

- **Attualità**
  - *Ritratto degli italiani in Rete*
- **Fitness**
  - *Prepararsi per lo sci di fondo*
  - *In forma dopo le Feste...*
- **Benessere**
  - *La Spa Salina*
  - *Ripristinare la salute riequilibrando l'organismo*
  - *La Talassoterapia, il fascino del mare d'inverno*
  - *Il massaggio, fonte primaria del benessere*
- **Moda**
  - *Rainboots, ed è subito moda*
- **Viaggi e Reportage**
  - *Isole Perhentian: un Paradiso*
- **Itinerari**
  - *Alla scoperta della Valsugana*
- **Speciale Sposi**
  - *Un "Sì" che durerà per sempre*
  - *Quest'anno di moda gli Sposi Bio*

# Il fascino dell'inverno



Printer group  
ITALIA

# i Professionisti della Stampa

Numero Verde  
800 033 772



**È** iniziato un nuovo anno, solitamente è il momento giusto per fare i bilanci, questo è il terzo "inizio anno" in

compagnia di Sfera Magazine e voi lettori siete sempre di più e sempre più affettuosi ed entusiasti delle nostre rubriche, così come i numerosi collaboratori che ruotano intorno al Magazine, per cui voglio iniziare il nuovo anno ringraziando tutti e augurando un 2010 di felicità, salute e benessere. Parliamo del **"Fascino dell'inverno"**, dunque, così come ho deciso di intitolare questo numero di Sfera Magazine, un fascino particolare che ci avvolge il cuore come una leggera e calda coperta di pile. Il paesaggio si colora di una luce seducente, il clima freddo, anche se fortunatamente non troppo nella nostra zona mediterranea, permette di gustare il calore e il tepore dei trattamenti benessere, massaggi e coccole che vi proponiamo nelle nostre pagine, ma non solo ci permette di lavorare sul nostro corpo in maniera dolce anche con l'attività fisica, indispensabile, insieme a una corretta alimentazione, della nostra salute e quindi del nostro benessere. Essendo molto vicini al mare importante è saperne i benefici e conoscere la **Talassoterapia** (pag. 14 e 15) che sfrutta il microclima marino per il nostro benessere. Inoltre per una completa remise en forme importante è riequilibrare l'organismo con trattamenti giusti e professionali (pag. 13). Sempre in tema di benessere **un importante approfondimento lo abbiamo dedicato al massaggio**, fonte primaria del benessere, che rievoca il dolce momento del periodo prenatale, quando il bimbo è nel grembo materno (pag. 18). Cari lettori come sapete siamo appena usciti da un periodo stressante per il nostro corpo, le feste natalizie, che ha messo a dura prova il nostro organismo per cui importante è **sapere cosa fare per ripristinare la nostra salute** (da pag. 10 a pag. 13). Inoltre, come ben sapete, a noi piace sempre scovare novità nel campo del benessere e questo mese abbiamo scoperto la **Spa Salina**, ottimo ritrovato per detossinare tutto il corpo e consigliato agli sportivi che vogliono incrementare le loro prestazioni migliorando la capacità respiratoria. Gennaio è anche il mese degli sposi, perché proprio in questo periodo iniziano a girare per organizzare il loro matrimonio (pag. 20 e 21). Momento importante del matrimonio è anche il viaggio di nozze e non può mancare la nostra rubrica di viaggi dove i nostri viaggiatori ci portano ogni mese a scoprire angoli più o meno noti del mondo. Questo mese abbiamo esplorato delle isole per lo più sconosciute dal turismo di massa, ovvero le **Isole Perhentian**, che si trovano al largo delle coste orientali della Malesia, un vero Paradiso. Questi solo alcuni degli argomenti che troverete in questo numero; l'unica cosa che mi rimane di augurarvi è quella di una buona lettura e, infine, scrivete, scrivete e scrivete attendo con ansia le vostre lettere per poter affrontare sempre nuovi argomenti all'interno della nostra rivista. Vi ringrazio per le numerose segnalazioni che ci giungono in redazione per approfondire e scoprire insieme sempre nuovi argomenti e iniziative.

Buona lettura, vi aspetto il mese prossimo su queste colonne e ogni giorno sulle pagine del nostro blog magazine all'indirizzo [www.sferamagazine.it](http://www.sferamagazine.it)

**Buon 2010!!!**

Il Direttore  
**Marilena Ferraro**

*Marilena Ferraro*

**VINCI**  
**un soggiorno**  
 "Benessere & Coccole"



## UN REGALO PER LE AZIENDE

La tua pubblicita' su Sfera ti regala un soggiorno benessere e coccole

**OGNI MESE LA PRIMA AZIENDA CHE SOTTOSCRIVERA UN CONTRATTO PUBBLICITARIO ANNUALE CON LA RIVISTA SFERA MAGAZINE RICEVERA' IN OMAGGIO UN SOGGIORNO BENESSERE E COCCOLE PRESSO L'ANTICO CASALE DI MONTEGUALANDRO IN UMBRIA**



Chiedici come fare saremo a vostra disposizione!

**Info:** Angels Studio Comunicazione s.r.l. - c.so Giovanni XXIII, 18  
 tel.fax 06.92 75 345 - mobile 338.30 15 230 - info@angelstudiocomunicazione.com

## Sommario

ANNO III N°6 GENNAIO '10

In Copertina

Modella: Valeria Novino  
 Foto: Fulvio Clementini

### 04 Spicchi

### 06 Attualità

• Ritratto degli italiani in Rete

### 08 Fitness

• Prepararsi per lo sci di fondo  
 • In forma dopo le Feste...

### 09 Benessere

• La Spa Salina  
 • Dopo le Feste è tempo di...  
 • Ripristinare la salute riequilibrando l'organismo  
 • La Talassoterapia, il fascino del mare d'inverno  
 • Il massaggio, fonte primaria del benessere

### 19 Moda

• Rainboots, ed è subito moda

### 20 Speciale Sposi

• Un "Sì" che durerà per sempre  
 • Quest'anno di moda gli Sposi Bio

### 22 Viaggi e Reportage

• Isole Perhentian: un viaggio nel Paradiso

### 24 Itinerari

• Alla scoperta della Valsugana

### 26 Casa e arredo

• Arredare e costruire con materiali rinnovabili

### 29 Infanzia

• Ops...ho bagnato il letto!

### 31 Pianeta Coppia

• Ho ceduto alle braccia di un altro!

### 32 C'è un messaggio per..



I nomi dei vincitori dei due premi assegnati a Gennaio saranno pubblicati sul sito <http://www.sferamagazine.it/concorso-benessere.htm> dopo il 4 Febbraio. Continuate a inviare i coupon, riprova anche voi che li avete mandati il mese scorso, la Fortuna potrebbe bussare alla vostra porta.

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

Potrai essere tu il fortunato vincitore di:

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

Vincitrice concorso Benessere di Aprile:



"Grazie a Sfera Magazine ho passato un week-end all'insegna del relax...in assoluta tranquillità in un posto davvero meritevole... 3 giorni stupendi che auguro a tutti i lettori di aver la fortuna di provare...grazie di cuore Sfera Magazine..."  
 Fabiana Tufaro



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

Nome.....

Cognome.....

Residenza.....

Età..... Tel.....

Inviare ad ANGELS STUDIO COMUNICAZIONE s.r.l. C.so Giovanni XXIII, 18/Aprilia (LT) 04011 entro e non oltre il 30 Gennaio 2009 (farà fede il timbro postale). L'assegnazione avverrà il 4 Febbraio 2010. Il soggiorno è nominale e sarà assegnato alla persona che invierà il coupon.

## Oreste Flaminii Minuto: "Troppi farabutti"

UN LIBRO CHE AFFRONTA IL TEMA DEL RAPPORTO TRA STAMPA E POTERE IN ITALIA

Alessandro Mangoni



**T**roppi farabutti". Il titolo di questo saggio fa riferimento ad un epiteto che il Presidente del Consiglio Silvio Berlusconi ha usato riferendosi ai giornalisti. Ispirandosi all'ostilità che emerge da questo

appellativo Oreste Flaminii Minuto affronta il tema del rapporto tra stampa e potere in Italia. L'autore è avvocato penalista e si è trovato a difendere giornalisti di diverse testate. Lo troviamo quindi come protagonista delle vicende che ci narra, che partono dal dopoguerra e arrivano ai giorni nostri. Il racconto dei fatti giudiziari legati alla stampa è legata ad un esame di casi esemplari e variegati a cui si alternano riflessioni sul ruolo dell'informazione, vista nel suo tradizionale compito di cane da guardia del potere. Il tema costante che attraversa i capitoli è lo scontro tra il diritto ad un'informazione libera e interpretazioni delle leggi che la limitano. Come scrive Francesco Petrelli nell'introduzione, è un libro con un "grande impegno civile", che dà un'analisi lucida dei rapporti tra i poteri della nostra democrazia.

## Legambiente premia Le Ville Plus

LA CASA "ZERO ENERGY" GARANTISCE IL BENESSERE DI CHI LA ABITA

Laura Riccobono

**L**il progetto di ricerca "Zero Energy" dell'azienda friulana Gruppo Polo-Le Ville Plus è stato segnalato al Premio all'Innovazione Amica dell'Ambiente 2009, promosso da Legambiente e Regione Lombardia, con la collaborazione di Università Bocconi, Politecnico di Milano, Fondazione Cariplo e Camera di Commercio. Gruppo Polo è l'unica azienda friulana ad essere stata premiata tra i 180 progetti italiani partecipanti alla nona edizione. Gruppo Polo è stato premiato per il progetto "Zero Energy", la casa "intelligente", a consumo energetico zero che garantisce il benessere di chi la abita e una nuova armonia tra edificio, uomo e ambiente. La casa non utilizza energia proveniente da fonti non rinnovabili (non è collegata alla rete a metano), in quanto tutta l'energia utilizzata viene prodotta in situ da fonti alternative e pulite. "È un onore e una grandissima soddisfazione ricevere questo premio - commenta Loris Clocchiatti Presidente di Gruppo Polo - il progetto Zero Energy, racchiude tutte le eccellenze della nostra azienda".

