere le piantagioni

di Stefania Cocco

Uno studio commissionato dal Consorzio di Tutela del kiwi di Verona al Centro Studi Agrea, e attualmente al secondo anno di sperimentazione, sta ottenendo risultati interessanti sul fronte della lotta alla batteriosi, la malattia che da anni sta colpendo le piantagioni di actinidia, non soltanto in Italia. La produzione di kiwi della provincia di Verona rappresenta l'80% della produzione della regione Veneto e ben il 13% di quella nazionale. Anch'essa ha subìto ingenti danni a causa del diffondersi della malattia nel Nord Italia, ma grazie allo **studio svolto in collaborazione con la Camera di Commercio e la Provincia** sono stati individuati alcuni trattamenti preventivi efficaci, che potrebbero essere applicati su tutto il territorio nazionale. "Quando è esplosa la malattia in Italia – racconta **Fausto Bertaiola**, presidente del Consorzio Ortofrutticolo Padano – il Ministero ha investito molto su un tipo di ricerca istituzionale che avrebbe dato risultati solamente nel medio periodo; i produttori, invece, avevano bisogno di risposte concrete immediate. Il Consorzio, quindi, ha avviato un diverso tipo di ricerca, commissionando ad Agrea un campo sperimentale apposito." I primi risultati dello studio mostrano che un modo ci sarebbe per arginare il contagio del famigerato batterio Psa, ma è necessaria da parte di tutti i produttori una sinergia, un agire comune consapevole e ben coordinato su tutto il territorio. "Noi crediamo che se la difesa viene fatta da tutti i produttori in maniera sistematica secondo delle indicazioni agronomiche precise, abbiamo delle buone probabilità di contenere la diffusione del batterio". Secondo **Lorenzo Tosi**, responsabile della ricerca," i risultati hanno evidenziato che alcuni prodotti fra tutti quelli testati hanno dimostrato una buona ed efficace attività di contenimento della malattia, in particolare i sali di rame, che riescono a stimolare le difese interne della pianta e alcuni batteri antagonisti capaci di ridurre la virulenza della malattia, facendo sperare in una possibilità di prevenzione. Occorre ricordare, in effetti, che possiamo soltanto **puntare sulla prevenzione e non sulla cura**, perché nessun prodotto può essere curativo. Dunque, è fondamentale trattare le piante sane per evitare o ridurre il rischio che si ammalino, così come le piante che già sono ammalate, perché il trattamento aiuta a mantenere sana la parte non ancora colpita della pianta"

Focus

Birra Express

Tre americani, Avi Gieger e Bill e Jim Mitchell, hanno messo a punto una macchina che consente di produrre la birra a casa propria **in sole tre ore e mezza**, contro le otto generalmente impiegate. Questa macchina promette, poi, risultati migliori rispetto alla classica produzione domestica, che spesso dà lotti diversi, e si potranno **sperimentare diverse ricette**. Tra qualche mese potrebbe arrivare sul mercato la versione definitiva della macchina

Vino Metabolico

Un nuovo vino per combattere obesità e ipertensione. È la scoperta dell'enologo italiano Mattia Vezzola, che ha coniugato la tradizione italiana vinicola e alcune linee guida del nutrizionismo. Il **Valtenesi Campostarne** – questa la denominazione di quello che è stato battezzato il "vino metabolico" – è ottenuto dalle rare uve autoctone del Lago di Garda. Con l'intento di sconfiggere diabete mellito, ipertensione e obesità, nasce una nuova prelibatezza italiana.

L'oroscopo NOVEMBRE 2013

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

PONI LE TUE DOMANDE ALLA NOSTRA ASTROLOGA **FEDERICA** E TI RISPONDEREMO GRATUITAMENTE: SCRIVI A **redazione@sferamagazine.it**

ARIETE

20 Marzo - 20 Aprile

Inizia un periodo decisamente particolare che durerà circa sei mesi. Venere si mette in una posizione a voi scomoda e vi costringerà a rivedere la vostra sfera sentimentale. Dovrete lavorare sulla pazienza, virtù a voi spesso sconosciuta. Prudenza nel lavoro e nella gestione del denaro

TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Un po' di quiete dopo la tempesta. Saturno prosegue il suo cammino ostacolando i vostri programmi ma l'altra parte del Cielo vi sostiene, quindi andate avanti e non arrendetevi. Venere sarà di grande aiuto per diversi mesi sostenendo magnificamente tutta la vostra vita sentimentale. Buono anche il lavoro che, finalmente, si accompagna a un po' di fortuna

GEMELLI

20 Maggio - 21 Giugno

Marte vi rende nervosi e irascibili, contate fino a cento prima di parlare. A volte le vostre parole possono ferire non poco. Prudenza negli spostamenti. La sfera professionale non presenta grandi difficoltà, a patto che evitiate ogni tipo di provocazione. Le relazioni affettive chiedono concretezza

CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Continua, senza sosta, il vostro momento favorevole anche se, in maniera un po' inaspettata, l'amore vivrà una piccola battuta d'arresto. La vostra attenzione è tutta concentrata sulla famiglia, vostro nucleo vitale. Possibili cambiamenti riguardanti la casa intesa proprio come abitazione. Buono il lavoro

LEONE

23 Luglio - 23 Agosto

E continuano le difficoltà, soprattutto per gli appartenenti alla prima decade del Segno. Il transito di Mercurio in Scorpione vi blocca sul piano economico. Possibili uscite inaspettate di denaro. Vi state confrontando anche con le malelingue, cercate di ignorare il tutto e non scendete sul piede di guerra. Vi si richiede una pazienza infinita.

