

Destinazione **Benessere**

Anno XI • n.21 - Luglio 2021 - € 2,90

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - AUT. MIN. CONC. STAMPA N. 1076/2017 PERIODO

**Obiettivo
SALUTE**

Passione
CUCINA
IL MARE
IN TAVOLA

**San Felice
Circeo**
tra storia
e natura

Il new
concept
DELL'ABITARE

**Kiara
FONTANESI**
la regina del Motocross

Immergiti nel
benessere
**CHIANCIANO
TERME**

INTERVISTA ESCLUSIVA

AMADEUS

"l'equilibrio delle piccole grandi cose"

BOCCADAMO

Harem



www.boccadamo.com





SANTONI

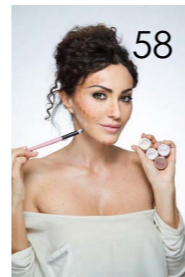


BEVI RESPONSABILMENTE • WWW.AMAROSANTONI.COM

SOMMARIO

OBIETTIVO SALUTE

- 7 Dieta e consigli per la menopausa, da oggi on line a cura della redazione
- 10 Curare l'emigrania a cura della redazione
- 13 Erbe spontanee: un cibo sostenibile dalle straordinarie virtù terapeutiche di Michela Troiani
- 28 Per arrivare in alto bisogna partire dal fondo di Bruno Russo
- 30 Il canottaggio "fonte" di benessere quotidiano di Claudio Tranquilli
- 55 L'intervento nutrizionale nella steatosi epatica di Roberta Madonna
- 42 Lo spazio e il tempo alla cura di sé: il coaching e gli altri strumenti di Massimo Perciavalle
- 61 Tutti possono cantare meglio se si fanno esercizi con un "Bite" speciale di Alessandro Rampello



L'ESPERTO RISPONDE

58 Labbra da baciare di Viviana Ramassotto

- 65 PASSIONE CUCINA. LA SALUTE INIZIA A TAVOLA Saperi di mare a cura di Bruno Russo
- 66 Rollè di trota salmonata, guanciaie, crema di piselli e agretti ricetta di Luca Malacrida
- 67 Un piatto completo, ricco di proteine e di Omega-3 commento di Mirella Di Dio
- 67 Vino scelto in abbinamento
- 68 Glassa al pomodoro ricetta di Orietta Di Lieto
- 69 Una ricetta sana e dietetica commento di Chiara Parisella
- 70 Morro cotto a bassa temperatura su purea di patate viola olive Taggiasche ricetta di Maurizio Urso
- 71 Mantiene intatte le proprietà nutrizionali commento di Maria Chiara Anelli
Vino scelto in abbinamento
- 72 Spaghettoni Ngarbugliato ricetta di Annarita Nobili
- 73 Con un elevato potere antinfiammatorio commento di Francesca Romana Piccione
Vino scelto in abbinamento
- 74 Alici marinate su stracciatella di Bufala, cialde di farina di ceci, e salsa di frutti rossi ricetta di Concetto Rubera
- 75 La dieta mediterranea in un piatto commento di Angela Nola
Vino scelto in abbinamento
- 76 Taglioline di Tumminia con gambero, carciofi e tartufo di Palazzolo Acreide ricetta di Salvo Calleri
- 77 Equilibrata, sana e ricca di sapori del territorio commento di Emanuela Ferrari

BELLA ITALIA

- 12 Salento, benessere da vivere in famiglia di Samira Solimeno
- 14 Chianciano Terme, immergiti nel benessere a cura della redazione
- 32 San Felice Circeo, tra storia e natura di Bruno Russo

Dieta e consigli per la menopausa, da oggi on line

a cura della redazione

La menopausa non è più considerata la "fine della giovinezza", concetto che via via si è modificato data la longevità della donna e il ruolo che la vede protagonista della società, non solo come madre. Oggi la donna in menopausa è una persona dinamica e pienamente inserita nella società, indispensabile sul piano sociale ed economico, nonostante la riduzione drastica degli estrogeni produca sintomi fastidiosi e aumenti alcuni rischi per la salute, compreso quello cardiovascolare.

Durante questo periodo della vita, la donna deve fare più attenzione al proprio stile di vita e all'alimentazione. Per questo motivo i medici del portale Educazione Nutrizionale Grana Padano (ENGP) hanno realizzato due programmi dedicati a donne senza particolari patologie, ma in menopausa: "Calorie & Menu per la menopausa" e "Dieta L.O.Ve. per la menopausa", che prevedono rispettivamente una dieta alimentare per donne onnivore e una per vegetariane, unitamente a un programma di attività fisica adatto a migliorare la salute in questa fase della vita, subito disponibili su ogni dispositivo.

"Le donne di questa età affrontano diversi cambiamenti sia fisici sia di vita - afferma la Dott.ssa Michela Barichella, medico dietologo, membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano - è fondamentale adattare la propria alimentazione ai cambiamenti ed evitare l'aumento di peso"

Il software del programma utilizza un algoritmo scientificamente validato per determinare l'energia necessaria al metabolismo basale rispetto all'età, a questo fattore aggiunge i valori dichiarati dall'utente di attività fisica praticata con i quali determina le calorie quotidiane che una donna in menopausa con le caratteristiche dichiarate dovrebbe consumare. In base alle calorie stimate, il programma "Calorie & Menu per la menopausa" propone 4 menu settimanali con 5 pasti giornalieri: colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda e cena, per complessivi 140 pasti tratti dalla tradizione della gastronomia italiana e realizzati dalla Dott.ssa Marzia Formigatti secondo le linee guida e i fabbisogni nutrizionali derivati dal profilo dichiarato dell'utente. Il programma "L.O.Ve. per la menopausa" ha le stesse caratteristiche ma propone 4 menu per donne vegetariane che non desiderano mangiare né carne né pesce. Ad ogni dieta proposta si affianca un programma di attività fisica adatto sia alla donna sedentaria principiante, sia a quella che già svolge un buon movimento.

Il programma di attività fisica comprende esercizio aerobico lento, moderato e vigoroso ed esercizi di rinforzo muscolare per donare alla donna in menopausa forza e agilità.



È online sul sito Educazione Nutrizionale Grana Padano il programma per il benessere delle donne in menopausa, dieta e attività fisica per ridurre l'invecchiamento precoce e il rischio cardiovascolare.



L'insufficienza venosa è una patologia caratterizzata da un rallentamento del flusso sanguigno e da una dilatazione delle vene, con sintomi che possono estendersi fino al plesso emorroidario.

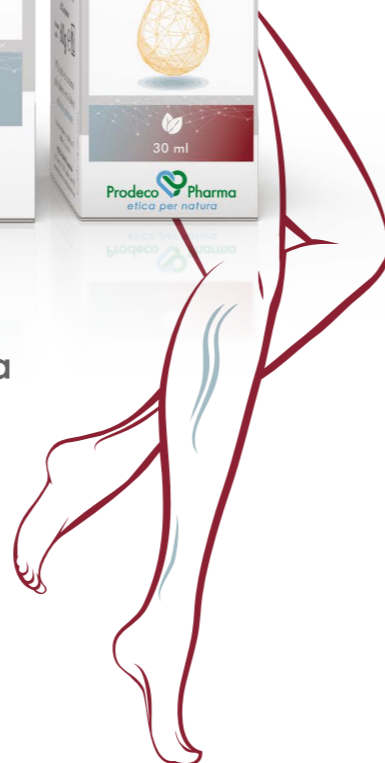
L'estate e il caldo sono arrivati e con essi alcuni fastidi:
GAMBE PESANTI - GONFIORE - DOLORE E CRAMPI

Una linea completa per il benessere delle tue gambe



PLUS

- Azione lenitiva e sollievo in caso di pesantezza e gonfiore alle gambe
- Riduzione del ristagno dei liquidi
- Protezione dei capillari dallo stress ossidativo
- Riduzione dell'edema



Le EMORROIDI rappresentano una delle problematiche più fastidiose a carico dell'apparato gastroenterico.

Gli episodi acuti, che si manifestano con dolore pungente e sensazione di corpo estraneo, sono innescati solitamente da stress fisico o errori alimentari.



Una linea specifica e funzionale al plesso emorroidario



CE Dispositivo Medico in classe I
Trattamento delle emorroidi

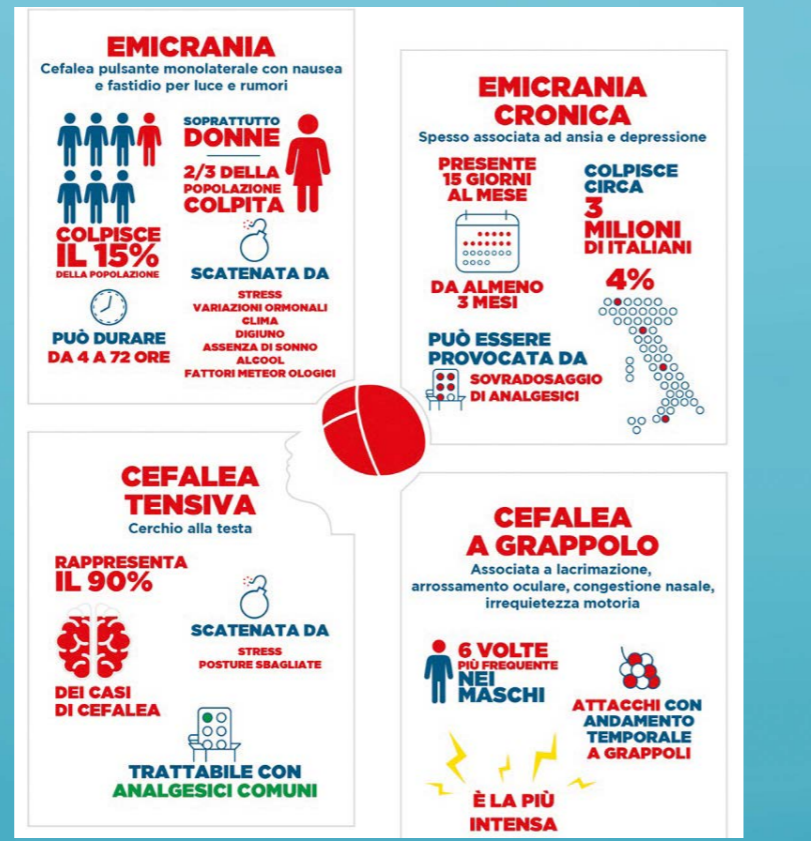
PLUS

- Azione lenitiva e calmante in caso di bruciore e dolore della zona perianale
- Funzionalità del microcircolo
- Azione barriera e protettiva sulla mucosa perianale
- Azione antiossidante



Curare l'EMICRANIA

a cura della redazione



In Italia, sono 7 milioni le persone che soffrono di emicrania. Si tratta di numeri importanti per i quali una diagnosi precoce può davvero cambiare la progressione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci.