## Progetto adm: Un calcio al caro vita

DA OGGI ANCHE CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI LATINA

Alessandro Mangoni



**È** attiva su tutto il territorio nazionale, per venire incontro alle esigenze di chi soffre il caro vita, l'A.D.M. and partners nazionale che da oggi vanta anche con il Patrocinio del Comune di Latina. L'Associazione, nella persona del suo Presidente Marco Cocchieri, ha intrapreso un'iniziativa modello che consiste nel dare una serie di servizi gratuiti alle famiglie e, inoltre, attraverso l'Associazione dà la possibilità di acquistare una serie di prodotti di largo consumo da distribuire tra gli

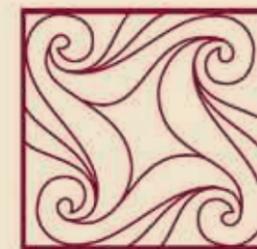
stessi soci in forma gratuita per le persone che rientrano nei parametri designati e, ad un prezzo inferiore al mercato, ai propri soci. Questa iniziativa è nata per contrastare il caro vita che ognuno di noi è obbligato a dover affrontare negli ultimi anni a causa degli effetti di un impetuoso rincaro dei prezzi. Con la tessera A.D.M. che ha un costo di 15,00 Euro l'anno, valida per tutto il nucleo familiare, si potrà usufruire dei servizi gratuiti previsti dall'associazione. Infine l'A.D.M. comunica che a tutti i cittadini, dal 1° gennaio al 31 gennaio, il presidente consegnerà gratuitamente la tessera A.D.M., per ritirarla contattare i seguenti numeri: Tel: 06.81177145 - 338.9398017 - Fax: 06.83511363 - Web: www.associazionedipendentiministeriali.com - Mail: presidente.adm@libero.it

## La Spada di Enea torna al suo splendore

GRAZIE AL ROTARY CLUB CHE HA CONTRIBUITO AL RESTAURO

Alessandro Mangoni

**L**il Rotary Club Aprilia Cisterna contribuisce al restauro della Spada di Enea custodita presso il Museo Comunale di Pomezia che si trova nel borgo di Pratica di Mare. Si tratta dei resti di una corta spada Italica risalente al VII secolo a.c. (detta ad antenne per via delle due spirali che ornano la zona superiore dell'elsa), rinvenuta in una tomba a fossa nel territorio di Pratica di Mare. Sul medesimo sito, nel IV secolo a.c., è stato eretto un Tempio detto Heroon. Tale arma, che conserva ancora tracce del fodero realizzato con filo di rame, è stata rinvenuta insieme ad alcune lance, un coltello, molti vasi, spiedi, alari ed ad un carro (probabilmente una biga), facenti parte di un corredo funebre fornito ad un defunto, probabilmente un Re e quindi attribuita per comodità ad Enea. Enrico Punzi presidente della Commissione Rotary Foundation Rotary Club Aprilia-Cisterna, dopo un incontro con la direttrice del Museo, dotto.ssa Luisa Bruto, ha sottoposto l'idea al presidente del Rotary di Aprilia e Cisterna, dottor Mario Bianco, che, concorde con il direttivo, ha dato il via al restauro.



SATURNIA  
TUSCANY HOTEL  
sport & wellness \*\*\*\*



## Speciale SAN VALENTINO Sfera Magazine

Valido per le notti del 12 e 13 febbraio 2010

ABBRACCIO D'AMORE (San Valentino con gli Dei Etruschi)

Quest'anno il Saturnia Tuscany Hotel propone per San Valentino un pacchetto che unisce l'amore, la sensualità e il relax alla scoperta delle tradizioni territoriali etrusche:

- Soggiorno di 2 notti in camera doppia Mimosa dotata di:

TV LCD con Sky, telefono, cassaforte, phon, riscaldamento autonomo e con tutti i seguenti servizi offerti:

Colazione a buffet; Morbido telo per la piscina; Tutte le bevande gratuite al frigobar ogni giorno; Ciabattine in plastica; Accappatoio e ciabattine da camera; Ricco set di cortesia; Servizio "banca del cuscino" per la scelta del guanciale; love kit in camera; Cena speciale con menù tradizionale Etrusco nel nostro ristorante la sera di S. Valentino - bevande a parte; Cena con menù a tre portate - bevande a parte - la sera del 13 febbraio

Accesso giornaliero alla zona bagnata del centro benessere CAMELIA Wellness Care che comprende: sauna, bagno turco, saletta delle erbe, doccia scozzese, vasche idromassaggio, panca calda. (15:30-19:30)

ATTENZIONE: Si prega di segnalare il nome del pacchetto riservato ai lettori di Sfera Magazine al momento della prenotazione per usufruire dei benefici.



Trattamenti a persona compresi nel pacchetto:

ABBRACCIO DELLA DEA TURAN (dea dell'amore)

Nasce dall'antica tradizione religiosa degli etruschi che con funzioni pubbliche e private celebravano la propria energia vitale come azione sacra rivolta ad ingraziarsi la dea della fertilità di abbondanza e prosperità.

Il massaggio usa tecniche suadenti, profondi scivolamenti lungo tutto il percorso dei muscoli, con mani ed avambracci. Si coinvolge tutto il corpo in un abbraccio energizzante prodotto anche da piccoli scuotimenti e vibrazioni liberatorie i energia dai principali centri energetici. L'olio usato è una nostra composizione erboristica, in cui l'olio di vinacciolo (potente antiossidante) fa da base ad un mix di oli essenziali sensuali e inebrianti che uniti alla musicoterapia e alla cromoterapia rendono questa tecnica un massaggio sensoriale. Tutti i sensi vengono coinvolti liberando la persona da stress, ansia, tensioni muscolari e non.

€ 299,00 A PERSONA A SOGGIORNO.

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

# Un popolo di naviganti: ritratto degli italiani in rete tra il 2006 e il 2009

INTERNET COME CATALIZZATORE DEL CAMBIAMENTO ITALIANO DEGLI ULTIMI ANNI

Laura Riccobono

“Internet è la storia degli ultimi anni perché è stato il catalizzatore del cambiamento non solo in ogni aspetto della vita quotidiana ma in ogni cosa, dal commercio alla comunicazione, dalla politica alla cultura popolare”. È David Michel Davies, direttore esecutivo Webbi Awards (Oscar della rete) ad affermarlo in occasione della classifica stilata il 19 novembre scorso dall'Accademia internazionale delle scienze e delle arti digitali. Vediamo quindi che **nel 2006 si è imposto YouTube**, piattaforma invasa da filmati amatoriali e professionali acquistata poi da Google; nel 2007 è arrivato sul mercato l'iPhone che traina un nuovo modo di accedere a internet; nel 2008, anno delle elezioni presidenziali Usa, internet si è aggiudicato il merito di incidere sulla vicenda politica (tanto quanto aveva fatto la tv per la prima volta 40 anni prima); in-

fine il 2009 è l'anno dei social network **con Facebook che esce dal college e Twitter che diventa strumento sempre più usato di protesta** (ndr. le elezioni in Iran), di condivisione e di **aggiornamento in tempo reale**. Contestualizzando questa clas-

sifica al nostro Paese, vediamo che l'Italia soltanto negli ultimi due anni ha fatto passi in avanti: fino al 2006 la diffusione della connettività e l'utilizzo di internet erano così bassi da collocare il Belpaese al quindicesimo posto tra i paesi europei. Già, basti pensare che i dati Istat 2005-2006 confermavano il basso utilizzo di internet da parte delle famiglie (34,1%), le quali si giustificavano esagerando la loro incompetenza in materia (31,9%) o dichiarando di non essere interessate (39,6%) anche se non a causa di impedimenti economici, bensì culturali. Internet nel 2006 si limitava infatti ad essere utilizza-

to per inviare e ricevere email, per “chattare” (Windows Live Messenger ha sempre fatto in Italia la parte del leone), per ricercare informazioni (64,9%) e per fare acquisti elettronici (20,6%). **Diverso era il discorso delle imprese:** il 72% di quelle “informatizzate”, come le definiva l'Istat, faceva già uso di banda larga ed iniziava a imporsi la wireless broad band. Nel 2008 inizia la metamorfosi: dalle analisi della Nielsen Online (società che monitora le attività su internet) è infatti emerso che il 2008 è stato l'anno di blog, social network e community. Un fenomeno

questo che riflette la tendenza del mondo d'oggi tra online e offline, vita pubblica e vita privata, lavoro e amicizia. “Dopo aver soppiantato le vecchie lettere, e in parte il telefono, le e-mail sembrano ora perdere gradualmente l'esclusiva come mezzo per tenersi in contatto con persone lontane, a tutto vantaggio dei social network, che consentono - oltre allo scambio di messaggio testuali - di chattare, condividere foto, video, interessi e altro ancora”, ha commentato Ombretta Capodaglio, Marketing Manager Nielsen Online. La **fruizione di internet** è poi cresciuta definitivamente nell'ultimo anno: nel 2009, conferma l'annuario Istat, in Italia dichiara di usare il pc il 47,5% della popolazione e il 44,4% usa internet (un incre-

mento notevole anche rispetto al 2008 quando usava il pc il 44,9% della popolazione e internet il 40,2%). L'utilizzo massimo del computer e di internet coinvolge soprattutto i giovani tra i 15 e i 19 anni (86,0% rispetto all'80,0% dell'anno precedente), soprattutto maschi (49,8%) rispetto al 34,9% delle donne. **Ma sembra che il sorpasso generazionale stia arrivando da parte delle donne:** navigano più le bambine tra i 6 e gli 10 anni (32,1%) rispetto ai maschietti della stessa età (29,1%). Poi dai 20 anni in su inizia a diminuire l'uso di internet e del computer in generale. **I valori più bassi si registrano infine** tra gli anziani (9,9% per la fascia d'età 65-74 anni e il 2,4% tra i 75 anni e più). ●



## Addirittura nasce un Facebook del “caro estinto”

Come abbiamo visto **gli italiani sono impaziti** per i social network ma la maggioranza ne esalta l'aspetto ludico come il tormentone odierno di FarmVille, **il gioco dei contadini su Facebook**, ma c'è anche chi li usa

diversamente, due giornaliste, infatti, Isa Grassano e Lucrezia Argentiero hanno creato StayInMe.com: **il “luogo dell'anima, dell'assenza, dei ricordi, della vita che muore”.**

## Facebook apre un ufficio anche in Italia

Sono oltre 12 milioni gli italiani su **Facebook**, ma quanti lo usano solo per giocare e quanti invece lo ritengono uno strumento di marketing per la propria azienda? Il social network dovrebbe vivere di pubblicità e dopo essersi fatto conoscere in modo

gratuito e ludico ora mette a disposizione delle aziende delle forme a pagamento e per dare assistenza apre un ufficio in Italia a Milano, che avrà il compito di rispondere allo slancio degli inserzionisti che chiedono un sempre maggior coinvolgimento con clienti face book potenziali o reali.

“Emerge dagli annuari Istat, infatti, che vita pubblica e vita privata, online e offline si sono ormai mischiati, tanto che, nel 2009, il 44,4% della popolazione usa regolarmente internet (a dispetto del 40,2% del 2008 e soprattutto del 34,1% del 2006”



## Prepararsi per lo sci di fondo

CON L'INVERNO ARRIVA ANCHE LA VOGLIA DI SPERIMENTARSI NEGLI SPORT INVERNALI. UNO DEI PIÙ AFFASCINANTI È LO SCI DI FONDO. ATTENZIONE OCCORRE STARE ATTENTI E ALLENARSI BENE PER GODERNE I BENEFICI

Cristina Farina

Per molti in inverno vuol dire montagna e non c'è montagna senza neve, soprattutto durante le tanto sospirate vacanze invernali. Gli sport invernali sono molteplici e la possibilità di provarli, anche per qualche giorno, è piuttosto diffusa. Avete mai pensato allo sci di fondo? Lo **Sci di Fondo** è nato ufficialmente come attività sportiva negli anni alla

fine dell'Ottocento. Ha dunque una vera e lunga "storia" alle spalle, che affonda le sue radici in tempi antichi, come attività motoria di "locomozione", infatti lo SCI era usato anticamente per spostarsi in quei territori dove il clima invernale si faceva sentire a lungo durante l'anno, tipo nella Penisola Scandinava, Siberia, Asia. Luoghi dove lo SCI significava "sopravvivenza". Con il tempo lo SCI si differenziò in "varie specialità": salto - discesa - fondo - telemark... sino ad identifi-

carsi negli sport attuali. Così come lo Skiroll ed il Nordic Walking è "Sport Completo" per i multipli obiettivi, tra cui quello di sviluppare le proprie capacità coordinative e migliorare anche alcune capacità condizionali come la resistenza ed il potenziamento muscolare. La scarsa attività fisica, un'alimentazione poco equilibrata e la vita sedentaria potrebbero riservare, però, spiacevoli sorprese a chi si appresta ad indossare gli sci. **Miglior quindi un po' di al-**

lenamento per affrontare lo sci e le piste imbiancate in perfetta forma fisica. **Nello sci di fondo è prevalente la componente aerobica, quindi per arrivare preparati è sufficiente correre, andare in bicicletta, in palestra o nuotare costantemente.** Per vedere benefici significativi bisogna dedicare a questo sport almeno un'ora al giorno, per farlo è però opportuno essere allenati. Se non siete fisicamente pronti, procedete per passi graduali: iniziate con una ventina di minuti e poi aumentate poco alla volta fino a raggiungere i sessanta minuti complessivi. Oltre a migliorare il tono di braccia e gambe, questa disciplina consente, se unita a una giusta alimentazione, di dimagrire. Un'ora di sci di fondo permette di bruciare circa 400 calorie e inoltre il miglioramento della circolazione evita la formazione della cellulite e delle varici. I benefici riguardano anche gli apparati muscolare, respiratorio e cardiovascolare.