VERGINE

24 Agosto - 22 Settembre

Marte e Venere sono dalla vostra parte, approfittatene e datevi da fare. L'unico inconveniente è rappresentato dal nebuloso Nettuno che vi potrebbe creare un po' di confusione nel prendere decisioni ma voi avete una bella testa, la capacità di scegliere non vi manca. Buoni sia il lavoro che la vita affettiva. Nuovi incontri

BILANCIA

23 Settembre- 22 Ottobre

Malcontento ed irrequietezza, ecco gli stati d'animo che vi accompagnano in questo periodo. Provate a rilassarvi un pochino. Il periodo è delicato ma voi vedete nemici anche dove non ci sono. Ponetevi con una maggiore apertura verso il prossimo. Una vita sentimentale che ha bisogno di essere rivista e corretta

SCORPIONE

23 Ottobre- 22 Novembre

Ancora difficoltà, siete veramente stanchi ed avete tutta la mia comprensione, ma state imparando. Vi misurate con l'umiltà, con il saper chiedere, sono tutte grandi lezioni. Piuttosto serena la sfera affettiva, venite da un periodo di forti tensioni. Sostenuto il lavoro. La vostra inquietudine è profonda ma potete controllarla.

SAGITTARIO

23 Novembre - 21 Dicembre

Calma, abbiate calma. Tra qualche mese incontrerete Giove e sarete i padroni del mondo ma, per il momento, continuate ad avere dei limiti, non dimenticatelo. Irrequieti e impazienti, in tutti i campi. La vita affettiva è all'insegna della libertà. Quella lavorativa la sentite un po' bloccata. Pazienza

CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Decisamente un momento favorevole, Venere sarà dalla vostra parte per sei mesi. Possibili nuovi incontri in ambito affettivo. Piccole fortune in campo economico ma non esagerate, il potente Giove potrebbe farvi vedere "lucciole per lanterne". Prudenza

ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Il segno più libero di tutto lo Zodiaco, in questo momento si sente in trappola. Un periodo particolare, periodo nel quale state incontrando tanti no, riflettete su cosa farne, ogni no è un insegnamento. Questo malcontento tocca soprattutto il settore lavorativo. Discreta la vita sentimentale

PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Ancora, e anche per molto tempo, sostenuti dal Cielo. Buono il lavoro e possibili entrate economiche, siete i padroni dello Zodiaco e gli anni bui sono alle vostre spalle. Venere rende la sfera sentimentale un pochino più pratica e meno sognante ma... va bene anche così

C'è un messaggio per...

ANNALISA POMMELLA

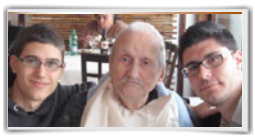
che il 5 novembre compie 9 anni, tanti auguri alla nostra principessa da mamma, papà, il fratellino Vincenzo, nonni e zii.

TIZIANA VONA

che il 7 novembre compie gli anni, tanti auguri dai tuoi amici del cuore!

LUCIANA D'INCERTOPADRE

Auguri da tutta la famiglia a Luciana che festeggia il compleanno il 7 novembre.



NONNO GIGI

che il 28 novembre compie 97 anni, tantissimi auguri dalla tua famiglia! Auguri giovanotto!

LUCA BONCIO

che il 5 novembre compie gli anni.

Quanti anni hai? "Tre" mi dirai. Alzerai orgoglioso tre dita, ma gli auguri di zia son per tutta la vita.

CARLA MENNA

che l'11 novembre compie gli anni.

Tante candele... fanno sembrare piccola la torta!... ma ognuna di loro esprime le cose belle passate insieme. Tanti tanti Auguri da tutta la tua famiglia.

AGOSTINO COCCO

che il 2 novembre compie gli anni.

Gli anni passano ma il cuore che ama è sempre giovane.
Tanti Auguri, Aurora.

CONO FUSCO

che il 15 novembre compie 50 anni, tantissimi auguri dalla tua famiglia! Auguri Conuzzo!

Se vuoi pubblicare GRATIS il tuo messaggio scrivi a: **redazione@sferamagazine.it**

SORGENIA SCRIVE UNA NUOVA STORIA DELL'ENERGIA

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

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