L'emicrania è classificata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità tra le 10 malattie più invalidanti - dichiara il Professor *Gioacchino Tedeschi, presidente della SIN*. Secondo dati ufficiali dell'OMS, la cefalea, colpisce 1 persona su 2 con episodi che si verificano almeno una volta l'anno. La patologia riguarda anche le fasce più giovani della popolazione: oltre il 40% dei ragazzi è colpito da cefalea, mentre 10 bambini su 100 soffrono di emicrania, una forma comune di cefalea primaria.

Il Parlamento nel luglio 2020 ha finalmente approvato la proposta di legge con la quale la cefalea primaria cronica è stata riconosciuta come malattia sociale - afferma il Dott. *Piero Barbanti, presidente Anicef* - si tratta di casi di cefalea accertati da almeno un anno, il cui effetto invalidante venga diagnosticato da uno specialista del settore presso un centro accreditato.

L'emicrania sembra colpisca maggiormente il sesso femminile. Gli ormoni femminili giocano infatti un ruolo determinante sui meccanismi che generano questa forma di cefalea. In particolare, durante il ciclo mestruale, la gravidanza e la menopausa, oppure con l'utilizzo di contraccettivi orali, possono verificarsi variazioni ormonali che influenzano in senso negativo il mal di testa. La cefalea a grappolo, invece, è 6 volte più frequente nei maschi. Ogni tipologia di cefalea, e ogni singolo paziente, hanno biso-

gno di una terapia mirata e personalizzata che può essere indicata solo dopo una corretta diagnosi del medico. A seconda dei casi, vengono trattate generalmente con terapie farmacologiche (analgesici, triptani, terapie di proflassi e altre), con la tossina botulinica (come nel caso dell'emicrania cronica), oppure anche con terapie non farmacologiche come colloqui psicologici o di psicoterapia.

Oggi è disponibile anche la prima cura specifica per la "prevenzione" dell'emicrania: gli anticorpi monoclonali anti-CGRP. Un nuovo farmaco che non agisce sul dolore, ma sulla causa dell'emicrania, che può ridurre sensibilmente gli attacchi nella maggior parte dei casi, fino ad arrivare ad un miglioramento del 100% sul 5-10% dei pazienti. Inoltre, sono in arrivo nuove terapie per l'emicrania che interiorizzano la componente di genere già nella fase sperimentale e nell'analisi epidemiologica, rappresentando un importante passo avanti nella personalizzazione e potenziamento del percorso di cura dei pazienti.

Per il Dott. *Paolo Calabresi, presidente SISC*, questi importanti progressi sono stati possibili grazie alla scoperta del meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, frutto del lavoro incessante durato decenni da parte dei ricercatori anche italiani.

Le società scientifiche ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee), SIN (Società Italiana di Neurologia) e SISC (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee) ogni anno organizzano una grande campagna di sensibilizzazione molto utile ad informare il paziente e i suoi familiari, per renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato.

Come difendersi dal mal di testa?

Risponde il Dottor **FRANCO FERRACCI** (direttore della Neurologia di Belluno)

Esistono terapie molto valide per uscire da questo disturbo. Il consiglio che mi senti di dare è di contattare il medico e lo specialista ogni qualvolta questo disturbo interferisce con la qualità della vita, le relazioni sociali, affettive, ma anche ogni qualvolta il mal di testa dovesse cambiare intensità o presentarsi con caratteristiche del tutto diverse.

Quando l'emicrania peggiora dobbiamo fare esami specifici?

Risponde la Dott.ssa **GRAZIA SANCES** (Coordinatore Regionale Lombardia per SISC • Responsabile del Centro Cefalee della Fondazione Mondino di Pavia • Specialista in Neurologia e in Patologia generale UPCM Salvatore Mundi di Roma)

No, bisogna considerare prima il contesto per capire perché è peggiorata, tenendo d'occhio i campanelli d'allarme. Se cambia le sue caratteristiche o non risponde ai farmaci o si associano altri sintomi che prima non c'erano, allora conviene rivolgersi ad un medico per fare degli esami di approfondimento. Partendo da esami semplici, come ad esempio, controllare la pressione.

Cosa si intende per emicrania cronica?

Risponde la Dott.ssa **ELEONORA ROLLO** (Centro Cefalee Università Cattolica del Sacro Cuore • Fondazione Policlinico Universitario "Agostino Gemelli" IRCCS di Roma).

E' un disturbo neurologico caratterizzato da una frequenza elevata plurisettimanale di attacchi di cefalea. Si definisce cronica in presenza di almeno 15 giorni mensili per 3 mesi consecutivi. Di questi almeno 8 giorni devono soddisfare i criteri diagnostici di emicrania con aura e senz'aura. E' un disturbo altamente debilitante con un elevato impatto sulla qualità di vita.

Il tasso di conversione da cefalea episodica a cronica è del 3% l'anno pertanto è fondamentale la prevenzione agendo sui fattori di rischio modificabili quali l'abuso di farmaci sintomatici, una terapia per l'attacco acuto inefficace, l'obesità e la depressione.



Cosa si intende per cefalea da uso eccessivo di farmaci sintomatici?

Risponde il Dottor **MATTEO PAOLUCCI** (Dottorando in Neuroscienze • Università Campus Bio-Medico di Roma • Dirigente Medico UO Neurologia e Stroke Unit • Ospedale "M. Bufalini" • CESENA • AUSL Romagna).

Quando la cefalea diventa più frequente si è portati a assumere più spesso farmaci sintomatici per il mal di testa. Purtroppo però l'uso prolungato di farmaci può aggravare il mal di testa. Si parla in questo caso di Cefalea da uso eccessivo farmaci sintomatici. Si riconosce quando il mal di testa è presente almeno 15 gg. al mese e costringe ad assumere farmaci almeno 10-15 giorni ogni mese. Tutti i farmaci possono portare a cefalee per uso eccessivo di triptani, antinfiammatori, paracetamolo, farmaci di combinazione. Come possiamo essere sicuri che la colpa sia dei farmaci? Quando sospendendo i farmaci si ottiene un significativo miglioramento del mal di testa nelle settimane successive. E' una situazione molto comune che riguarda oltre 1 milione di Italiani. Con le giuste strategie e l'aiuto di un centro cefalee è possibile affrontarla nel miglior modo possibile.

Oggi è disponibile la prima cura specifica per la prevenzione, che non agisce sul dolore ma sulla causa

Fonte: ANIRCEF (Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee), SIN (Società Italiana di Neurologia) e SISC (Società Italiana per lo Studio delle Cefalee); infografica Istituto Auxologico Italiano



Salento, benessere da vivere in famiglia

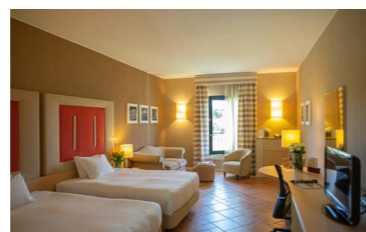
a cura di Samira Solimeno

Sole, mare, aria pura, natura: per i bimbi un vero toccasana! Tutto questo si può trovare in Puglia nel resort più verde d'Italia. Immerso nella macchia mediterranea, a ridosso di una costa meravigliosa e al centro di un paradiso escursionistico, sorge l'Acaya Golf & Spa Resort. Miniclub assistito dai 4 ai 12 anni, due piscine all'aperto e una piscina idromassaggio nella SPA, enormi spazi per giocare e correre sono solo alcuni degli highlights della struttura. Si aggiungono le tante esperienze che genitori e figli possono condividere, come le lezioni e il gioco del golf, le bicicletate con nuove ebike, le giornate di sole in spiaggia, i massaggi all'aperto, partite a calcio, le visite delle località vicine tutte raggiungibili in auto, le passeggiate nella natura. Per i genitori è assicurato il meritato relax nella Spa oppure la possibilità di provare un'esperienza unica con Zerobody, l'evoluzione del dry floating tradizionale che fa provare la sensazione di galleggiare a gravità zero. Il resort è dotato anche di una splendida Masseria, adiacente al green del campo da golf con vista mozzafiato e un orto che supera le aspettative bio, con prodotti senza uso di alcun pesticida o elementi chimici.



Qui, alla Masseria San Pietro, i bimbi possono mangiare davvero sano, scoprire tutto sullo zafferano, la spezia detta anche "oro giallo" e parlare con il contadino per carpire tutti i segreti delle coltivazioni autoctone. In Masseria si consiglia di provare La Pala, magari per l'aperitivo all'ora del tramonto, il tipico tagliere pugliese inventato proprio in questa masseria oppure di pranzare o cenare in un ambiente suggestivo e memorabile. Insomma, il Salento di Mira non è solo conveniente, è un viaggio nella bellezza dello stare insieme in maniera semplice, gustando la dolce vita in sicurezza e in famiglia! L'offerta "bimbi gratis" è valida tutto luglio. Affrettati! Per informazioni 0832861385 o prenota nel sito: www.acayagolfresort.com

**BAMBINI GRATIS FINO A 12 ANNI
AL MIRA ACAYA GOLF RESORT & SPA**



Erbe spontanee: un cibo sostenibile dalle straordinarie virtù terapeutiche

a cura della Dott.ssa Michela Troiani

Avete mai sentito parlare di foraging cioè l'attività di raccolta di cibo spontaneo vegetale che si basa sull'alimurgia, ovvero la scienza che studia l'uso alimentare delle piante commestibili?

Il termine alimurgia viene dalla contrazione delle parole latine "alimenta urgentia" ovvero nutrimento in caso di necessità e venne proposto da un medico e naturalista italiano Giovanni Targioni-Tozzetti in uno studio pubblicato nel 1767 con il titolo "Alimurgia o sia modo di rendere meno gravi le carestie proposto per il sollievo de' poveri", ma oggi l'interesse verso le erbe spontanee non nasce da una urgenza alimentare bensì da un aumentato interesse verso tutto ciò che è "naturale" e possa arricchire la nostra alimentazione in termini di nutrienti e sapori.

"Wild food, fonte alimentare a basso impatto ambientale"



È importante capire il valore attuale di questa antica consuetudine: la conoscenza, la raccolta e il consumo a scopo alimentare del cibo selvatico è una fonte totalmente sostenibile, che supera il biologico ed il km zero, anche in termini di ricchezza di nutrienti.

Il 2021 è per l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) l'anno internazionale di frutta e verdura: si parla della necessità di migliorare la produzione alimentare rendendola più sana e sostenibile e di intervenire con urgenza per la riduzione di perdite e sprechi alimentari.

Il 6 Maggio l'Unione europea e la FAO hanno concordato di aumentare gli sforzi congiunti per trasformare i sistemi agroalimentari, al fine di renderli più efficienti, resilienti e sostenibili, in quanto è necessario preservare la biodiversità e le risorse naturali anche al fine di contrastare la fame e tutte le forme di malnutrizione.

In tal senso la riscoperta del wild food, fonte alimentare a basso impatto ambientale, si inserisce benissimo permettendoci anche di valorizzare le risorse locali, conservare i saperi tradizionali ed introdurre nella dieta nuove specie con potenziale medicinale e nutraceutico, ovvero alimenti con proprietà terapeutiche e preventive.