Il movimento continuo di gambe e braccia ne garantisce la tonicità e in fase di spinta sono anche i glutei a lavorare. Importante è anche il miglioramento dell'efficienza cardiaca e la capacità di ventilare aria e ossigeno. **Se numerosi sono i benefici è però opportuno stare attenti a quelli che possono essere gli inconvenienti,** dolori muscolari e articolari, contusioni e distorsioni, infrequenti data la bassa velocità della disciplina ma comunque possibili. ●

# La Spa Salina, nuova scoperta nel campo del benessere

TRATTAMENTO SANITARIO CONSIGLIATO AGLI SPORTIVI CHE VOGLIONO INCREMENTARE LE LORO PRESTAZIONI MIGLIORANDO LA CAPACITÀ RESPIRATORIA E DETOSSINARE TUTTO IL CORPO

Laura Riccobono

La ricerca del benessere non si ferma e trae, questa volta, ispirazione dalla natura. Si chiama Haloterapia (dal greco Halos, Als cioè sale) e l'uomo la pratica da sempre. La Haloterapia è infatti assolutamente naturale, basta pensare al "sapore di mare", al respirare la salsedine marina. **Il sale, quindi, come elemento primario di benessere.** Nell'antichità

era conosciuto come "oro bianco", come un prezioso dono della madre terra. Oggi diventa un trattamento sanitario dagli effetti benefici, particolarmente consigliato agli sportivi che vogliono incrementare le loro prestazioni migliorando la capacità respiratoria. Il concept della **Spa Salina** è stato presentato all'evento Rimini Wellness 2009, suscitando interesse e curiosità. La Spa Salina è divisa in due moduli: la Stanza del sale e il Flotarium dove è possibile sfruttare a pie-



no le peculiarità del sale, anche attraverso trattamenti con **prodotti specifici a base di "oro bianco"**.

Il trattamento haloterapico è attivo e polisensoriale: camminare sul macro-sale a piedi nudi per stimolare la circolazione e rinnovare le cellule, immergetevi totalmente in un contesto cromoterapico e con musiche distensive. L'aria satura di sale aiuterà la detossinazione del corpo e migliorerà le capacità respiratorie.

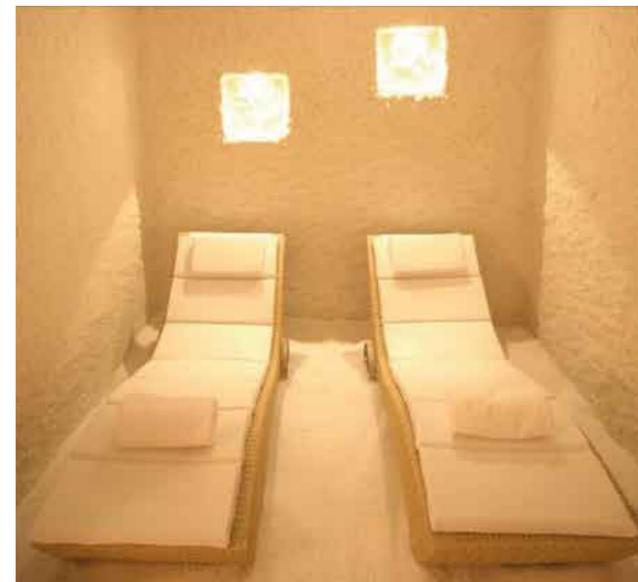
**La Stanza del sale,** o Grotta, è costruita in modo da coinvolgere tutto il corpo e la mente: suggestivi giochi di luci e le ambientazioni affascinanti suscitano una sensazione di protezione, come nel ventre materno. La filosofia di base è la

cromoterapia: grazie alla luce, sfaccettata in colori dinamici, è possibile ottenere uno stimolo materiale ed emozionale.

**L'ambientazione marina** è esaltata all'interno del Flotarium. Lasciatevi cullare dall'acqua ad alta densità salina, è un ritorno alla vita! Nell'acqua delle vasche sono disciolti sali ed oligo-elementi che **favoriscono tonicità e compattezza ai tessuti.**

Esistono poi dei trattamenti di dermocosmesi salina. I prodotti a base di sale sono personalizzabili ad ogni tipo di pelle del viso e del corpo.

Tutte le informazioni su: [www.iwellness.it](http://www.iwellness.it) oppure mandate una e-mail a: [info@iwellness.it](mailto:info@iwellness.it). ●



**PublicAPE**  
la tua pubblicità  
a misura di città  
Tel./Fax 06.9271768 Cell. 348.9011434

Agenzia Aprinco  
di Maria Venosa  
INVESTIGAZIONI

**Risolvi i tuoi problemi,  
non aspettare domani**  
Ogni consulto è sempre gratuito

- Investigazioni private - Indagini giudiziarie - Servizi di sicurezza
- Visure e certificati di ogni genere
- Indagini patrimoniali - Tutela crediti
- Pratiche di finanziamento

Via Marconi 3 - Aprilia (LT)  
Tel./Fax 06.9271768  
Cell. 348.9011434 - [mariaverosa@libero.it](mailto:mariaverosa@libero.it)



# GLOBEFIT HEALTH CLUB

SALUTE BELLEZZA BENESSERE SALUTE BELLEZZA BENESSERE SALUTE

## In Forma dopo le Feste...

*Lo sport è un alleato prezioso della dieta, il Globefit Health Club propone programmi di allenamento mirato per eliminare i chili di troppo*



Le Feste di Natale, oltre ai regali, portano qualche chilo di troppo e molti di noi in questi giorni stanno pensando proprio a come riprendere la forma persa, ma non tutti abbiamo le idee chiare. Innanzitutto bisogna stare lontani dalle diete fai da te che promettono risultati sorprendenti in poco tempo, ma in realtà sono solamente false chimere. La giusta strada da intraprendere, invece, è quella di seguire un regime alimentare bilanciato ma coadiuvato da un programma di allenamento adatto alle proprie esigenze e soprattutto al proprio fisico e allo stile di vita. Tutti gli specialisti concordano sul fatto che per ritrovare la propria forma

perfetta da sola la restrizione alimentare non basta ma deve essere accompagnata dall'attività fisica, infatti, lo sport è un alleato prezioso della dieta. Per quanto riguarda l'attività da scegliere, in base alle nostre esigenze, la scelta ideale è andare in una palestra dove si è seguiti dal personal trainer che elabora insieme a voi programmi su misura che vi permetteranno di ottenere la vostra forma perfetta e di mantenerla anche dopo le vacanze. Il luogo ideale per riprendere la forma perduta è il Globefit Health Club che, grazie alla professionalità di Raffaele Blasi, diventa l'alleato ideale per il nostro benessere e la nostra salute.



**RIEDUCAZIONE POSTURALE    PILATES**  
**PERSONAL TRAINING    SPORT TRAINING**  
**FITNESS METABOLICA    SMALL GROUP TRAINING**



**Globefit Health Club si trova ad Aprilia in Piazza Don Luigi Sturzo, 16.  
 Per informazioni: tel. 347 49 55 785 - [www.globefit.it](http://www.globefit.it) - [info@globefit.it](mailto:info@globefit.it)**



# Le novità del Benessere al centro Afrodite

## Il Labirinto

Come creare la propria realtà

Seminario il 16 - 17 Gennaio 2010

**Dhyan Makarand**  
 (Pier Luigi Pazzagli)

### Manifestare i Tuoi Risultati

Manifestare risultati è la capacità a cui ogni uomo aspira, ma per poter raggiungere tale abilità occorre apprendere come interagire con la realtà che ci circonda, come essa ci influenza e come noi possiamo influenzare a nostra volta la realtà. A causa di significativi fallimenti ed esperienze negative sperimentate nel passato spesso le persone non riescono a manifestare risultati voluti e la vita sembra essere un destino al quale non possiamo

sottrarci. In realtà siamo noi, come esseri umani, che creiamo la realtà che ci circonda ed il mondo là fuori altro non è che il riflesso della nostra interiorità. Manifesting è un viaggio che cambierà il modo in cui percepisci la tua realtà. La piena partecipazione al seminario ti permetterà di creare la tua vita in qualunque modo tu abbia genuinamente la volontà di averla, sperimentando la gioia e il potere che derivano dal creare consciamente risultati positivi.

Centro Benessere Afrodite in collaborazione con La Muda Meditation House [www.lamuda.net](http://www.lamuda.net)



MARY COHR PARIS

### Vincere la cellulite

risultati snellenti eccezionali dalla 1ª seduta

techniSPA

1 taglia di meno in 1 mese

Dermo•Lipo•Aspirazione

MARY COHR PARIS

### Age SIGNES Repair

siero intra-riparatore

PRIMA      DOPO

Per Info: Afrodite Centro Benessere - Via degli Aranci 1/A 04011 Aprilia (LT) - Tel/Fax 06 92 75 199

# Dopo le Feste è tempo di...



DIETA SANA, MOVIMENTO, PEELING E MASSAGGI

Cristina Farina

**D**urante le feste di Natale è normale un aumento di introito calorico, a causa dell'abuso di cenoni, per l'aumento del consumo di dolci e bibite alcoliche. L'importante però è riprendere a Gennaio la routine di un'alimentazione sana, riconquistando il giusto peso. È importante tornare allo stile di vita sano tanto nell'alimentazione quanto nell'attività fisica, specialmente per chi soffre di sovrappeso, obesità, malattie cardiovascolari, diabete, elevato colesterolo e/o trigliceridi, etc.

## Come agire quando le feste finiscono?

1. Controlla il numeri di pasti: tornare a consumare i pasti in orari normali e uguali tutti i giorni. Dobbiamo ricordare che i pasti giornalieri dovrebbero essere 5: 3 principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini o merende (metà mattina e metà pomeriggio). Questo permette l'aumento del metabolismo e aiuta a perdere peso o a mantenere il peso corporeo. Evitate di mangiare e spazzicare in ogni momento della giornata, come abbiamo fatto durante le feste, specialmente se si tratta di dolci.

2. Controlla i liquidi: eliminare le bevande alcoliche e zuccherate, bere acqua o tisane, da

1,5 a 2 litri al giorno.

3. Fai più movimento: Sono poche le persone che vanno in palestra regolarmente, e per i motivi più svariati. Ma questo non significa che siamo giustificati a non fare alcuna attività fisica. Bisognerebbe fare attività 3 volte a settimana per 45-60 min (ad esempio camminare, correre, nuotare, pattinare o ballare). L'importante è che sia un'attività piacevole.

4. Non saltare mai la colazione: la colazione è il pasto più importante della giornata, e non va saltato mai.

5. Fai attenzione alle tipologie di cottura: preferisci la cottura al forno, al microonde, bollito, al cartoccio, alla piastra ed evita frittture o preparazione con salse grasse, maionese, burro

ed altri grassi.

6. Aumenta le porzioni di frutta e verdura: è raccomandato mangiare da 3 a 4 porzioni di frutta al giorno e da 2 a 4 porzioni di verdure al giorno per mantenere una alimentazione equilibrata, ricca di vitamine e minerali, ricca di fibra e bassa in calorie e grassi. **Ma a risentirne oltre al nostro corpo** è anche la nostra pelle, che a causa dell'alterazione del ritmo del sonno, risulta particolarmente stressata, pallida e opacizzata, con la presenza di borse e occhiaie. Potrebbe "aver provocato una secchezza dell'epidermide" anche un maggiore utilizzo di trucco: le donne, si sa, nelle occasioni di festa cercano di avere un aspetto "più curato".

Non tutto, però, è perduto: ecco alcuni consigli per rimettersi in forma. La pelle del viso va pulita a fondo facendo peeling agli acidi fruttati. Le maschere idratanti, invece, sono importanti per ridonare alla pelle la giusta quantità di acqua e la conseguente luminosità che si è persa anche per aver fumato qualche sigaretta in più".

In presenza, invece, di un viso meno tonico e spento, delle "punturine" di biorivitalizzanti contribuiranno a dare un aspetto migliore alla pelle del viso e del décolleté". Per ovviare alla mancanza di movimento, responsabile di un'alterazione del microcircolo, che lascia il campo libero alla cellulite, l'esperto consiglia **massaggi linfodrenanti e rilassanti** "utili a riattivare la circolazione linfatica, responsabile dello smaltimento delle tossine nell'organismo". ●

# Ripristinare la salute riequilibrando l'organismo

UNO SPAZIO UNICO DEDICATO AL BENESSERE PER UNA TOTALE REMISE EN FORME



**P**er conoscere **Shen Spazio al Benessere** abbiamo incontrato Mariangela Pettinari che, con la sua solarità e passione, ha trasmesso la filosofia che sottende il suo progetto, unico nel suo genere.

## Come nasce la day-spa Shen?

In effetti è un nome improprio quello della day-spa. Si tratta di una formula nuova e proprio per questo è difficile trovare una denominazione giusta. Provo a raccontare cosa mi ha spinto alla creazione di Shen Spazio al Benessere. Posso dire che è tutta la vita, quella lavorativa si intende, che mi occupo di benessere della "persona". Nella prima parte ho lavorato nell'ambito del design, ovvero nella progettazione e nella ricerca di oggetti che migliorassero il vivere quotidiano,

oggetti e ambienti rispettosi, che avessero contenuti etici, osservanti l'ambiente e l'individuo. Il passaggio alla seconda parte della mia vita lavorativa è stato condizionato dalla prima fase, è sorto in me un forte bisogno di usare le mani, per creare, recuperare, sentire, e, in questo caso, percepire quello che nell'essere umano ha creato malessere. Il principio della creazione del benessere della persona, in effetti, è applicabile ovunque. È un principio fondato su: Armonia, Equilibrio, Accettazione e Consapevolezza.

## Perché proprio la manualità come fonte di benessere?

La mia passione per le tecniche manuali, per l'artigianalità delle mani mi ha portato a dedicare gli ultimi 20 anni a studiare questo ambito. Le mani sono insostituibili perché ascoltano, producono calore, empatia, sanno adattarsi ai bisogni individuali, sanno accogliere e sostenere.

Credo siano questi i motivi del riscoperto piacere del massaggio in termini più generici. Cosa assolutamente mai dimenticata in tutto il mondo orientale e considerata una normale pratica di buona salute. È uno dei vantaggi della globalizzazione quello di accogliere il meglio di altre culture e quello che si propone il mio Centro è di

importarne l'autenticità e non l'imitazione e di saperla inserire in un contesto occidentale usufruibile in maniera corretta.

## E così è nato Shen?

E così dopo tanti anni d'impegno nello studio, ma anche nell'insegnamento, mi sono sentita pronta a trasformare tutto questo in Shen Spazio al Benessere. Una formula che elimina ogni elemento superfluo, senza la tentazione di facili tendenze; dalla freschezza degli ambienti neutri e una totale e autentica attenzione all'accoglienza, alla tecnica manuale e alla capacità di relazione.

## Spazio al Benessere, dunque, per tutti?

Un punto di riferimento sul territorio per tutti coloro che scelgono le tecniche manuali originali come strumento o come supporto per recuperare o mantenere lo stato di salute. Sia che si voglia un momento occasionale di recupero che invece avere un progetto a lungo termine di mantenimento della salute. Ci si può rilassare, rimodellare, sciogliere tensioni fisiche ed emotive su un **tatami giapponese** piuttosto che su un lettino di legno naturale, con un trattamento di ispirazione giapponese, piuttosto che indiano o assolutamente occidentale.



Questo non cambia l'efficacia e la piacevolezza del prezioso tempo dedicato a noi. È uno stile di vita. È imparare da culture lontane quello che noi abbiamo dimenticato. È integrare al nostro vivere, a volte in modo compulsivo e poco rispettoso, un momento di recupero che corrisponde ad un autentico remise en forme per ripartire di nuovo. ●

**Studio 93**  
SOLO BELLE CANZONI

93.100 • 100.200 • 106.0



PER IL BENESSERE DI GENNAIO PROPONIAMO...

• Trattamento *Remise en forme*, due ore di puro benessere con idromassaggio incluso.

• Trattamento *Tuina e Massaggio del Viso*, le piacevoli manovre di questa particolare tecnica e la totale distensione del viso.

Con una promozione del 15% per tutto il mese.

Shen sas Di Pettinari M. & C. - Via Cavour 6a - 00040 Pomezia (RM) - Tel. 06 91 98 26 25 - 347 67 39 059 - www.centroshen.net

**Shen**  
spazio al benessere

Laura Riccobono

Lo dicevano i nostri nonni: contro stress, stanchezza, influenze e raffreddori, non c'è niente di meglio dell'aria di mare, quell'aria fresca, che "sa di pulito", l'odore salmastro dell'acqua, il rumore delle onde che si infrangono a riva. I benefici dei soggiorni marittimi sul benessere psico-fisico dell'individuo non sono solo suggestioni o dicerie, ma sono stati dimostrati scientificamente, tanto che esiste, da millenni, una metodica terapeutica che si basa proprio sugli effetti curativi e terapeutici del microclima marino: la talassoterapia. La parola magica è, dunque, **talassoterapia**, una scienza che si propone di utilizzare l'acqua e tutti i suoi derivati per raggiungere il benessere. Sono proprio le proprietà curative, rilassanti e tonificanti dell'acqua di mare infatti a curare – o migliorare – dermatiti, tubercolosi e stati post traumatici. Inoltre il potassio, il magnesio e lo iodio di cui l'acqua di mare è ricca riescono a curare e prevenire le malattie delle ossa, alcune forme allergiche, la circolazione sanguigna e le vie respiratorie. L'etimologia della parola è greca (da thalassa=mare e therapia=cura): Ippocrate consigliava cure idroterapiche, i Romani sfruttavano le virtù della acqua di mare per ottenere benefici terapeutici preventivi e curativi; la Bibbia e Vangelo poi citano l'acqua come mezzo per la purificazione del corpo e della mente. Ma non serve andare troppo indietro. Anche i nostri nonni predicavano l'aria di mare come soluzione di tutti i mali: quell'aria fresca, salmastra, quell'ambiente stimolante e pulito. Non sono solo dicerie o

suggestioni: la talassoterapia come pratica curativa è stata inventata nella Bretagna nel corso del XIX secolo, ma tuttavia la sua efficacia non è stata scientificamente approvata. Oggi è considerata una **"medicina alternativa"** ma sono sempre più le persone che ricorrono a questa pratica. **L'acqua di mare, il microclima marino**, le alghe, la sabbia, i fanghi svolgono sul nostro organismo un'azione riequilibrante. I sali disciolti nell'acqua sono un vero toccasana perché passano attraverso i pori della pelle e vengono liberati nel sistema sanguigno. **L'immersione nell'acqua marina** (in gergo balneoterapia) favorisce la circolazione e l'eliminazione delle tossine. Buono per la pelle, è lo scrub naturale con la sabbia che elimina le cellule morte e riduce la fastidiosa "buccia d'arancia". Le alghe e la fangoterapia, infine, svolgono un'azione idratante e disintossicante, contrastano i radicali liberi, migliorano la circolazione e hanno effetti lipolitici sul tessuto adiposo. Ma dove si pratica la talassoterapia? Generalmente **in Spa** o apposite strutture in prossimità del mare. Qui si possono praticare diversi trattamenti: dalle passeggiate sulla spiaggia ai bagni in acqua marina,

dagli idromassaggi alle fangature. L'acqua marina viene riscaldata ad una temperatura di 38° per favorire la penetrazione nell'organismo degli oligoelementi e dei sali minerali. Questo trattamento, spesso associato ad algoterapia e fangoterapia, è particolarmente utile per migliorare alcuni disturbi della pelle, come psoriasi, dermatiti, eczemi. Ma per sfruttare le meraviglie del mare anche in città, una soluzione c'è: crearsi il mare in casa propria. Ed è semplice. L'ambiente del bagno deve ricreare quello di una grotta sottomarina: umidità nell'aria, luce soffusa, caldo avvolgente. La balneoterapia si può realizzare mescolando all'acqua della vasca - ad una temperatura di 34° - un chilo di sale marino. Dopo il bagno - non più lungo di dieci minuti - alzatevi e camminate sul posto contando 50 passi. Quindi, appoggiatevi al muro e per cinque minuti fate

oscillare una gamba e poi l'altra avanti e indietro; nel frattempo aprite l'acqua fredda scaricando quella calda. Una forte sensazione di vitalità pulserà nel vostro corpo, alleviando i piccoli dolori. La beautyfarm più comoda è proprio in casa vostra: diverse ditte di cosmetici infatti hanno inserito principi attivi termali nei loro prodotti. Sono cosmetici pratici e semplici da applicare, si tratta di creme da applicare con massaggi dolci e leggeri, di fluidi da versare nell'acqua della vasca per trasformare il bagno in un trattamento, di fanghi da lasciare in posa qualche minuto per ritagliarsi un momento di riposo ritemprante e tonificante. Per restare in regione, le terme di Viterbo e di Fiuggi offrono cure talassoterapiche anche inserite all'interno di pacchetti-benessere. Aspettando l'estate, il sole e il mare - perché non approfittarne e godere del mare anche d'inverno? ●

# Il fascino del mare d'inverno

LA TALASSOTERAPIA SI BASA  
PROPRIO SUGLI EFFETTI  
CURATIVI E TERAPEUTICI  
DEL MICROCLIMA MARINO





# sferda magazine

LA RIVISTA CHE TI COINVOLGE

Redazione e pubblicità

Edizione Web

Aprilia C.s. Giovanni XXIII, 18  
Tel \ Fax 06 92 75 345  
email redazione@sferdamagazine.it

sferdamagazine.it

email redazione@sferdamagazine.it

L Ma Me G V S D L Ma Me G V S D

**Gennaio** 1 2 **3** 4 5 **6** 7 8 9 **10** 11 12 13 14 15 16 **17** 18 19 20 21 22 23 **24** 25 26 27 28 29 30 **31**

**Febbraio** 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10 11 12 13 **14** 15 16 17 18 19 20 **21** 22 23 24 25 26 27 **28**