Alcune di queste piante sono molto comuni e magari le abbiamo viste mille volte senza mai ipotizzare il loro possibile utilizzo come alimento. Chi non ha mai visto la borragine fiorita in primavera ai bordi delle strade e negli incolti di tutta Italia? I suoi fiorellini a forma di stella sono di un azzurro inconfondibile e possono colorare ed arricchire le nostre insalate insieme ad

altri comuni fiori commestibili come primule, violette, rose, calendule, margherite. Anche le sue tenere foglie si possono aggiungere alle insalate conservando tutto il potere nutrizionale e terapeutico che le rende un partner silenzioso di un'attività protettiva e chemiopreventiva. Nelle tradizioni popolari è conosciuta come «pianta del buonumore» per le sue proprietà terapeutiche utili in soggetti affetti da sindromi depressive, stati di angoscia, nervosismo ed insonnia. Per sfruttare queste proprietà possiamo utilizzare anche le foglie più grandi, lessandole e condendole con olio extravergine di oliva ed un pizzico di sale marino integrale ed aggiungendo semi oleosi o frutta a guscio come pinoli o mandorle, ma anche preparare creme o paste alla borragine o ricette particolarmente gustose come le foglie di borragine in pastella, fritte però in olio extravergine di oliva.

Altra pianta molto comune negli orti e nei campi è la portulaca, detta anche porcellana o porcacchia, una pianta erbacea annuale cosmopolita considerata infestante, caratterizzata da foglie e fusti carnosi tanto da sembrare una pianta grassa dai piccoli fiori gialli che sbocciano in estate e si aprono solo quando c'è il sole per poi chiudersi di notte.



Pensate che nella ricetta originaria della panzanella, tra gli ingredienti non vediamo nominati i pomodori bensì la nostra portulaca ricca di proprietà benefiche e tra le poche erbe buone fonti di omega 3, preziosi acidi grassi essenziali la cui carenza predispone a malattie infiammatorie croniche. Ed allora aggiungiamo le sue foglie tenere crude alle insalate per sfruttare a pieno i suoi nutrienti ma sperimentiamola anche in minestre, frittate, come ripieno dei ravioli ed in qualsiasi modo la nostra fantasia in cucina ci suggerisca.

Ovviamente questi sono solo accenni di possibili proprietà ed utilizzo di qualche erba spontanea e se sarete incuriositi da questo mondo affascinante vi sorprenderà la varietà di "wild food" utilizzabile, dalle proprietà nutritive e benefiche per la salute sicuramente superiori al cibo coltivato, a partire dalle specie più conosciute come la cicoria di campo, il tarassaco e l'ortica, fino ad arrivare a senape bianca, finocchio selvatico, pimpinella, cardo mariano e tante altre.

Buona sperimentazione!

Dott.ssa Michela Troiani
Biologa Nutrizionista,
Laurea Specialistica
in Scienze della
Nutrizione Umana,
Laurea in Scienze Naturali

Info:
www.diaita.it





Chianciano Terme

Immergiti nel benessere

a cura della redazione



totale, ricchissima di sorgenti di acque termali dalle innumerevoli virtù terapeutiche, un tuffo nella enogastronomia a km zero e nella raffinata animazione, con spettacoli e concerti diffusi nelle aree più suggestive della città.

Chianciano Terme gode anche di una fortunata collocazione geografica che assicura all'intero territorio condizioni climatiche ed ambientali ideali per ritemperare il corpo e lo spirito e per praticare sport e attività fisica all'aria aperta."

Il Fortuna Resort accoglie gli ospiti nelle sue ampie suite con vista panoramica mozzafiato sulle colline toscane. Il Fortuna Resort è un bellissimo hotel immerso nel verde, situato in un palazzo del XIV secolo e circondato da uno splendido parco di 5000 mq con aree relax, solarium, amache e una piscina scoperta utilizzabile fino a tarda sera. La colazione viene servita nella bella stagione sulla terrazza del ristorante con colonne in pietra. La cucina offre ampia scelta, i piatti innovativi, il servizio impeccabile. La collocazione è il punto ideale per visitare la città di Chianciano Terme e i comuni limitrofi.

La giornata inizia con una bella passeggiata in bicicletta. Vacanze Toscane Pastris motors di Massimo Mencarelli è il punto di riferimento per chi desidera noleggiare comode E-bike a pedalata assistita, MB o Vespa, sia in Tour che noleggio libero. Le sue guide esperte accompagnano i turisti alla scoperta dei borghi, e lungo i sentieri tra i percorsi naturalistici. La Vespa è certamente il mezzo ideale per viaggiare in modo ecologico e con serenità e soprattutto di godere a pieno i paesaggi e concedersi varie soste per poter visitare una pieve in cima ad un colle, o rilassarsi all'ombra di una quercia secolare oppure degustare un buon bicchiere di vino.

Nel centro storico di Chianciano Terme, l'antico borgo medievale ospita interessanti opere architettoniche, religiose e musei. Da vedere la Torre dell'Orologio, il Museo Civico Archeologico delle Acque e il Museo d'Arte che ospita opere antiche e contemporanee. Intorno alla città, in questo angolo di paradiso, si scopre il bello di perdersi nelle dolci colline, uliveti e vitigni della campagna senese, noti soprattutto per la produzione di vini pregiati. Buona l'offerta di tour enogastronomici ed escursioni nella riserva naturale di Pietraporciana, dove si trovano sentieri, grotte e aree pic-nic.

Chianciano Terme, è la meta ideale per una vacanza rigenerante, immersa nella natura selvaggia del sud della Toscana, in provincia di Siena tra la Val di Chiana e la Val d'Orcia. Famosa dai tempi degli etruschi per le 4 preziose sorgenti di acque salutari (Acqua Santa, Acqua Fucoli, Acqua Santissima, Acqua Sillene), oggi è ambita meta per famiglie, coppie, giovani e meno giovani grazie alla variegata offerta di servizi, bellezze naturali e artistiche.

A Chianciano Terme si vive a contatto con la natura: cielo azzurro, panorami mozzafiato, dolci colline, fiori, boschi, laghi, colori vividi. L'aria pulita è più fresca e meno umida. Un toccasana per chi soffre di allergia, asma e problemi respiratori perché i microrganismi come gli acari e altri allergeni non sopravvivono o si concentrano in maniera nettamente minore. Anche chi è anemico o soffre di ipotensione (pressione bassa) trarrà in questo territorio numerosi benefici.

"Quando si chiede alle persone fortemente stresse dal lungo lockdown di pensare ad una pausa rilassante, nessuno immagina una autostrada o un centro commerciale. Piuttosto, emergono a tutte le età, immagini di colline verdi, cieli stellati, acque limpide..."

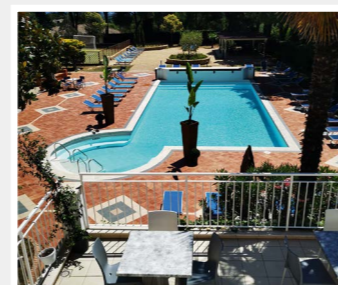
Il prolungato periodo di pandemia ha evidenziato il bisogno e l'importanza della prevenzione e della ricerca di uno stato di equilibrio prima dell'insorgenza di una patologia: in una parola abbiamo necessità di BENESSERE. - racconta Andrea Marchetti Sindaco di Chianciano Terme -

La mia città, Chianciano Terme, è un ottimo rimedio per staccare dallo stress della vita quotidiana per un sano periodo di relax, un weekend o un soggiorno più lungo: i paesaggi verdi e incontaminati sono incredibili, a tal punto da sembrare surreali, dipinti, frutto della fantasia, come i borghi circostanti. Un'immersione nella natura più vera e

1. **Piscine Termali Theia**, 4 piscine termali esterne e 3 interne, fruibili sia in estate che in inverno, alimentate con acqua termale Sillene
2. Ristorazione di qualità, oli, vini e salumi di eccellenza, sono il valore aggiunto del territorio
3. **Tour in Vespa Vacanze Toscane**, un'esperienza indimenticabile
4. I suggestivi **Bagni di notte** alle Piscine Termali Theia
5. Il sindaco **Andrea Marchetti** passeggia in bici durante un evento istituzionale.

"...i paesaggi verdi e incontaminati sono incredibili, a tal punto da sembrare surreali, dipinti, frutto della fantasia, come i borghi circostanti..."





Il Fortuna Resort di Chianciano Terme è la destinazione ideale per trascorrere con gli amici, in coppia o in famiglia, momenti di serenità. Incastonato tra le verdi colline toscane, è un vero e proprio bosco di 5.000 mq con alberi e piante secolari che donano a questo luogo pace e maestosità. Se ti addentri camminando nel dolcissimo verde e respiri l'aria a pieni polmoni, senti subito un irrefrenabile senso di benessere che ti pulsa dentro. Niente traffico, nessun rumore assordante, un angolo di pace dove trascorrere piacevoli giornate di silenzio con un libro in mano o un delizioso aperitivo sulle nostre splendide amache o nelle nostre aree relax.

Parco con aree relax - Solarium - Amache - Piscina utilizzabile fino a tarda sera - Ristorante - Parcheggio privato - Palestra interna - Sala congressi

Chianciano Terme è soprattutto famosa per le sue Terme dove è possibile rigenerarsi grazie al potere curativo e rilassante delle acque termali che svolgono importanti azioni terapeutiche. Le Terme di Chianciano sono luoghi fantastici dove si può godere di prestazioni, wellness, sanitarie e cure termali all'avanguardia, anche in convenzione con il SSN. Nel post Covid-19 sono altamente consigliate perché è il loro effetto antibatterico, antinfiammatorio e di rafforzamento del sistema immunitario è scientificamente documentato.

Gli scenografici complessi delle Piscine Termali Theia, Salone Sensoriale, Terme Sillene e Parco Acqua Santa che le circondano, offrono spazi ampi a contatto diretto con la natura e lasciano emozioni indelebili. Il pacchetto "Remise en forme", da tre, cinque o sette giorni prevede che l'ospite segua uno scrupoloso checkup (compreso, se lo si desidera, il test sierologico) e, assistito costantemente dai medici e dal "tutor del benessere", un programma giornaliero di cure, trattamenti, massaggi, bagni rilassanti nelle sconfinite piscine di acqua termale Theia, percorsi alimentari sani, sport all'aperto, palestra e sofisticata diagnostica in collaborazione con il partner sani-

tario "UPMC Italy", divisione italiana dell'University of Pittsburgh Medical Center.

Per detossinare l'apparato digerente, è consigliato bere al mattino l'Acqua Santa alla fonte, presso il parco termale, continuando poi il rituale anche casa con l'Acqua in bottiglia e i famosi Sali pronti, integratori alimentari disintossicanti. Ottima anche la linea di prodotti cosmetici e creme corpo con acqua termale Terme di Chianciano.

Le Terme di Chianciano non si sono mai fermate durante la recente pandemia ed hanno lavorato fin dall'inizio dell'emergenza sanitaria per adottare protocolli Covid di totale sicurezza a garanzia di tutti gli ospiti, grazie a procedure di sanificazione continue e certificate ISO 9001 ed ai grandi spazi a disposizione sia nel parco termale che negli stabilimenti, che garantiscono un distanziamento ben superiore a quello minimo previsto dalle normative e la gestione corretta dei flussi, con ingressi contingentati e su prenotazione.