**Marzo** 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10 11 12 13 **14** 15 16 17 18 19 20 **21** 22 23 24 25 26 27 **28** 29 30 31

**Aprile** 1 2 3 **4** **5** 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15 16 17 **18** 19 20 21 22 23 24 **25** 26 27 28 29 30

**Maggio** 1 **2** 3 4 5 6 7 8 **9** 10 11 12 13 14 15 **16** 17 18 19 20 21 22 **23** 24 25 26 27 28 29 **30** 31

**Giugno** 1 **2** 3 4 5 **6** 7 8 9 10 11 12 **13** 14 15 16 17 18 19 **20** 21 22 23 24 25 26 **27** 28 29 30

**Luglio** 1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15 16 17 **18** 19 20 21 22 23 24 **25** 26 27 28 29 30 31

**Agosto** 1 2 3 4 5 6 7 **8** 9 10 11 12 13 14 **15** 16 17 18 19 20 21 **22** 23 24 25 26 27 28 **29** 30 31

**Settembre** 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10 11 **12** 13 14 15 16 17 18 **19** 20 21 22 23 24 25 **26** 27 28 29 30

**Ottobre** 1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 **10** 11 12 13 14 15 16 **17** 18 19 20 21 22 23 **24** 25 26 27 28 29 30 **31**

**Novembre** 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10 11 12 13 **14** 15 16 17 18 19 20 **21** 22 23 24 25 26 27 **28** 29 30

**Dicembre** 1 2 3 4 **5** 6 7 **8** 9 10 11 **12** 13 14 15 16 17 18 **19** 20 21 22 23 24 **25** **26** 27 28 29 30 31

# 2010

# Il Massaggio, fonte primaria del benessere

UNA SENSAZIONE DI TRANQUILLITÀ CHE PUÒ SCONFIGGERE LA DEPRESSIONE E LO STATO D'ANSIA

Laura Riccobono

Un ambiente caldo, il lettino anatomico, una musica soffusa in sottofondo e mani professionali che sanno toccare i punti giusti. In una sola immagine: l'abbraccio. In una sola parola: benessere. Usciti da una seduta di massaggio ci si sente naturalmente più rilassati e leggeri; da qui è facile concludere che sia proprio il massaggio la fonte primaria del benessere. I massaggiatori professionali stanno aumentando esponenzialmente di numero, sarà perché lo stress della vita e del lavoro necessita di una pratica professionale per alleviarsi. Fin dall'antichità - dalla Cina, alla classica Grecia fino a Roma - la pratica del massaggio è stata connessa allo sport, alla me-

un abbraccio o a un massaggio. D'altronde può risultare scontato se si pensa che è strettamente legata al tatto, primo senso che si sviluppa durante la vita interuterina. Insomma, radici storiche e profonde dimostrano che **il massaggio è il veicolo verso il benessere**. Tutto questo è stato dimostrato anche da degli studi che hanno evidenziato i benefici del massaggio anche in casi di disagio fisico, psicologico e di stress. I risultati sono stati entusiasmanti: l'effetto benefico è stato valutato misurando il livello di cortisolo ed endorfine (presenti nel sangue, nelle urine e nella saliva) in soggetti sottoposti a massaggi. Una sensazione di tranquillità legata alla pratica del massaggio, dunque, che **può sconfiggere la depressione** e lo stato d'ansia. Altri studi sono

**“Ciò che consigliamo è un viaggio nella dolce terra dei massaggi: rivolgetevi al vostro massaggiatore o alla vostra estetista di fiducia”**

dicina e al benessere. Il massaggio sportivo, nato in Grecia insieme ai Giochi, vanta una tradizione millenaria che ha influenzato la medicina per i secoli successivi fino a diventare un vero e proprio massaggio curativo. A Roma, invece, nelle Terme, la pratica del massaggio è sempre stata più connessa al benessere e alla bellezza. **E massaggio poi anche** quello che il bambino riceve nella pancia della mamma: un ambiente caldo e dondolante, dove il feto riceve l'imprinting e dove negli anni successivi cercherà di tornare grazie - appunto - ad

stati effettuati su neonati prematuri e hanno dimostrato che grazie al tatto - che sia massaggio o abbraccio - i bambini crescono più sani e più forti. **Ciò che consigliamo è un viaggio** nella dolce terra dei massaggi: rivolgetevi al vostro massaggiatore o alla vostra estetista di fiducia che, in base alle vostre esigenze, sapranno consigliarvi la pratica più giusta o più rilassante o più innovativa. Un viaggio alla riscoperta di voi stessi e dei vostri sensi, per ricongiungervi al vostro io e alla natura che vi circonda. Buon massaggio a tutti! ●



# Rainboots, ed è subito di Moda

NELL'INVERNO DEL 2008 HANNO FATTO LA PRIMA APPARIZIONE IN ITALIA, MA NON ERA ANCORA UNA MODA DIFFUSA, OGGI, INVECE, TUTTE LE MIGLIORI GRIFFE LI HANNO INSERITI NELLE LORO COLLEZIONI



Noemi Tafuri

Torniamo di nuovo a parlare di Rainboots, la moda, il must have di questo inverno italiano, ma anche mondiale. Nell'inverno del 2008 hanno fatto la prima apparizione in Italia, ma non era ancora una moda diffusa, oggi, invece, tutte le migliori Griffe li hanno inseriti nelle loro collezioni. Gli stivali da pioggia che mantengono i nostri piedi all'asciutto ora non sono solo utili, comodi e funzionali ma anche di moda. Infatti gli stivali di gomma o come vengono chiamati ora, i Rainboots, vengono utilizzati anche quando non piove e danno un tocco di allegria al look di tutti i giorni. Ce ne sono per tutti i gusti: con la fibbia in

pelle, con le più variegate immagini stampate, imbottite... insomma, nessuno ne rimarrà deluso. Ora che questi utilissimi rainboots hanno avuto successo si possono trovare in tutti i negozi di calzature, anche firmati **Fendi e Gucci**. I primi ad indossarli furono gli aristocratici inglesi, i dandy e i gentlemen di campagna. Ai giorni nostri invece vengono indossati da molti volti noti: da Penelope Cruz a Pixie Geldof che sono state viste con i rainboots nei prati infangati ma anche in giro a fare shopping, insomma adatti ad ogni occasione. Agli inizi si potevano trovare solo in nero, color militare e grigi, ora vantano una gamma di colori, di materiali e di fantasie stampate che non possono proprio fare

a meno di accontentare tutti. I rainboots puoi trovarli nel catalogo 2009/2010 nei migliori calzaturifici, come da **“Anna Brugnoni, La moda in Vetrina”**. I classici **stivali di gomma** per proteggere i piedi dalla pioggia sono ormai calzature di tendenza, da indossare anche quando non piove. Si possono abbinare a shorts, minigonne oppure infilare sopra jeans e pantaloni aderentissimi. Oltre ad essere **comodi, utili e funzionali**, sono fondamentali per dare una nota di colore a tutte le

giornate uggiose dell'autunno e dell'inverno. Cosa dire di più, quest'inverno passalo in allegria indossando i rainboots. ●



la moda in vetrina

anna Brugnoni

elena miro <small>LINEE MORBIDE</small>	● persona
ZIPPO	CAFÈN@IR
MARELLA	PENNYBLACK
Starlet	DONNA SOFT
STONEFLY	FRAU

di Anna Maria Brugnoni via G.Marconi 04011 Aprilia (LT) Tel 06 92703468

# Un "Si" che durerà per sempre con il "Progetto Matrimonio"

COME AFFRONTARE CON SERENITÀ LE SPESE PER LE NOZZE



Laura Riccobono

Il Matrimonio è un momento importante della vita di tutti noi ed è quindi fondamentale che sia vissuto con serenità. Organizzare un

matrimonio comporta una spesa economica non indifferente, per la cerimonia nuziale, per acquistare gli abiti della sposa e lo sposo, il fotografo che realizzerà l'album e le riprese. Che dire poi di bomboniere, inviti e il viaggio di nozze! Celebrare nella maniera giusta un evento così importante può trasformarsi in una spesa insostenibile. Oggi è però possibile ricorrere a prestiti per matrimoni creati appositamente per soddisfare le necessità delle coppie. Un "Si" che durerà per sempre

è possibile grazie al Progetto Matrimonio promosso dalla Bcc di Roma, gli sposi novelli potranno concretizzare in piena tranquillità il loro progetto di vita in comune, senza soccombere alle spese obbligate come l'acquisto dei mobili, la cerimonia, il viaggio di nozze eccetera. La Bcc offre alle giovani coppie una soluzione finanziaria semplice e trasparente con la possibilità di avere un **finanziamento a condizioni vantaggiose**. Insomma, con il **Progetto Matrimonio**, il giorno delle nozze sarà come sempre l'avete sognato! Nello specifico il Progetto prevede, per le coppie già in possesso di un certificato di pubblicazione nozze, l'apertura di un rapporto di conto corrente e l'erogazione di un mutuo chirografario; importo massimo finanziabile è

di 20 mila euro e la durata massima è di 60 mesi, di cui 6 mesi (massimi) di preammortamento al tasso del 2%. Il tasso applicato è fisso ed è pari all'IRS 6m/lettera aumentato di uno spread; senza sorprese quindi! In un periodo nel quale le incertezze legate all'instabilità economica possono minare la volontà di sposarsi o peggio ancora la solidità di una coppia, un mutuo a tasso fisso con un'estinzione a circa 5 anni offre alle coppie una resistente tranquillità per affrontare le sempre dispendiose nozze. "resta inteso che occorrerà effettuare altresì la consueta analisi del merito creditizio in ordine alla capacità di rimborso del prestito erogato. Per maggiori informazioni i consulenti della Bcc di Roma ti attendono presso l'Agenzia 141 di Aprilia. ●



## Roma

BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI ROMA AGENZIA 141 di APRILIA  
C.so Giovanni XXIII, 57, Aprilia (LT) - Tel. 06.52865440 - 06.52865441

# Quest'anno di moda gli "Sposi-Bio"

MATRIMONIO TRENDY PER IL 2010: ABITI, RISTORANTI E VIAGGI DI NOZZE

Cristina Farina

Come conciliare tendenze e tradizioni, resistere al richiamo delle nuove tendenze o rispettare i canoni della tradizione nell'organizzazione del matrimonio? Deve prevalere il buon senso e il proprio gusto, gli impeti delle novità, che spesso sfuggono dai canoni della tradizione, vanno tenuti a freno e "presi con moderazione". Tra inviti, fiori, ricevimento, bomboniere e regali, un matrimonio in piena regola fa fuori un boschetto, inteso come l'equivalente di piante necessarie ad assorbire le tonnellate di anidride carbonica emesse dalla cerimonia (pari a quelle di un anno intero). Per questo negli Stati Uniti hanno inventato il matrimonio ecologicamente correct. **In Italia?** C'è chi si organizza e, senza essere eco-integralista, sceglie di sposarsi in verde. Ecco qualche dritta per **nozze a impatto zero**, o quasi. Gli inviti si stampano su carta riciclata al 30 per cento, da recapitare possibilmente a mano. Meglio ancora la spedizione delle partecipazioni via e-mail, con buona pace del bon ton. Per risparmiare CO2 l'abito vintage è strachic, specie se di famiglia. Per chi, invece, non vuole rinunciare al nuovo, c'è la bio Couture di Igam Usaro, una stilista italiana che ha creato un'intera collezione di vestiti da sposa biodegradabili in plastica riciclata, la Eco Fast Dress. **Quanto alle fedi**, meglio quelle della nonna o quelle ottenute riciclando l'oro

di casa, vedi catenine e braccialetti, per estrarre il prezioso metallo, infatti, si inquina, e non poco. Per quanto ecosolidali si possa essere, poche spose sarebbero disposte a cambiare il classico bouquet con un mazzo di fiori di carta o di stoffa, per cui il consiglio a chi non ha un giardino in cui cogliere roselline appena sbocciate (e coltivate senza pesticidi) è quello di farsi fare dal fiorista un mazzo "a kilometro zero" cioè con fiori locali e di stagione. La formula "km 0" vale anche per il catering: se non trovate un'azienda bio cui affidare il rinfresco, pretendete che vengano impiegati ingredienti freschi, locali e di stagione (ci guadagnerà anche la qualità del cibo). Le bomboniere solidali si trovano in rete mentre quelle ecologiche sono idee da copiare: il bicchiere (in vetro riciclato) con le iniziali degli sposi per regalare un bulbo di narciso o di tulipano; il vasetto in materiale biodegradabile con una piantina aromatica o una fragola carica di frutti; la scatola di cartone riciclato con i semi e le istruzioni per far crescere erbe o fiori, o ancora le bustine di semi con la foto degli sposi stampata davanti (dietro le istruzioni). Chi non ha tempo trova idee anche nelle Botteghe di commercio solidale dell'Altromercato (www.altromercato.it). Ma un matrimonio fiabesco non è concluso senza il viaggio di nozze! Ed ecco un'altra stuzzicante idea: un soggiorno presso i **"Bio-Hotels"** con arredi rispettosi della natura, alimentazione biologica, allevatori e coltivatori che lavorano a stretto contatto con gli ospiti. ●



# Selamat Datang, Perhentian. Un viaggio nel Paradiso

UNA META CHE POCHI CONOSCONO  
AL LARGO DELLE COSTE ORIENTALI  
DELLA MALESIA



[www.cadillactrip.it](http://www.cadillactrip.it)  
Viaggi nel Mondo

Dopo 5 ore di aereo (da Hangzhou a Kuala Lumpur), 4 ore di stop in aeroporto, 1 ora di aereo da Kuala a Kota Barhu, 1 ora di taxi da Kota Barhu a Kota Besut e infine 30 minuti di lancia veloce giungiamo finalmente nel vero Paradiso.... **Le Isole Perhentian...** Siamo appena arrivati e già il primo impatto merita la grande fatica per arrivare... Perhentian è il nome di un arcipelago nel Mar della Cina Meridionale al largo delle coste orientali della Malesia. Le isole appartengono allo stato di Terengganu e il nome Perhentian significa 'isola della sosta'. Le isole Perhentian sono due: l'isola grande chiamata Perhentian Besar e l'isola piccola chiamata Perhentian Kecil. La vita in queste Isole è di puro relax, con giornate dedicate al mare, snorkeling, brevi escursioni in particolari punti di interesse, immersioni e ci si può anche adden-

trare nella giungla a ridosso dei resort. Il mare è uno spettacolo (paragonabile alle note Maldive e Polinesia), ottimi fondali, natura rigogliosa e molte escursioni possibili. Alloggiamo al Coral View un ottimo resort sull'Isola di Besar caratterizzato da molti chalet in legno, sia direttamente sulla spiaggia, che lungo la collina immersa nella giungla. Il Coral View Island Resort è uno dei resort migliori di Perhentian Besar, dopo il Perhentian Island Resort con cui confina e condivi-

de la spiaggia sicuramente la più bella con sabbia bianca e una barriera corallina con tartarughe giganti di fronte al resort. Il nostro viaggio inizia con una

giornata dedicata ad un'escursione per i punti più belli di Perhentian Besar. Il mini tour prevede Snorkeling in due luoghi con piccoli squali e tartarughe giganti e una sosta in una spiaggia spettacolare chiamata Turtle Beach. Ne abbiamo visti tanti di posti belli ma forse, e non vogliamo esagerare, l'acqua di Turtle Beach è la più bella che abbiamo mai visto.

Il giorno successivo visitiamo l'isola di Rawa Island. Questa piccola isola vicino alle Isole Perhentian è il miglior punto per lo snorkeling. Qui è possibile ammirare piccoli squali, mante, tantissimi pesci e se fortunati anche i delfini. Il costo dell'escursione è di circa 8 euro a persona e dura 3 ore. Se volete ammirare un tramonto unico vi è una spiaggia (Romantic Beach) nel versante occidentale di Kecil, l'isola piccola delle Parhentian, dove è possibile vedere il Sole immergersi nell'acqua cristallina. Se alloggiate ad un resort di Besut è possibile raggiungere Romantic Beach tramite un taxi boat per pochi ringgit. **Perché queste isole non sono conosciute e pubblicizzate dalle nostre agenzie di**

**viaggi?** Perché quando entriamo in una agenzia viaggi abbiamo sempre le stesse proposte? La risposta è semplice, le agenzie offrono sempre le stesse mete perché sono quelle 'consigliate' dai tour operator italiani con le loro convenzioni, hotel e resort. Con tutto il rispetto per Maldive, Mauritius, Seychelles...ci sono tantissimi altri paradisi nel Mondo e solo qui in Malesia vi sono decine e decine di Isole stupende come Lagawi, Redang, Sipadan. Sarebbe bello avere maggiore scelta, sarebbe bello che le nostre agenzie viaggi avessero maggior coraggio e proponessero anche altre mete. In realtà qui alle Perhentian in Agosto ci sono molti italiani ma tutti hanno organizzato autonomamente il loro viaggio. **Allora vogliamo darvi un consiglio...** seguite i racconti di viaggio dei viaggiatori (ne trovate moltissimi nel nostro Portale di viaggi [www.cadillactrip.it](http://www.cadillactrip.it) oppure nell'ottimo sito di TuristiperCaso.it), cercate di 'rubare' piccoli consigli di viaggio, mete particolari, itinerari al di fuori degli standard italiani e solo così troverete posti unici ancora in parte incontaminati.

## Alcune informazioni utili per il vostro viaggio in "Paradiso".

L'isola principale è Besar dove si trova il miglior resort, il PIR Parhentian International Resort, ma anche altri ottime strutture come il Coral View, il Tuna Bay ecc ecc. Kecil, invece, è la più piccola delle due isole e si trova a ovest di Perhentian Besar. Il villaggio di pescatori è l'unica colonia sulle isole Perhentian e qui vivono quasi

tutti i Malesi che lavorano nei resort delle Isole. Il villaggio si trova sulla riva orientale, di fronte all'isola di Besar e consiste in un gruppo di case di legno, una stazione di polizia, un piccolo presidio medico e una moschea. La cucina è sia locale che internazionale, si mangia veramente bene e la specialità è il pesce cotto al barbecue. Probabilmente uno dei migliori ristoranti è quello del Coral View. La temperatura dell'ac-

qua è di circa 32 gradi, il clima è perfetto perché nonostante l'alta temperatura non c'è molta afa e umidità. Le spiagge sono di sabbia bianchissima e l'acqua è a dir poco trasparente. La migliore spiaggia è senza dubbio quella del PIR ma sono da visitare anche Tiga ruang a Turtle Beach.

Carina anche Long Beach nell'isola di Kecil, ideale per andarci a cena e poi rimanere a ballare in una piccola discoteca sulla spiaggia. **Per le immersioni ci sono molti centri Diving** e tra i tanti vi consigliamo l'Universal Diver, [www.universaldiver.net](http://www.universaldiver.net).

Alle isole Perhentian vi è un piccolo ambulatorio solo sull'isola di Kecil quindi è necessario munirsi di medicinali per ogni evenienza. Infine Internet. In quasi ogni resort vi è la possibilità di connettersi e in particolare al bar del resort Watercolours vi è la connessione Wireless free... **quindi se avete il vostro laptop potete connettervi gratuitamente.** Per chiamare in Italia vi consigliamo Skype, **potete parlare tanto e spendere pochissimo.** ●



# Alla scoperta della Valsugana

NEVE, NATURA E SAPORI IN UN TRENTINO ANCORA FUORI DAL TURISMO DI MASSA

Luca Bellincioni

**U**no sguardo alla valle stretta fra gli abitati di Pergine e Grigno, e percorso dal Fiume Brenta, la Valsugana è uno dei principali assi di comunicazione del Trentino e crocevia naturale fra la città di Trento ed il Veneto. Cuore culturale ed artistico dell'itinerario è Borgo Valsugana, raffinato

centro storico posto sulle rive del Brenta che in certi scorci ricorda le atmosfere veneziane, con i suoi ponticelli e le sue gallerie affacciate sul fiume. Risalendo poi la Valsugana verso il capoluogo, si incontrano ben due laghi, pittorescamente paralleli l'un l'altro e separati da un crinale boscoso: il Lago di Caldonazzo e il Lago di Levico (nelle vicinanze sono le omonime terme) che offrono deliziosi lungolago e piacevoli passeggiate.

## Il Tesino e il Lagorai

La Valsugana è dominata dal gruppo dolomitico del Lagorai, uno dei più integri del Trentino. Già dalla tortuosa strada per il Passo Manghen (2043 m.) si può apprezzare la natura incontaminata del Lagorai, tra fitte foreste di conifere e pascoli ameni punteggiati da baite e malghe. Dal Manghen partono svariati sentieri a piedi: si consiglia quello che conduce al Laghetto delle Buse, in una suggestiva cornice

## Val Malene e Cima d'Asta

Oltrepassato l'altopiano del Tesino, si continua in direzione del Passo Brocon, attraverso uno scenario di fitte foreste. Si incontra ad un certo punto il bivio per la Val Malene, segnalata da un cartello turistico: si tratta di un luogo magico e segreto, solcato da un limpido torrente, il Grigno, e attrezzato con alcuni ristoranti-rifugi; nelle vicinanze è inoltre il parcheggio

naturale. Tornati al fondovalle si procede fino ai piedi del Monte Lefre, postazione militare nella Prima Guerra Mondiale, ove sorgono svariati minuscoli villaggi dalle case vivacemente intonacate. Si ricomincia quindi a salire fino a guadagnare la verdissima Conca del Tesino, con i pittoreschi paesi di Pieve (patria dello statista Alcide De Gasperi) e Castel Tesino, entrambi frequentati per la villeggiatura.



che dà accesso al sentiero per la Cima d'Asta (2883 m.), da non perdere per gli appassionati di trekking: il percorso conduce ad uno degli angoli meno noti delle Dolomiti, e per questo ancor più affascinante per chi è alla ricerca di autentica wilderness.