L'ospite deve indossare la mascherina chirurgica e non presentare sintomi quali tosse e febbre al di sopra dei 37,5 gradi; sul posto viene effettuato un triage con misurazione della temperatura oltre a tutti gli altri accorgimenti per abbattere il rischio di contagio.

Le piscine di notte sono un'esperienza davvero unica e magica

1. Panorama delle dolci colline, uliveti, e vigneti della campagna senese
2. Il bus turistico "hop on-hop off" di Valdichiana Gran Tour, quattro diversi itinerari per visitare comodamente il territorio
3. 4. Le Terme di Chianciano sono luoghi fantastici dove ci si può divertire con tutta la famiglia e godere di prestazioni wellness, sanitarie e cure termali all'avanguardia, anche in convenzione con il SSN.



nama
SUSHI, PIZZA & BOLLICINE



Il sabato sera è speciale alle Piscine Theia. Di notte sono un'esperienza davvero unica e magica. I vapori termali, uniti alla musica live e al cibo toscano, sono un mix perfetto per una serata all'insegna del relax.

Per rendere ancora più piacevole un aperitivo in terrazza durante una splendida serata estiva non c'è niente di meglio che il gusto unico di Amaro Santoni. Un liquore dolce-amaro di altissima qualità a base di 34 erbe, prodotto a Chianciano esclusivamente con l'infusione di ingredienti naturali e ispirato a una delle ricette personali di Gabriello Santoni del 1961. Rinfrescante e ricco di stile, con soli 16 gradi alcolici Amaro Santoni rende contemporaneo e porta nel mondo il fascino unico della Dolce Vita italiana.

Chianciano Terme è anche una destinazione ideale per praticare sport e attività all'aria aperta: MTB, nordic walking, trekking, ciclismo, passeggiate a cavallo, calcio, tennis, pallavolo, basket, skate, scherma, nuoto e chi più ne ha ne metta.

Con i suoi 130 km di sentieri offre esperienze autentiche e contemporanee. Proprio per questo piace molto anche ai bambini, scoprono, sorridono e si divertono un mondo!

La Val di Chiana e la Val d'Orcia sono ricche di borghi tra i più belli d'Italia con una grande rilevanza dal punto di vista storico, culturale e turistico. Visitarle con il bus turistico Valdichiana Gran Tour di Martinelli è molto comodo e si può scegliere tra

quattro itinerari "Tra Vini e Vin Santo" "Sulle tracce degli Etruschi" "Tra la Val di Chiana e la Val d'Orcia" e "La Val di Chiana tra Terra e Acqua" che partono alternativamente durante la settimana.

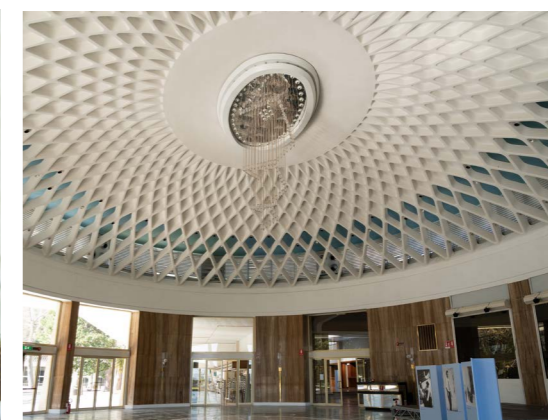
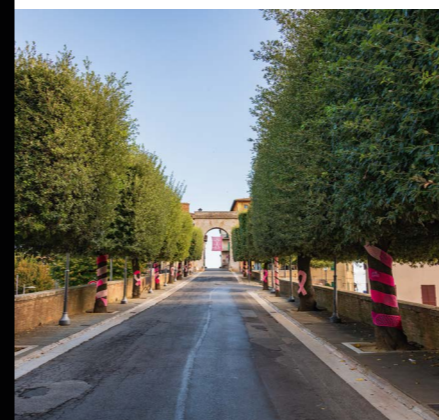
I Bus Open Deck sono perfetti con ogni condizione meteorologica, con vetrate e tetti apribili durante la bella stagione, chiusi e riscaldati per l'autunno. Sono il mezzo ideale attraverso il quale famiglie, anziani, persone con ridotta mobilità possono godere di giornate indimenticabili in tutto comfort e sicurezza. Il moderno sistema "hop on - hop off" consente agli ospiti di fare soste lungo il percorso e con l'audio-video-guida in sei lingue diverse, si viene accompagnati alla scoperta di un territorio di incomparabile bellezza. Chianciano Terme è un territorio bellissimo dove la vita scorre lentamente e dove i valori sono legati alla tradizione di una cultura millenaria, al lavoro nei campi, ai sapori della tavola, all'amicizia e all'ospitalità.

Per degustare un ottimo vino e portar via qualche souvenir enogastronomico, poco fuori città c'è l'azienda Carpineto, una delle eccellenze locali.

Da oltre 50 anni produce grandi vini ed è ambasciatore della toscana nel mondo. Passeggiando nella sua tenuta, Antonio Mike Zaccheo jr racconta con entusiasmo e competenza dei loro prodotti, del territorio e della loro storia: 30 vini diversi nelle 5 tenute in Toscana tra cui spiccano Chianti Classico, Vino Nobile di Montepulciano, Brunello di Montalcino e l'elegante e fruttato Farnito Chardonnay Spumante Brut, una vera rarità.

La tradizione di una cultura millenaria, i sapori della tavola, l'amicizia, l'ospitalità

1. **La Torre dell'Orologio** del centro storico
2. **Amaro Santoni**, cocktail, aperitivo o fine pasto di altissima qualità
3. **La Suite del Fortuna Resort**, situato in un palazzo del XIV secolo immerso nel verde
4. **Splendido scorcio** del centro storico.
5. **L'Acqua Santa** in bottiglia per il benessere quotidiano a casa
6. **Salone Nervi** Terme di Chianciano è la struttura "regina" del **Parco Acquasanta**, a due passi dal **Salone Sensoriale**
7. **Antonio Michael Zaccheo** tra i pregiati vitigni della **Tenuta Carpineto**



#NAMAsushipizzaebollicine

Tel. 0578 61183 - info@namasushi.it
viale della libertà 411 53042 Chianciano Terme (SI)

www.namasushi.it



Indirizzi utili di Chianciano Terme

Terme di Chianciano SPA

Via delle Rose, 12
Tel: 0578 68501
prenotazione@termechianciano.it
www.termechianciano.it

Piscine Termali Theia

Piazza Guglielmo Marconi
Tel. +39 0578 68501

Salone Sensoriale

Piazza Martiri Perugini
Telefono: +39 0578 68501

Carpineto

Grandi vini di Toscana
Via della Chiana, 62
Tel: +39 0578 30073
info@carpineto.com
www.carpineto.com

Amaro Santoni

Produzione di liquori artigianali
Via dei Colli, 66
Tel. +39 0578 63778
www.amarosantoni.com

Pastrimotors Vacanze Toscane

Tour e noleggio libero di bike, moto, vespe, biciclette elettriche
Piazza Gramsci, 21
Tel. +39 0578 31125
Mobile +39 328 7017336
info@pastrimotors.it
vacanzetoscane@pastrimotors.it

Fortuna Resort

Un'incantevole Hotel 4* immerso nelle colline Toscane
Via della Valle, 76
Tel. 075 9220595
www.fortunaresort.it

Valdichiana Gran Tour

Tour turistici con diversi itinerari per visitare il territorio con Bus "hop on-hop off"
Tel. 327 585 1291
info@valdichianagrantour.it
www.valdichianagrantour.it

Nama - sushi, pizza & bollicine

Ristorante di sushi pizzeria gourmet e ampia carta di bollicine nazionali e straniere
Viale della libertà, 411
Tel. 0578 61183
info@namasushi.it
www.namasushi.it

UPMC Institute for Health

Centro Medico Specializzato e Palestra della Salute
Chianciano Terme
Via Roma, 97/99
Tel. 0578 61198
www.upmcchianciano.it

Museo Archeologico Chianciano

Tra i più bei musei etruschi sia per la ricchezza degli oggetti esposti che per il suggestivo allestimento
Viale Dante
Tel. 0578 30471
museoetrusco@libero.it
www.museoetrusco.it

Comune di Chianciano

Via Solferino, 3

Per informazioni turistiche:
www.comune.chianciano-terme.siena.it




POGGIO PARADISO®
RESORT & SPA
★ ★ ★ ★

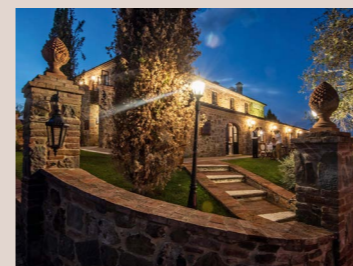
il luogo ideale
dove vivere
un'esperienza
davvero esclusiva




CARPINETO®
GRANDI VINI DI TOSCANA

WWW.CARPINETO.COM

LA TENUTA DEL VINO NOBILE È APERTA: TOUR,
DEGUSTAZIONI E PICNIC



Un luogo di fascino a Montefollonico in Val di Chiana .
Tra le dolci colline della campagna toscana, al confine tra la Val d'Or-
cia e la Val di Chiana, si trova il Poggio Paradiso Resort & Spa.
Un casolare antico, circondato da un grande parco verde, intervallato
da ulivi e alti cipressi.
Ampi spazi, cura dei dettagli, ricercatezza negli ambienti sono ciò che
fa di noi un ambiente unico ed esclusivo.
Abbiamo solamente otto suite, questo perché vogliamo creare il tuo
soggiorno su misura per te: un ambiente di pace, di calma, un'oasi di
benessere per una reale fuga dal quotidiano.
Recupera le energie all'interno della nostra area benessere, rilassati a
bordo piscina, scopri quanto può essere meraviglioso assaporare un
piatto nuovo, assaggiare un incrocio di sapori mai incontrato prima.
Abbiamo immaginato il nostro resort proprio così, un luogo dove
ritirarsi per un po', godere di ogni attimo e scoprire la nostra bella
Toscana.
Scopri posti affascinanti come Pienza, Siena o Montepulciano.
Torna a casa sapendo di aver vissuto momenti tutti tuoi, unici,
irripetibili.

Montefollonico - Torrita di Siena - Località Rotelle 53049 (Si)
Tel. +3905771501329
www.poggioparadisoresort.it

AMADEUS

“L'equilibrio delle piccole grandi cose”

di Bruno Russo

Amadeus, una vita piena di successi e soddisfazioni dovuta alla semplicità di un uomo colto e amabile.

Dove trovi questo equilibrio?