## Sciare in Valsugana e dintorni

Ripresa la Strada Provinciale dal bivio per la Val Malene, seguiamo ora per il Passo Brocon che ci accoglie con un panorama mozzafiato sulle vette dolomitiche. Il passo ospita ampie praterie e notevoli impianti sciistici, ma è anche un ottimo punto di partenza per raggiungere località famose come San Martino di Castrozza e Passo Rolle, la Val di Fiemme e la Val di Fassa, da sempre mete d'elezione delle più classiche "settimane bianche". Ben più a portata di mano dalla Valsugana sono invece le

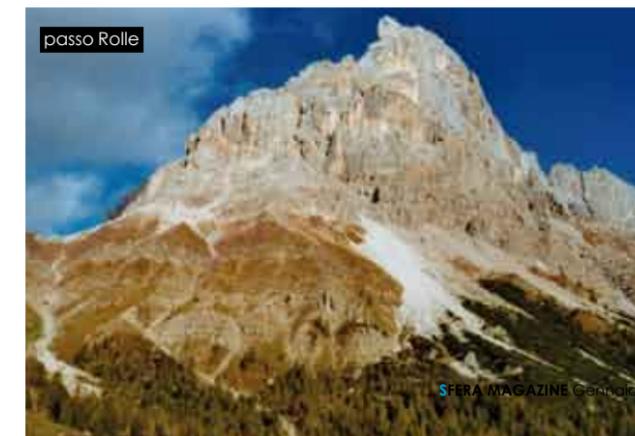
stazioni del Tesino, che offrono peraltro ottime possibilità per il fondo.

## La Valsugana a tavola

La famosa "polenta valsuganotta" è il prodotto che ha reso questa valle famosa in tutta Italia. A dire il vero, la ricetta originale è segreto delle massaie ma nei locali pubblici viene servita nei modi più diversi: col ragù, coi funghi, col formaggio o con la carne di cervo, la scelta è molto ampia. Del resto, la Valsugana possiede un'enogastronomia esemplare delle tradizioni trentine: accanto alla polenta compaiono i famosi "spatzle" (gnocchetti verdi agli spinaci), i canederli ripieni, o ancora il risotto al Teroldego (vino rosso doc del Basso Trentino) con fonduta di gorgonzola.

## Link

[www.valsugana.info](http://www.valsugana.info)  
[www.valsugana.net](http://www.valsugana.net)



Dott. Federico Rinaldi

Il benessere di un paese può davvero essere correttamente rappresentato dal PIL (prodotto interno lordo)? Alcuni economisti "fuori dal coro" ci propongono una diversa chiave di lettura e alcuni importanti spunti di riflessione. In particolare, si chiedono quali siano i reali parametri sui quali impostare una corretta valutazione del benessere, in contrapposizione con l'unico utilizzato fino ad oggi: quello economico. Se una società è più ricca di un'altra ma la qualità della vita dei cittadini è minacciata, se non già gravemente compromessa, da gravi rischi per la salute dovuti all'inquinamento, dalle ore trascorse nel traffico, dalla mancanza di servizi sociali, dal problema irrisolto del trattamento virtuoso dei rifiuti, ecc. ecc., può davvero definirsi più benestante? Cambiando i parametri di valutazione e adottando un metro di giudizio basato davvero sul "benessere interno lordo" invece del "prodotto interno lordo", nel quale

# Arredare e costruire con materiali rinnovabili

IL NOSTRO BENESSERE INIZIA DA DOVE VIVIAMO E LAVORIAMO

il concetto di sostenibilità viene esteso all'uomo oltre che all'ambiente, allora vedremo che le regioni più ricche d'Italia in base al PIL, scivolano nelle posizioni di rincalzo in base al BIL. Ebbene, lo stesso dobbiamo applicarlo anche quando valutiamo la nostra abitazione. **Una casa eco-sostenibile** è una casa concepita, progettata e costruita nel pieno rispetto dell'ambiente, della salute e della sicurezza di chi l'abiterà. Dunque, **materiali rinnovabili** (l'unico è il legno!), naturali, energeticamente efficienti, provenienti da zone certificate

e vicine il più possibile a dove saranno lavorati per limitare l'inquinamento ed il dispendio energetico per il trasporto, ecc. Dunque una casa che deve massimizzare il comfort, il benessere abitativo, la qualità della vita indoor. Ma se un edificio siffatto lo arrediamo con mobili, tappeti, monili, elettrodomestici e via dicendo che non sono anch'essi realizzati con la stessa cura e attenzione alla salubrità dei materiali usati e quindi ricchi di formaldeide, colle viniliche, materiali di sintesi in generale, allora tutto lo sforzo compiuto nella fase costruttiva ne verrebbe

befruttato. La sostenibilità non è un valore che può essere "parzializzato", è un concetto assoluto che deve riguardare ogni singolo e più piccolo aspetto della nostra vita perché si possa parlare di sviluppo (reale e non economico) e ci sia consentito guardare ed aspirare ad un futuro in cui l'obiettivo prioritario sia la qualità della vita e non il profitto. Per fortuna, anche questo settore si sta evolvendo. Dal prossimo numero cominceremo a valutare le più interessanti iniziative in materia. ●



Bicarchitettura per essere unici

- costruzioni ecosostenibili 100% italiane
- sistema costruttivo brevettato antisismico
- soluzioni testate per case a costo energetico zero
- edilizia "sartoriale" per realizzazioni su misura
- servizio chiavi in mano completo
- realizzazioni in 5/6 mesi



Gruppo Polo Le Ville Plus - Sede principale: via Udine 8/A - 33010 Cassacco UD  
Rappresentante di zona: Sostenibile srl - via Nerva, 38-04011 Aprilia - tel.06.9275975 - Mobile 349.5218100  
www.sostenibile.biz - e.mail sostenibile@hotmail.it

## Case come dovrebbero essere tutte



...fatti apposta per voi!

## Produttori serramenti in PVC

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

Risparmio  
Energetico  
Detrazione 55%

VCM-INFISSI  
Esposizione: Via Toscanini - Aprilia (LT)  
Tel: 06 92 80 718 E-Mail: vcmsrl@libero.it

# Antico Casale di Monte Gualandro & Spa

Dimora storica del 1700 sul Lago Trasimeno tra Umbria & Toscana



## GENNAIO:

Solo per i lettori di Sfera Magazine:

### OFFERTA INFRASETTIMANALE

- valida da domenica a giovedì- 2 NOTTI 3 GIORNI
- \* Sistemazione in elegante suite
- \* Libero utilizzo del Centro Benessere
- \* Trattamento di mezza pensione
- \* 2 massaggi a persona (1 relax, 1 oli essenziali)

Costo a coppia: Euro 400,00

### 3 NOTTI 4 GIORNI

- \* Sistemazione in elegante suite
- \* Libero utilizzo del Centro Benessere
- \* Trattamento di mezza pensione
- \* 3 massaggi a persona (1 relax, 1 svedese, 1 oli essenziali)

Costo a coppia: Euro 450,00

### OFFERTA WEEK-END

- valida da giovedì a domenica- 2 NOTTI 3 GIORNI
- \* Sistemazione in elegante suite
- \* Libero utilizzo del Centro Benessere
- \* Trattamento di mezza pensione
- \* 2 massaggi a persona (1 relax, 1 oli essenziali)

Costo a coppia: Euro 540,00

### 3 NOTTI 4 GIORNI

- \* Sistemazione in elegante suite
- \* Libero utilizzo del Centro Benessere
- \* Trattamento di mezza pensione
- \* 3 massaggi a persona (1 relax, 1 svedese, 1 oli essenziali)

Costo a coppia: Euro 650,00

Eleganti Double Suites composte da camera da Letto matrimoniale, salotto con angolo cottura, bagno. Piscina esterna Splendido Solarium Vista Lago. Ristorante interno nell'antico salone, Gazebo con vista lago Barbecue nel parco di ulivi secolari.

Beauty farm con sauna, bagno turco, idromassaggio, piscina coperta riscaldata, aroma-cromo terapia, palestra con attrezzature Technogym e massaggi con esperte Estetiste.

Dot.ssa Silvia Clementini

Sono numerosi i bambini che fanno la pipì a letto! Generalmente questo accade in momenti di particolare stress emotivo per il bambino, come l'inizio della scuola, la nascita di un fratellino oppure la separazione dei genitori. La perdita involontaria di urina è un episodio normale nel bambino fino ad un anno di età poiché, prima di allora, **il bimbo non ha ancora imparato a riconoscere lo stimolo** e non ha quindi acquisito il controllo della vescica. Solo verso i tre, quattro anni il bambino diventa, in tal senso, autonomo. Il mancato controllo della pipì viene definito con il termine tecnico di enuresi. Ne esistono di vario tipo. La prima distinzione è fatta tra enuresi "notturna" ossia limitata alla notte e "diurna" quando prosegue durante il giorno. Si parla poi di enuresi "primaria" quando il controllo non è stato mai acquisito o in "secondaria" nel caso in cui il bambino dopo un periodo di autonomia ricomincia a fare la pipì a letto. Nel caso in cui tale problema dovesse verificarsi, è bene, come prima cosa, rivolgersi al pediatra per escludere eventuali patologie. **Attenzione però, prima dei 6 anni** non si può parlare di enuresi in quanto spesso, prima di quell'età, non è stato ancora raggiunto da parte del piccolo un perfetto controllo dell'apparato urinario e degli sfinteri. L'enuresi rappresenta

"La perdita involontaria di urina è un episodio normale nel bambino fino ad un anno di età poiché, prima di allora, il bimbo non ha ancora imparato a riconoscere lo stimolo e non ha quindi acquisito il controllo della vescica"



## "Ops...ho bagnato il letto!"

QUANDO I BAMBINI FANNO LA PIPÌ SOTTO...

molto spesso, dal punto di vista psicologico, una regressione ad un comportamento infantile. In altre parole il bambino che presenta questo problema ci segnala, probabilmente, che fa fatica a crescere. I genitori possono assumere degli atteggiamenti utili a gestire questo tipo di problema. Occorre

innanzitutto avere un comportamento equilibrato senza colpevolizzare il bambino. E' necessario che i genitori siano comprensivi. **La tolleranza diventa parte integrante della guarigione.** Poi si può far sentire il nostro bambino anche meno solo spiegandogli, ad esempio, che ci sono

tanti bimbi coetanei che hanno il suo stesso problema. E' fondamentale creare un'atmosfera rilassante e distesa prima di andare a dormire. L'enuresi, a volte, è solo la parte visibile di un iceberg che bisogna sciogliere e un clima sereno e di fiducia in famiglia è il primo passo per superare il problema! ●



### Parrucchiera Antonella

**Si eseguono**

- Sopracciglia con metodo orientale il martedì e giovedì pomeriggio
- Extension
- Visite tricologiche gratuite ogni 40 giorni
- Acconciature da sposa con trucco personalizzato
- Colorazione naturale senza ammoniaca per chi è soggetto a pruriti e medie allergie

Sabato si riceve per appuntamento: 8,30 - 18,30 - Gli altri giorni: 8,30 - 12,30 / 15,30 - 19,30  
Parrucchiera Antonella - Di Sparacio Antonella - Via Ugo La Malfa, 22 - Tel. 393 13 25 134



# ALPHA DERMOLINE

formulazioni esclusive per ogni esigenza

La sua equipe medico-scientifica, opera nel laboratorio interno di ricerca per la messa a punto di nuove formulazioni, effettuando tutti i test di caratterizzazione e stabilità del prodotto.

Collaboriamo con le maggiori Università e istituti esterni per l'esecuzione di test di sicurezza e funzionalità al fine di comprovare la qualità dei prodotti.



Ricerca  
Progetta  
Sviluppa  
Personalizza

Siamo in grado di offrire un servizio full service per:

- Studio e progettazione grafica del packaging per prodotti personalizzati.
- Fornitura flaconi, vasi, tubi.
- Realizzazione del dossier cosmetico e consulenza tecnica per l'etichettatura.
- Emissione di schede tecniche a supporto del marketing.