L'equilibrio lo trovo nelle piccole grandi cose della vita che faccio. La possibilità di fare un lavoro che ho sempre amato mi da serenità, come le persone che mi circondano, la mia famiglia, gli hobby, tutti quelli che collaborano con me. Credo di avere la giusta visione delle cose importanti. Di natura sono una persona serena ed equilibrata e ciò traspare all'esterno. Mi diverto lavorando e ciò mi consente anche di farlo in maniera rilassata. Ho iniziato questo lavoro tanti anni fa e ho fatto molta gavetta che mi ha formato caratterialmente. Oggi tutta questa esperienza mi consente di affrontare al meglio ogni situazione difficile e, quando ci sono degli imprevisti, mi aiuta a gestirli con la dovuta calma. Ad esempio, quando durante le trasmissioni in diretta accadono cose insolite, i classici fuori programma, riesco a gestirli facilmente e ad improvvisare.

Che sport fai per essere così in forma?

Non faccio un particolare sport, adoro fare camminate in spiaggia, in montagna e all'aria aperta, ma negli ultimi due anni per il festival di Sanremo non sono riuscito a ricavarne neanche un ritaglio di tempo. Durante la settimana vivo a Roma dove registro *I soliti Ignoti* e nel week-end raggiungo la mia famiglia a Milano, perciò mi tengo in forma soprattutto curando l'alimentazione.

Allora parliamo di sana alimentazione, che gusti hai?

Prediligo piatti molto semplici, a base di pesce, pasta, tanta verdura e frutta. Da oltre 15 anni ho eliminato la carne rossa e il sale, e devo dire che mi trovo molto bene. Spesso mi capita di mangiare fuori casa e chiedo gentilmente di

evitare di aggiungere sale alla cottura della pasta, nella preparazione della pizza e dei vari piatti. Assaggio tutto ma spizzico senza esagerare. Non sono uno che ama le grandi abbuffate, mangio poco e poco condito. Ad esempio la pasta la gradisco anche solo con un filo d'olio e Parmigiano.

Però sono molto curioso e amo assaggiare, soprattutto quando sono all'estero mi lascio tentare dalla cucina locale per scoprire i sapori e i gusti del paese. Anche in Italia, non voglio perdersi le bontà e i piatti tipici del territorio. Ad esempio quando sono a Genova scelgo un buon piatto di pasta al pesto o la mitica focaccia, se mi trovo a Napoli assaggio volentieri la pasta con provola e patate.

La tua splendida moglie Giovanna Civitillo ti aiuta in questo?

Mia moglie Giovanna, da buona Campana, mangia diversamente ed è una buona forchetta. A lei piace stare a tavola, mentre io non sono per quei pranzi lunghi, dopo un po' mi stanco. Ama cucinare e se prepara una lasagna per me è sicuramente con verdure, ma poi assaggio a anche un boccone di quella classica.

La tua idea di benessere?

Per me il benessere è nelle piccole cose della vita, la serenità che si raggiunge negli anni, un equilibrio psicofisico. E' un modo di vivere in maniera equilibrata, accontentarsi, che non vuol dire sapersi accontentare, ma significa donarsi piccole cose, gioire delle piccole soddisfazioni, come un regalo, una passeggiata all'aria aperta, andare a guardare il mare o la montagna e prendere ciò che offrono di bello. Se lo si desidera, anche farsi un piatto di carbonara una volta ogni tanto, non fa male se ti da soddisfazione.

“Adoro fare camminate in spiaggia, in montagna e all'aria aperta”

Amadeus, pseudonimo di Amedeo Umberto Rita Sebastiani, 58 anni di Ravenna, esordisce negli anni ottanta a Radio DeeJay, grazie a Claudio Cecchetto

Foto: Archivio RAI





**PARTECIPA
E VINCI
IL TUO VIAGGIO
IN THAILANDIA**

**PREMIAD
ESTRAZIONE
PER OGNI
SINGOLA
GARA**



8 MAGGIO CERVIA

Adriatic Golf Club Cervia



23 MAGGIO VENEZIA

Circolo Golf Venezia



30 MAGGIO MILANO

Golf Club Le Rovedine



6 GIUGNO ROVIGO

Albarella Golf Link



27 GIUGNO ROMA

Golf club Fioranello



3 LUGLIO CAGLIARI

Is Molas



10 LUGLIO CARIMATE

Golf Club Carimate



24 LUGLIO NOVARA

Castelconturbia Golf Club



29 AGOSTO MODENA

Golf & Country Club



11 SETTEMBRE FOLGARIA

Golf Club Folgaria



FINALE ITALIANA

12 SETTEMBRE FOLGARIA



Dressi J

golf
& turismo

Destinazione
Benessere

Non ho mai fumato o bevuto superalcolici, e anche se stappo una bottiglia di buon vino quando sono in compagnia, ne bevo solo mezzo bicchiere e va bene così.

Il luogo preferito per le tue vacanze?

Non ho una località fissa, mi piace conoscere culture diverse e viaggiare. L'Italia mi piace tutta per le sue straordinarie bellezze, dalla Liguria alla Sardegna, la Sicilia, la Campania o le Marche. Faccio soprattutto mare ma amo anche la montagna. In particolare vado spesso in Valle d'Aosta e sul Monte Bianco con mio figlio. Sicuramente se ho solo 15/20 giorni di vacanza preferisco andarmene all'estero, essere il sig. Sebastiani e giocare a pallone con mio figlio tranquillamente in spiaggia. D'estate, se non vado al mare, è come se non avessi fatto vacanza.

Il Festival di Sanremo, con le note difficoltà Covid e le tante critiche iniziali, si è dimostrato il più forte e completo di sempre. Che effetto ti fa aver vinto la tua personalissima "scommessa"?

Una grande soddisfazione, soprattutto il non essermi arreso alle difficoltà. Sarebbe stato più facile rinunciare, invece ero convinto che la musica italiana meritasse, a maggior ragione in questo periodo buio del Covid, di arrivare forte al cuore delle persone. E' stato molto difficile gestire gli aspetti burocratici e tecnici dello spettacolo. Durante la fase organizzativa passavo più tempo a discutere delle procedure anti Covid che del programma artistico. Sai, in Italia spesso c'è un modo strano di affrontare le situazioni difficili: se è difficile evitiamo... meglio non fare. Io invece, al contrario, sono per affrontare le cose soprattutto se sono complesse, mi stimolano.

"D'estate, se non vado al mare, è come se non avessi fatto vacanza"

In molti mi dicevano che sarebbe stato meglio rinunciare al Festival di Sanremo, ma io invece ho lottato per realizzarlo. Cosa sarebbe stato se nella storia del Festival fosse stato scritto "anno 2021: non realizzato". E poi avevo fatto una promessa e ho voluto mantenerla, per Sanremo, per i cittadini, per il pubblico televisivo, per gli sponsor, per gli addetti ai lavori, i tecnici, i musicisti, insomma per tutti. E che ne sarebbe stata della canzone italiana nel mondo, gli artisti, i brani... Ho voluto fortemente affrontare questa sfida, e ho avuto ragione. In Italia è tutto molto complicato, c'è una burocrazia enorme che non facilita le imprese e chi ha voglia di fare. Vado spesso in Spagna, dove vive mia figlia e lì mi trovo a mio agio, come a casa. E' un paese bellissimo e gli spagnoli sono molto affidabili, precisi, puntuali. Sono molto avanti per quanto riguarda lo sviluppo alle imprese, come organizzazione, logistica e tecnologia. Ho un amico che ha aperto un ristorante in due giorni. Qui in Italia non è così, troppa burocrazia.



Amadeus, durante la sua carriera di conduttore e direttore artistico ha ricevuto numerosi premi e riconoscimenti tra i quali Telegatto, Premio Regia Televisiva, Premio Biagio Agnes

Foto Archivio RAI

Amadeus, è sposato dal 2019 con Giovanna Civitillo conosciuta durante la conduzione del programma "L'Eredità"

Foto: Archivio RAI

Nella pagina accanto foto tratte dal profilo instagram: giovanna_e_amadeus



“Sono per affrontare le cose soprattutto se sono complesse, mi stimolano”



Questa sera, aiutiamo la ricerca! 💙

Che dire...forse non ti dico mai abbastanza che Uomo meraviglioso sei♥ e adesso... lo faccio pubblicamente 😊



Voglia di pizza 😊 esaudita ✓



Yesss 💙 #brindiamo #amaegio #amala

E' stata una scelta vincente anche quella di puntare su "giovani Big"

Si, hanno presentato dei brani molto belli e che stanno avendo un successo enorme. Le loro canzoni sono da mesi in vetta alle classifiche tra i brani più ascoltati.

Progetti futuri?

Dopo I soliti Ignoti ho vari progetti in cantiere che non posso ancora svelare. Posso dire che mi piacciono i "quiz" e che attendo la nuova programmazione di settembre.

Un sogno nel cassetto?

Come sai, io mi ritengo già soddisfatto della mia carriera, "sono un ragazzo fortunato" per citare la canzone di Jovanotti. Ho fatto tutto quello che sognavo di fare sin da quando 15 anni, e probabilmente sono andato anche oltre quei sogni di ragazzo. Tutto sommato posso dire di essere una persona realizzata e serena che ha trovato il giusto equilibrio. Sono per le cose semplici e la mia vita è molto appagante nei vari ambiti. Ho trovato il mio senso del benessere.



Buona domenica ... di riposo 😊



...tempo prezioso con te ♥ nell'idromassaggio

Per arrivare in alto bisogna partire dal fondo

Intervista alla Dott.ssa Maria Gabriella Carnieri Moscatelli Presidente di
ASSOCIAZIONE TELEFONO ROSA

a cura di Bruno Russo

Telefono Rosa nasce nel febbraio 1988 come strumento temporaneo di ricerca volto a far emergere attraverso la voce diretta delle donne, la violenza "sommersa", di cui non si trova traccia nei verbali degli operatori sanitari o delle forze dell'ordine.

La pandemia in che modo ha esacerbato la situazione, soprattutto la violenza domestica?

Il fatto di essere chiusi dentro casa e naturalmente di non avere scambi con altre persone, perché non tutti hanno case grandi, ma case piccole, hanno fatto sì che in rapporti già tesi diventassero rapporti impossibili. Per cui ci siamo trovati di fronte a casi di donne che venivano maltrattate, venivano picchiate, e da bambini che stavano lì e vedevano tutto quello che stava succedendo, e questa è una cosa molto grave, perché i bambini poi introitano tutto e tirarlo fuori diventa un problema. Ma tutte queste cose che sono successe durante lockdown sono venute fuori poi allo scoperto nel momento in cui abbiamo riaperto, ci sono stati un aumento pauroso delle separazioni ma anche un aumento pauroso di richiesta delle donne di venire nelle nostre case rifugio.



Dott.ssa **Maria Gabriella Carnieri Moscatelli**, Presidente, Legale Rappresentante e socia fondatrice Telefono Rosa - Onlus

Rappresenta l'Associazione presso le Istituzioni governative italiane ed europee, operando per le stesse una continua attività di sensibilizzazione in materia di parità di genere e di violenza contro le donne. Negli anni ha coordinato varie attività di formazione sul tema della violenza di genere negli istituti scolastici di Roma e del Lazio, con l'obiettivo di prevenire le condotte aggressive. Progetto che negli anni prende diversa parte d'Italia. Coordinatrice di tutti i progetti dell'Associazione ha avviato corsi di formazione rivolti agli operatori socio-sanitari e alle Forze dell'Ordine che, nell'esercizio delle loro funzioni, accolgono donne in difficoltà o vittime di violenza. Inoltre ha diretto l'apertura degli Sportelli Antiviolenza presso il Policlinico "Tor Vergata" di Roma e nel Policlinico "Casilino".