ALPHA  
DERMOLINE

ALPHA DERMO LINE  
www.alphadermoline.com  
info@alphadermoline.com

**C**ara dottoressa, è tanto tempo ormai che leggo la sua rubrica, ho aspettato un po' a scriverle perché mi sentivo in imbarazzo a parlarle delle mie cose... sono sposata da dieci anni ho un marito meraviglioso, mi vuole bene e si prende cura di me e dei figli... ma comunque da un anno non ho saputo resistere alla tentazione di cedere alle braccia di un altro uomo. Ora vorrei prendere una decisione adulta rimanere con mio marito l'uomo con cui ho condiviso gioie e dolori o intraprendere una nuova avventura senza sapere dove mi porterà?

Grazie Mary

**C**ara Mary faccio molta difficoltà a risponderle, la tua è una domanda davvero difficile a cui credo solo tu possa dare una risposta. L'amore è un'avventura misteriosa dove noi siamo i protagonisti e quindi non sempre è possibile prevederne gli sviluppi. Quello che però ti posso suggerire è di chiedere aiuto ad uno specialista, come uno psicologo, uno psicoterapeuta o un counselor che possono aiutarti a riscoprire il vero senso del tuo amore, la tua strada e ciò che veramente intendi fare. Un professionista può essere come un faro che indica una strada che già conosci ma che ora sembra solo molto buia. Per capire a chi rivolgerti puoi chiedere alla tua ASL oppure alle associazioni

professionali di categoria che si trovano nella tua città o ancor più semplicemente a qualche amica o amico ed incredibilmente scoprirai come quante persone in questo ultimo periodo di grandi sconvolgimenti e di grandi crisi si siano rivolte ad un professionista della salute mentale. In bocca al lupo! ●



## “Ho ceduto alle braccia di un altro! Rimango con mio marito?”

**LA PSICOLOGA RISPONDE:  
“L'AMORE È UN'AVVENTURA  
MISTERIOSA DOVE NOI SIAMO I  
PROTAGONISTI E QUINDI NON  
SEMPRE È POSSIBILE  
PREVEDERNE GLI SVILUPPI”**

Dot.ssa Anna Pitrone  
Psicoterapeuta  
redazione@sferamagazine.it

## SIM S.r.l.

Gabriella

Lavanderia  
Stireria

PREZZI IMBATTIBILI:

• Giacconi piumini	€ 6.00
• Giacconi stoffa	€ 5.00
• Pantalone	€ 3.00
• Giacca	€ 3.00
• Completo	€ 6.00
• Maglie ecc.	€ 3.00
• Piumino letto	€ 12.00
• Piumino letto (piuma)	€ 14.00
• Renna	€ 15.00
• Giacca in Pelle	€ 15.00
• Abito da sposa	€ 60.00
• Abito da sposo	€ 20.00




Palazzo Zecconi - Via Acque Alte, B.go Podgora - Latina - Mobile: 347 45 34 073

di Antonietta Troisi

**ARIETE**

20 Mar/20 Apr

**AMORE:** Riuscirete a conciliare la vostra sete di libertà con la necessità di avere a fianco il partner. **LAVORO:** Avrete qualche difficoltà relativamente al campo della comunicazione. **SALUTE:** Le stelle vi consigliano di integrare la dieta con ferro e sali minerali che ridurranno la stanchezza.

**LEONE**

23 Lug/23 Ago

**AMORE:** La vostra situazione di stabilità affettiva stimolerà i vostri istinti verso altri lidi. **LAVORO:** Tenterete di affrontare gli ostacoli affidandovi esclusivamente al vostro istinto: purtroppo però questa volta non basta, dovrete optare per un metodo basato sui fatti. **SALUTE:** Tenderete ad avere problemi respiratori, come se vi mancasse l'aria; gli impegni presi vi faranno soffocando.

**SAGITTARIO**

23 Nov/21 Dic

**AMORE:** Avrete molta voglia di fare e sarete pieni di energie da spendere. Questo vi favorirà rendendovi abili a dialogare con il partner per capire cosa lo affligge. **LAVORO:** Dovrete cercare di confrontarvi più spesso con gli altri. **SALUTE:** Sarete molto dinamici e questo vi farà incrementare la vostra attività fisica.

**TORO**

21 Apr/20 Mag

**AMORE:** Cercherete di mantenere a tutti i costi una situazione immutata, nonostante sappiate benissimo che è arrivato il momento di cambiare. **LAVORO:** Avrete bisogno di qualcuno di fidato a cui delegare parte del vostro lavoro. **SALUTE:** Correrete per raggiungere i vostri obiettivi. Attenzione: lo stress è troppo.

**VERGINE**

24 Ago/22 Set

**AMORE:** Sarete un po' in tensione per i problemi rimasti irrisolti. La vostra insicurezza vi farà comportare in modo insopportabile con il partner. **LAVORO:** Avrete idee originali che apporteranno migliori risultati. Fate attenzione alle insidie nascoste. **SALUTE:** Avvertirete un senso di malessere causato da un abbassamento del tono fisico.

**CAPRICORNO**

22 Dic/20 Gen

**AMORE:** Le stelle vi consigliano di non seguire il vostro istinto di arrabbiarvi ed andarsene ma di mantenere la calma. **LAVORO:** Vi attende un periodo veramente faticoso, e sarà proprio la vostra presunzione a condurvi a non concludere affari importanti. **SALUTE:** Dovreste trovare un modo per ridurre l'eccessivo nervosismo.

**GEMELLI**

20 Mag/21 Giu

**AMORE:** La vostra unione avrà dei risvolti positivi che costituiranno le basi di un futuro solido. **LAVORO:** Qualcuno vi osteggerà nel realizzare un compito, probabilmente per invidia. **SALUTE:** Sono probabili piccoli disturbi dovuti all'alimentazione sbagliata perché poco equilibrata. Regolatevi.

**BILANCIA**

23 Set/22 Ott

**AMORE:** La vostra esuberanza vi permetterà di realizzare tutte quelle cose che avevate trascurato. **LAVORO:** Smanirete molto lavoro arretrato apportando migliorie. Cercate di non esagerare e di svolgere tutto con la massima concentrazione. **SALUTE:** La vostra forma fisica sarà buona e nulla vi darà motivo di preoccupazione.

**ACQUARIO**

21 Gen/19 Feb

**AMORE:** Dovreste attenuare la vostra tendenza ad essere troppo insistenti nei confronti degli altri. **LAVORO:** Otterrete il risultato che vi siete posti con piccoli accorgimenti. Evitate di confidare ad altri i vostri programmi. **SALUTE:** Sarete carichi di energia benevola ed otterrete dei risultati superiori alla norma.

**CANCRO**

22 Giu/22 Lug

**AMORE:** Avrete modo di dimostrare la vostra abilità e la vostra intelligenza sveglia. **LAVORO:** Dovrete prestare molta attenzione alle insidie nascoste. Non vi sarà difficile agire con astuzia e con cautela. **SALUTE:** Gli Astri vi consigliano di aumentare il consumo di latticini.

**SCORPIONE**

23 Ott/22 Nov

**AMORE:** State forzando un cambiamento in modo un po' troppo precipitoso. Frenate! **LAVORO:** Dovrete superare un grosso scoglio che vi darà grosse preoccupazioni per raggiungere l'obiettivo che avete in mente. **SALUTE:** Dovreste astenervi dal sollevare pesi ingenti perché la colonna vertebrale risulta molto sensibile.

**PESCI**

20 Feb/20 Mar

**AMORE:** Saprete capovolgere una situazione che sembrava contro di voi in un vantaggio personale. **LAVORO:** Gli eventi vi costringeranno a rivedere le vostre posizioni e le premesse di un compito importante. **SALUTE:** Gli astri vi invitano a camminare più spesso all'aria aperta per l'azione benefica e difensiva che ha su di voi.



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

Anno III N° 6 Gennaio '10

In Copertina

Modella: Valeria Novino  
Foto: Fulvio Clementini

Chiuso in redazione il 21 Dicembre

25.000 copie

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

Editore

Angels Studio Comunicazione s.r.l.

Direttore responsabile

Dot.ssa Marilena Ferraro

Responsabile Web

Ing. Marco Ferraro

Grafica

Dot. Fulvio Clementini

Collaboratori

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

Collaborazioni speciali

Antonella Di Giuseppe e Vincenzo Ferraro

Edizione Web

sferamagazine.it

Redazione e pubblicità

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

Abbonamenti

Per le modalità di abbonamento contattare la Redazione.

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

Stampa GSS s.a.s.

C'è un messaggio per...



**ALESSIO FERRARO**  
che il 18 dicembre ha discusso la sua Tesi, TANTI AUGURI DOTTORE, da mamma, papà, Cono, Lorella, Lorenzo, Adriano, Roberto, Federico, Alessia e da tutta la tua famiglia.



**SERAFINA D'ORSI**  
che il 18 gennaio compie 55 anni, tanti auguri da Antonietta, Abele, Alessandro, Valentina, da tuo marito e da tutta la tua famiglia.



**ANDREA CHIAPPIN**  
che il 15 dicembre sarà il tuo 3 compleanno, un giorno veramente speciale e indimenticabile perché ricorderemo la tua nascita e la gioia che hai portato nei nostri cuori. Un augurio grandissimo da mamma Claudia e papà Filippo



**LORENZO FERRARO**  
che il 26 Gennaio compie 16 anni, tantissimi auguri da tutti quelli che ti vogliono bene...papà, mamma, Alessio, Adriano e tutto il resto della famiglia allargata.



**NICOLA DI GIUSEPPE**  
che il 22 Gennaio compie gli anni, Auguri papà di vero cuore dalle tue figlie Antonella e Francesca, da tua moglie Paola e tutta la famiglia.



**MICHELE BUFONDI**  
che il 6 gennaio compie 50 anni. Al mio caro papà auguro tanta felicità, ti voglio un mondo di bene Gabriel e Catiuscia.



**CHIARA MENCARELLI**  
che il 5 gennaio compie gli anni, tantissimi auguri bellezza. Con affetto Antonella



**DANIELE FALCIONI**  
che si è laureato con 110 E LODE!!! Auguri mr Dickinson sei un seccione.



**NATALINO ANDREOZZI**  
che il 11 gennaio compie gli anni, tanti auguri da Antonella, Cono Alessio, Fedrico, Roberta e mamma Maria.



**VERONICA NOVINO**  
Tantissimi auguri per i tuoi 19 anni da Mamma, Papà, Valeria, e Vincenzo



**DANIELE MARINELLI**  
"Bubba" che il 17 gennaio compie 26 anni, TANTI AUGURI dai tuoi amici delle "vecchie panche".



**FEDERICA FORMICONI**  
che il 23 gennaio compie 20 anni, TANTISSIMI AUGURI da Mamma, Papà, Alessia e Marco.

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



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

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





LA SPESA INTELLIGENTE

tante  
offerte  
a

0,50  
1,00  
1,50

www.eurospin.it

offerte  
**SHOCK**

**Completo lenzuola per letto singolo\***

100% cotone, misure:  
sotto 90 x 190 cm con angoli,  
sopra 150 x 290 cm, federa  
50 x 80 cm, fantasie assortite

**6,99**



**Completo lenzuola per letto matrimoniale\***

100% cotone, misure:  
sotto 170 x 190 cm  
con angoli,  
sopra 240 x 290 cm,  
2 federe 50 x 80 cm,  
fantasie assortite

**9,99**



all'interno  
fiera  
del  
bianco

**DAL 4 AL 16 GENNAIO 2010**

\*fino ad esaurimento scorte