"Le donne sono assistite nel loro percorso di recupero"

I Centri antiviolenza di Telefono Rosa sono operativi H24. Come vi possono contattare?

I centri antiviolenza sono aperti h24. Ovviamente non è che una donna entra nel momento in cui ha questa necessità. Le si parla, si cerca di fare un incontro, che ci chiarisca un po' le motivazioni per cui una donna si vuole allontanare con i propri figli da casa. A meno che non sia proprio in emergenza, allora il procedura è del tutto diversa. Normalmente cerchiamo di portare avanti un incontro e questo naturalmente fa sì che si capisca anche se le donne sono intenzionate a denunciare e quale percorso vogliono intraprendere. A loro disposizione ci sono avvocati penaliste e civiliste ma ci sono anche psicologhe che possono aiutarle. Le donne sono assistite nel loro percorso di recupero ed accompagnate con l'aiuto di una psicologa verso l'autonomia, assistite inoltre negli eventuali percorsi giudiziari, con l'ausilio di Mediatrici Culturali nella ricerca del lavoro.

Possono contattarci telefonicamente, attraverso mail, social... Il nostro numero di telefono è conosciuto 06 37.51.82.82 lo possono trovare ovunque, sul sito ci sono tutti i punti di riferimento www.telefonorosa.it

Cos'è il Fondo Giovani che avete istituito?

Sostegno Giovani è un fondo che abbiamo creato per i ragazzi che sono all'interno delle nostre case rifugio o che partecipano ai nostri progetti con le scuole. Sono ragazzi che vanno a scuola ma non hanno tante possibilità dal punto di vista economico, e noi sappiamo benissimo che dopo la scuola dell'obbligo, se vogliono continuare a studiare devono comprarsi i libri e hanno delle spese da affrontare. Quindi questo fondo servirà proprio per aiutare le mamme a far sì che i loro figli continuino l'attività scolastica, intervenendo con un sostegno dove c'è necessità. Soprattutto ci sono cinque borse di studio, e per me è la parte più interessante di questo nostro progetto, che verranno assegnate secondo un regolamento. I ragazzi presenteranno un progetto che vorrebbero vedere realizzato, e la commissione che è già stata formata, si occuperà di esaminare queste idee e, se ci sono gli estremi, di finanziarle. Naturalmente avremo anche l'aiuto dei professori che ci segnaleranno i casi particolari.

La cosa bella è stata che non solo i privati hanno sostenuto il progetto, ma ancor di più hanno fatto le aziende che hanno riconosciuto la sua validità e ci hanno dato contributi ancora

"Sostegno Giovani" è un fondo per i ragazzi con 5 borse di studio

più consistenti. Tutte le informazioni sono disponibili sempre sul sito. Ogni lunedì facciamo anche un incontro Instagram con una persona autorevole e che ci può portare una certa visibilità, per raggiungere più persone possibili attraverso la stampa qualificata e i social, tenere attive queste nostre richieste e farle diventare importanti.



Dal 2004 ad oggi l'Associazione ha in gestione la Casa Internazionale dei Diritti Umani delle Donne per conto del Comune di Roma e anche quella della Regione Lazio, nelle quali donne vittime di violenza estrema o di violenze domestiche vengono ospitate con eventuali figli minori.

Che tipo di servizi offre?

Le donne quando decidono di uscire fuori di casa con i propri figli e di chiedere aiuto, spesso sono anche in pericolo, per questo ci sono le case rifugio che sono "abbastanza segrete", ma non segretissime come vorremmo noi. Sono case dove le donne possono stare sei mesi e dove iniziamo con loro un percorso psicologico per cercare di sostenere la loro personalità che molto spesso è stata distrutta. Inoltre cerchiamo di avviarle anche verso un inserimento nella società. Finito tutto il percorso che le donne fanno all'interno delle case rifugio, se c'è necessità, ci sono le case di semi-autonomia, dove possono essere più autonome. Iniziano ad organizzare la loro vita contando sul fatto che hanno un luogo dove dormire, dove stare con i propri figli assistite dal personale a disposizione. Soprattutto c'è la possibilità per queste donne di frequentare dei corsi che le possano aiutare a trovare lavoro, perché l'obiettivo finale è quello di farle avere una casa, un lavoro e di farle riprendere una vita normale. Poi ci sono dei progetti particolari finanziati da aziende, perché noi non abbiamo finanziamenti pubblici ma partecipiamo ai bandi di concorso. Ad esempio c'è un'azienda che ha dato un grosso contributo per far sì che le donne possano avere una casa, pagando i primi tre mesi di affitto, i contratti per le utenze, dargli una mano proprio ad avviare i primi mesi di vita indipendente perché quelli sono i più pericolosi

Spesso l'atteggiamento in caso di violenza, svalorizza tutte le donne, mettendo sempre la vittima in una posizione subalterna. Come sono trattate le donne nei luoghi di lavoro?

Se la donna ce lo chiede diamo solo un primo aiuto, un primo consiglio. Se ci chiede l'assistenza psicologica rientra nel nostro ambito, ma per quanto riguarda la parte legale e quello che la donna deve fare per le violenze che riceve all'interno del mondo lavorativo se ne occupano i sindacati che sono preparatissimi. Per combattere e impedire che nasca la violenza è fondamentale disinnescare i meccanismi che l'attivano. Oltre all'impegno diretto verso le persone in situazioni di disagio promuoviamo convegni, iniziative, campagne di comunicazione.

L'attore **Sebastiano Somma**, ha deciso di sostenere Telefono Rosa col suo brano "e n'ata maniera". Da tutte le piattaforme on line si può ascoltare la splendida canzone e una parte dei proventi andranno a sostenere le attività di questa storica e importante associazione. Com'è nato il progetto?

Sebastiano Somma lo conosciamo da tempo. Da molti anni al Circolo Canottieri Roma realizziamo una bella iniziativa, una gara di canottaggio con tutte le iscrizioni in favore di Telefono Rosa. Sebastiano non ha mai saltato una di queste manifestazioni, le ha sempre sostenute, ha partecipato attivamente ed è stato lì con noi.

Adesso è stata sospesa per causa della pandemia ma speriamo di riprenderla presto.

Quando ha deciso di lanciare questa bellissima canzone, "e n'ata maniera", mi ha telefonato e abbiamo deciso di sposare il progetto perché lo merita, è una persona sensibile, sempre vicino a Telefono Rosa ed è molto importante per noi avere queste testimonianze.

Anche la Federazione Italiana Canottaggio supporta il telefono rosa.

Giuseppe Abbagnale è un grande atleta e un grande uomo, e con lui tutta la Federazione canottaggio a cominciare dal Circolo Canottieri Roma dove svolgevamo gli eventi e il Presidente Massimo Veneziano, gentilissimo anche lui e grande sostenitore del Telefono Rosa. Queste realtà servono al Telefono Rosa per andare avanti, per continuare un percorso che come associazione è stato sempre molto difficile, proprio per garantire la nostra indipendenza da ogni partito e da ogni gruppo che possa in qualche modo minare la nostra autonomia.

I sostegni che ci danno queste realtà sono importanti sia dal punto di vista finanziario, sia dal punto di vista conoscitivo. Sebastiano Somma è una persona splendida e molto sensibile, non è facile trovare un uomo conosciuto come lui, che lascia i suoi impegni e viene a darci il sostegno.

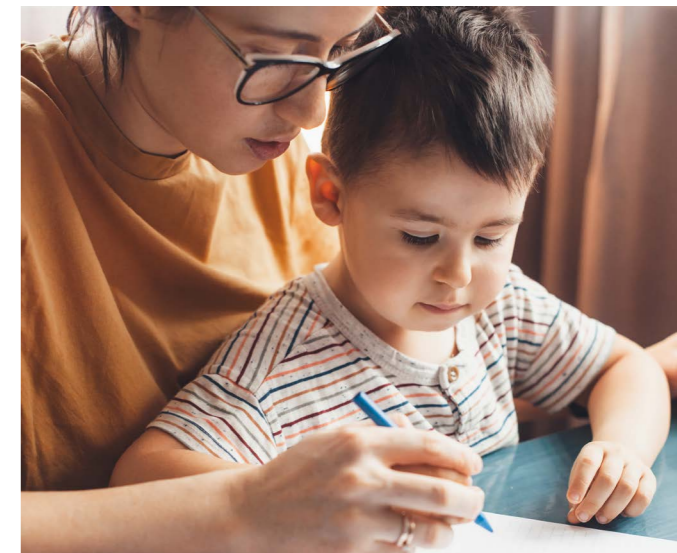
"Case rifugio dove le donne possono stare 6 mesi per riprendere una vita normale"

Occorre ancora fare tanto per aiutare le persone bisognose. Questa nostra società è veramente violenta e problematica in questo momento, basta pensare alla violenza dei giovani e ci rendiamo conto in che situazione ci troviamo, in che realtà stiamo vivendo.

Occorre ancora fare tanto per aiutare le persone bisognose. Questa nostra società è veramente violenta e problematica in questo momento, basta pensare alla violenza dei giovani e ci rendiamo conto in che situazione ci troviamo, in che realtà stiamo vivendo.

Avete altri progetti? Ci chiediamo spesso "Cosa possiamo fare noi"?

In questo momento ciò che ci interessa di più è proprio il Fondo Sostegno Giovani, perché ci stiamo lavorando tanto, in quanto i giovani sono il futuro della nostra società. Noi non pensiamo mai che i ragazzi sono quelli che ci daranno un futuro, e se li aiutiamo, forse avremo un futuro migliore.



Il Canottaggio

“fonte” di benessere quotidiano

a cura di Claudio Tranquilli

In questi ultimi anni stiamo assistendo a un crescente interesse per il canottaggio e questo sia da parte dei giovani e sia dalle persone un po' più avanti con l'età. La domanda che ci viene spontanea è: perché si sta verificando quest'attenzione per il mondo remiero?



La risposta non è semplice, ma non difficile da trovare poiché sono tante le situazioni remiere che generano interesse nei confronti dell'opinione pubblica.

Dalle colonne di Destinazione Benessere oggi cerchiamo di rispondere a questa domanda nel miglior modo possibile iniziando dall'attività che ogni società remiera svolge nel proprio territorio.

Basti pensare che, nel periodo del primo e del secondo lockdown, tutti i circoli remieri non hanno chiuso i battenti e mandato tutti a casa, ma hanno aperto tante piccole palestre quanti erano gli iscritti portando a casa loro gli strumenti per consentire l'allenamento e l'attività fisica di mantenimento.

Questa resilienza, indotta anche dalla Federazione Italiana Canottaggio - www.canottaggio.org - ha fatto sì che nel momento



delle riaperture delle società, con la possibilità di allenamenti e attività in acqua, crescesse l'interesse per il canottaggio. Sempre durante il periodo pandemico, praticamente durante tutto il 2020, la Federazione a fronte di una domanda crescente da parte dei tesserati, ha organizzato virtualmente - cioè lavorando da casa con i remoergometri - delle competizioni alle quali si sono iscritti un totale di oltre cinquemila utenti, sia agonisti che master, facendo aumentare anche l'attività dell'indoor rowing.

Questa è una prima parte di risposta, ma andando oltre dobbiamo dire che il canottaggio è uno sport completo che riesce a muovere tutti i muscoli del corpo tonificandolo e rendendolo elastico ai movimenti tanto da rendere armoniosa ogni attività remiera.

Il ritmo che pervade il vogatore che esce in barca è unico nel suo genere poiché si fonda, all'unisono, con la natura che lo circonda e questo diventa sia benessere fisico che mentale, ed è proprio la mente che si libera dalle informazioni giornaliere che attanagliano le nostre vite, e il cervello che consente al nostro corpo di liberare le tossine che assumiamo con la vita quotidiana.

Continuando, il canottaggio sta diventando anche uno sport femminile, molto femminile, poiché tonifica e rende il corpo agile e drenante: il canottaggio è meglio di una sauna o di un bagno turco per espellere le tossine poiché è allenante, non debilita e, soprattutto con una sana idratazione fatta di acqua Uliveto e Rocchetta, si ritorna in forma perfetta. E poi ancora continuando, il canottaggio è uno sport che si può fare in ogni dove con l'utilizzo di una barca:

sui fiumi, laghi, mare e sempre a contatto con la natura e, soprattutto, in un ambiente salubre perché nessun vogatore o vogatrice scenderebbe in acque putride.

Inoltre il canottaggio è praticabile anche nelle palestre grazie all'indoor rowing e, quindi, praticamente si può fare in pianura, in collina e in montagna. Ecco, questi sono i tanti motivi del crescente interesse per questa disciplina sportiva che sta ottenendo grandi risultati e favorita anche dalle attente regole di un'alimentazione corretta attraverso la partnership di COOP e di Pasta Garofalo che sono anche partner di maglia azzurra.

Uno sport che è anche "lo sport per tutti" grazie al canottaggio integrato che ha aperto le porte ai diversamente abili che possono praticare il canottaggio pararowing normalmente e quindi migliorare la qualità della vita personale e



Nella pagina accanto

Doppio pesi leggeri di Cesarini e Rodini in azione

Il 2 senza di Lodo e Vicino

Gi azzurri del 4 senza maschile Castaldo, Rosetti, Abagnale e Di Costanzo in azione

In alto e in basso

Momenti di Coastal Rowing

Le azzurre del 4 senza femminile

Roczek, Tontodonati, Patelli e Ondoli agli Europei 2020

Il 4 di coppia azzurro femminile Gobbi, Lisi, Montesano e Iseppi

Momenti di Indoor Rowing

Il 4 di coppia azzurro maschile Gentili, Rambaldi, Panizza e Venier

foto www.canottaggio.org e Mimmo Perna

quella delle rispettive famiglie. Un altro importante impegno del canottaggio arriva attraverso la filiera della "responsabilità sociale" che, grazie alla sensibilità dimostrata dal Presidente Giuseppe Abbagnale all'indomani del suo insediamento come Presidente, nel 2013, ha voluto aprire le "porte remiere" alle associazioni che si occupano di prevenzione dei tumori firmando un protocollo di intesa con la Fondazione "Insieme contro il Cancro" con la quale si stanno educando i giovani a un corretto stile di vita con il progetto "Allenatore alleato di salute", appoggiando l'Earth Day, la Giornata della Terra, entrando nelle carceri minorili con i remoergometri, affiancando le associazioni che si occupano di combattere la leucemia e il linfedema.

Insomma, sono tante le attività che la Federazione Italiana Canottaggio mette in campo da oltre un decennio con l'obiettivo di incrementare l'interesse per il mondo remiero per cui la risposta al quesito iniziale è ben riposta in questo articolo e basta ricordare che "il canottaggio "fonte" di benessere quotidiano" non fa male e si può esagerare nell'assunzione.



San Felice Circeo

Tra storia e natura

a cura di Bruno Russo

Da Grotta Guattari, sita vicino al lungomare e sede dei ritrovamenti neanderthaliani tra i più importanti in Europa, al borgo antico, inserito nel promontorio del Circeo, San Felice offre una passeggiata di pochi chilometri che racchiude oltre 80.000 anni di storia dell'umanità.

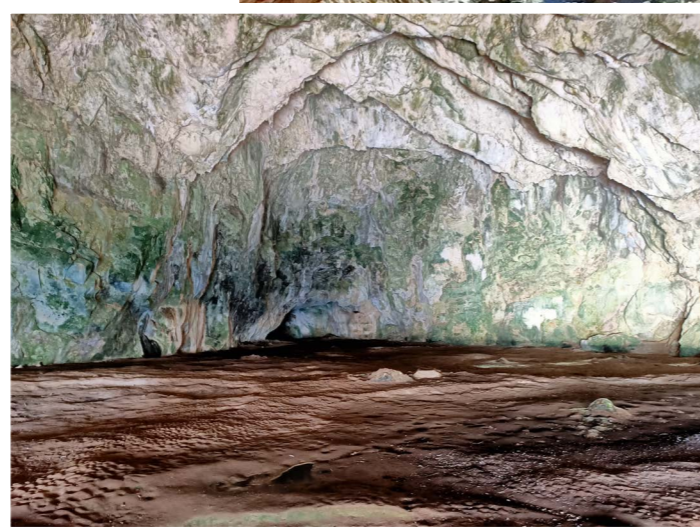
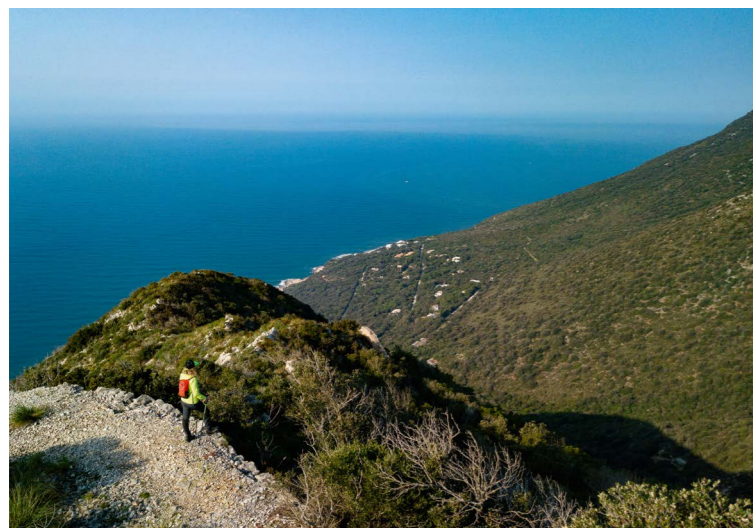
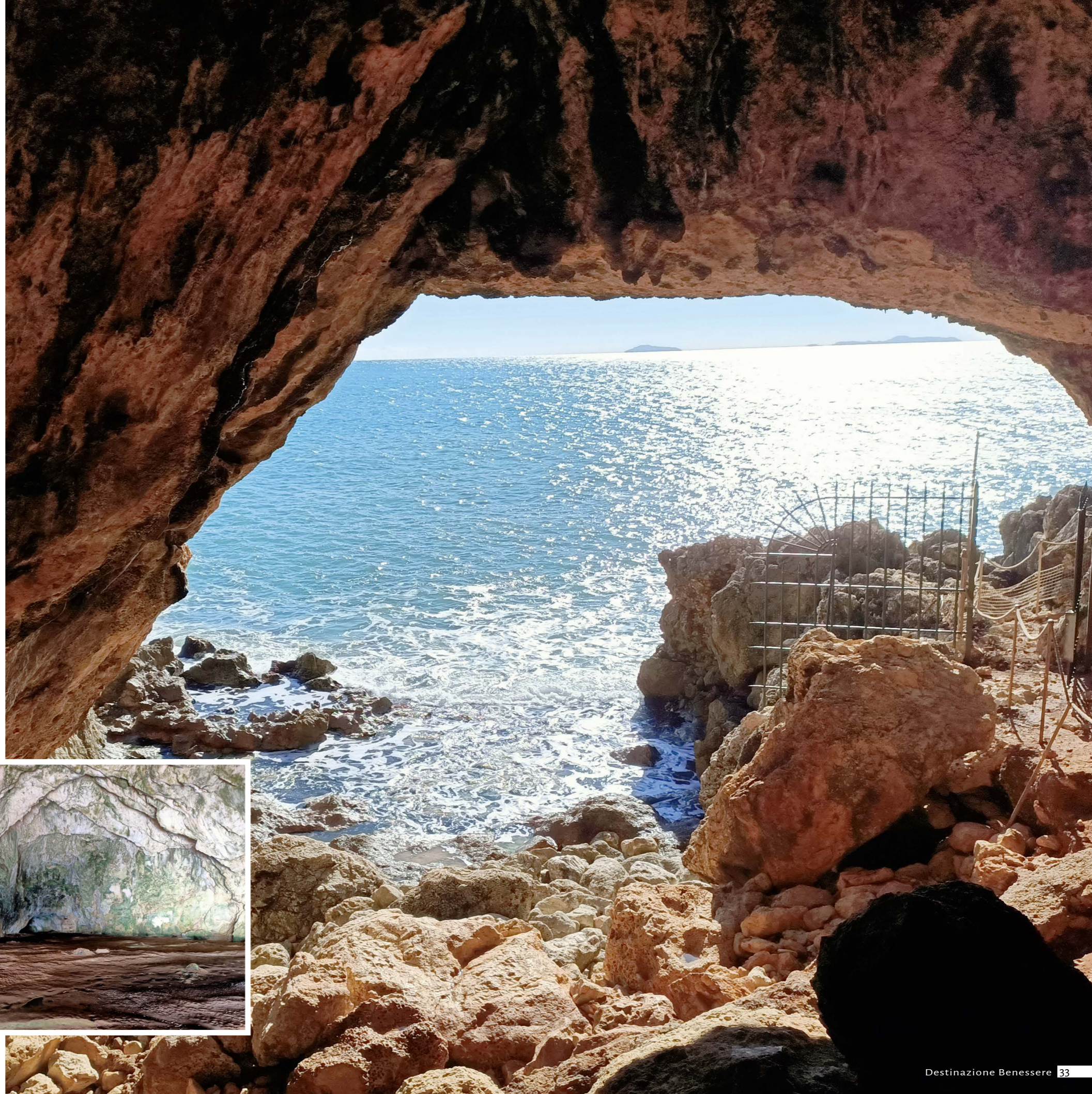
Un percorso che parte da un mare cristallino, che quest'anno ha conquistato l'undicesima Bandiera Blu, e arriva in un incantevole centro storico, dove spiccano l'antica Torre dei Templari e il Municipio, un palazzo baronale edificato dalla famiglia Caetani 400 anni fa, passando per la Villa dei Quattro Venti, una struttura romana che potrebbe essere stata l'ultima dimora del triumviro Marco Emilio Lepido.

Storia e archeologia sono alcuni dei gioielli che si incastonano nel diadema sanfeliciano, arricchito di molte pietre preziose: enogastronomia, un parco nazionale, acque limpide e servizi al cittadino.

Così, abbiamo deciso di visitare questo intrigante mix che ogni anno attrae centinaia di migliaia di turisti.

Entriamo a San Felice da via Monte Circeo, un'area che sta vivendo un'importante riqualificazione con il nuovo manto stradale, alberi e piante ornamentali. Un biglietto da visita importante.

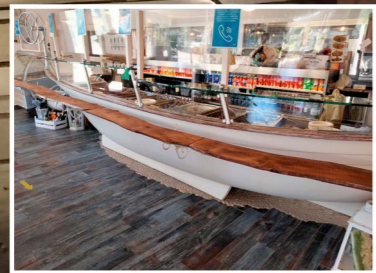
1 **Grotta delle Capre**
2 **Escursione Circeo Be Wild sul Monte Circeo**
3 **Interno della Grotta delle Capre**



Zio Emilio

RISTORANTE
TAKE AWAY
COOP. PESCATORI CIRCEO

VIA TERRACINA, 4
SAN FELICE CIRCEO LT
TEL. 338 337 6293 - 334 1571091
EMILIO.ZIO.1



SAN FELICE CIRCEO

Procediamo, attraversando Borgo Montenero, primo insediamento dei coloni venuti dal nord Italia per l'imponente bonifica dell'Agro Pontino, una pagina di storia italiana.

E' un luogo che ha mantenuto la vocazione agricola, un amore per la terra trasmessa di padre in figlio, dove oggi sorgono floride aziende agricole, le cui produzioni ortofrutticole - tra le quali le zucchine del Circeo, un'eccellenza nazionale - finiscono sulle tavole di mezza Europa.

Non mancano altri prodotti alimentari, tra i quali la locale mozzarella di Bufala, il pesce fresco e il buon vino delle vicine cantine laziali: l'enogastronomia al Circeo è di casa.

Entriamo a La Conca, la principale strada commerciale del Circeo, un corso animato da un via vai di macchine, persone e biciclette (ci sono anche piste ciclabili).

Edicole, negozi di telefonia, meccanici, stazioni di servizio, bar, pasticcerie, ferramenta, frutterie, panifici, prodotti locali, supermercati, negozi di arredamento e abbigliamento, e un ricco e vario mercato settimanale all'aperto: un concentrato di servizi in pochi km.



Alcuni dei gioielli che si incastonano nel diadema sanfeliciano



HOTEL
CORALLO



20 metri dal mare
300 metri dal porto
600 metri dal centro storico
1km dal centro commerciale

Via Lungomare, 15
San Felice Circeo (LT)
Tel. 0773 547009
www.hotelcorallocirceo.it



1 Grotte marine
2 Panoramica litorale sab-
bioso con Monte Circeo
Foto: Hotel Corallo

1 Torre dei Templari
2 Palazzo del Comune
3 Il Sindaco Dott.
Giuseppe Schiboni
4 Centro Storico

PROFESSIONISTI DEL VERDE

Non solo vendita diretta di fiori e piante, ma anche consulenza e servizi professionali di garden design

REALIZZAZIONE E MANUTENZIONE DI PARCHI GIARDINI

COMPOSIZIONI PERSONALIZZATE DI FIORI E PIANTE



Natale Palombi Azienda Vivaistica
Via Monte Circeo, 10 - San Felice Circeo (LT)
Tel. 0773 541014 - Cell. 338 7122823
e-mail: circeo64@gmail.com

Saliamo su Via Roma verso il borgo antico. Mare e spiagge, da una parte e la campagna dall'altra si fanno più piccole mentre si fa grande la "montagna" davanti a noi; non stupisce che i brasiliani che hanno visitato il Circeo lo abbiano soprannominato "piccola Rio".

Al centro storico, notiamo un gruppo di vigili a cavallo di biciclette elettriche. Il Circeo ha lanciato un progetto Smart City - assieme a Jaguar Land Rover Italia, Enel X Mobility srl, On ElectricSharingMobility, BE Charge srl - per l'installazione di infrastrutture di ricarica di veicoli elettrici per favorire lo sviluppo della mobilità sostenibile e ridurre le emissioni di Co2 mentre, in collaborazione con l'ENEA, il Comune sta individuando nuove tecnologie in grado di sfruttare il moto ondoso per produrre energia da fonti rinnovabili.



1 *La Rinascente e le Batterie* rappresentano l'anima più selvaggia del Circeo, un angolo di paradiso con acque cristalline e fondali da ammirare
2 *Spiaggia di Torre Fico*

Acqua cristallina,
spiagge dorate,
calette incantevoli



IL GELATONE AL CIRCEO

BAR - GELATERIA - PASTICCERIA - GASTRONOMIA - CATERING

Viale Tommaso Tittoni, 160 - San Felice Circeo
Tel. +39 0773 540601
ilgelatonecirceo@hotmail.com



CENTRO IMMERSIONI, CORSI SUB, FULL DAY A PONZA, SETTIMANE BLU

A.S.D. Dive'n Sail
Tel. 347 3823448
www.divensail.it - divensail@libero.it
Instagram: dive'n sail Facebook: Dive'n sail





Ci sono anche un'illuminazione pubblica al LED e un sistema articolato per il riciclo dei rifiuti, forti segnali di una reale sensibilità ambientale.

Il borgo è un gioiellino che d'estate si trasforma nella sede di una festosa movida, tra aperitivi, ristoranti e negozi, guardati dall'alto dalla maestosa Torre dei Templari, dove ha sede la collezione di oggetti rari di Elsa de Giorgi, la regista e attrice, grande amica della grande Anna Magnani, anche lei legatissima a San Felice (il cinema locale è intitolato a lei).

A San Felice sono legati anche i ricordi più belli di molte coppie che lo scelgono per fare la proposta di matrimonio o per sposarsi.

La casa di Cupido è Vigna la Corte, il giardino panoramico, voluto fortemente anni fa dal sindaco Schiboni, che si affaccia sul Golfo di Gaeta e dal quale, nei giorni di massima visibi-



1,2 **Escursioni** con guida organizzate dal **Circeo Be Wild: in bike** per raggiungere la cima del Monte Circeo, **in kayak** alla scoperta di luoghi incontaminati

Escursioni al Circeo per ammirare paesaggi unici



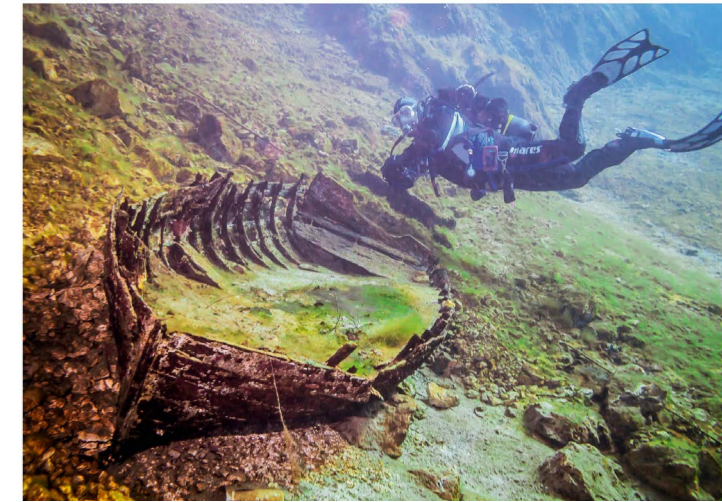
lità si possono vedere le isole dell'arcipelago pontino, Ischia e, più lontano, il Vesuvio. Un affaccio mozzafiato e romantico dove si donano anelli di fidanzamento e si scambiano quelli nuziali.

Da via Cristoforo Colombo, altro ingresso al paese, scendiamo al mare, ammirando la maestosa terrazza della Villa dei Quattro Venti alla nostra sinistra.

Il porto turistico è già animato come fosse estate e i turisti hanno aperto la stagione dei tour delle grotte marine, visitabili solo in barca (unica eccezione la Grotta delle Capre, raggiungibile da terra tramite uno dei sentieri del Parco Nazionale del Circeo).

Li guarda dall'alto della scogliera Torre Fico, una delle strutture difensive sanfeliciane che in passato proteggevano lo Stato Pontificio dalle incursioni nemiche. Incursioni delle quali sono rimasti relitti sommersi, il cui studio ha permesso di trovare altri reperti risalenti all'antica Roma, attualmente esposti al borgo.

La nostra passeggiata finisce su quel lungomare che, leggenda narra, vide lo sbarco di Ulisse, approdato all'isola della maga Circe (da lontano il Circeo sembra un'isola e anticamente era staccato dalla terraferma), del cui culto rimangono una testa marmorea e i resti di un tempio che un tempo sorgeva sul punto più alto del promontorio.



L'enogastronomia al Circeo è di casa



1 **Regate veliche** organizzate dal **Circeo Yacht Vela Club**
Foto Gianluca Di Fazio
2 Veduta panoramica dal **Ristopub Over Sea** nel centro storico
3 Atmosfera nel **Palma Beach Resort**
4 Eccezionali immagini dei fondali marini durante le **immersioni con la scuola sub ASD Dive'n Sail**

LACASAMATTA arredo & regalo

San Felice Circeo - V.le T. Tittoni, 167 Tel. 0773 / 541022
mail: lacasamatta@virgilio.it

  lacasamattaArredamento
 338 8462750



CENTRO BENESSERE
SOLARIUM

BELLEZZA GAIA

Centro Benessere Bellezza Gaia
Via Terracina, 25
San Felice Circeo (LT)
tel 0773.545094
bellezzagaia1980@libero.it

Over Sea Ristopub



via xx settembre, 1
san felice circeo
oversearistopubpizzeria
0773 548438



Hair Center

Emanuela Capponi

Viale De Gasperi, 77
San Felice Circeo (LT)
+39 0773 547003
capponiemanuela72@gmail.com



In acqua, sfrecciano piccole imbarcazioni e windsurf e alcuni canoisti si allenano mentre gli irriducibili della tintarella approfittano del primo sole estivo, divisi tra i lettini e i ristoranti del litorale.

I più piccoli, invece, giocano nella vicina pineta, dove si trova Grotta Guattari, passato e futuro dell'umanità a due passi.

Questo, è solo uno spaccato di cosa può offrire il Circeo e non stupisce che sempre più persone, fatto confermato da dati Istat, abbiamo deciso di trasferirsi a vivere qui.

"Il nostro territorio – spiega il primo cittadino Giuseppe Schiboni – offre una qualità della vita unica.

Quanti possono dire di abitare in un contesto dove è possibile respirare la benefica aria del mare, camminare all'interno di un parco nazionale, vivere la storia dell'umanità e lavorare senza lo stress cittadino?

Un anno fa, invitai la gente ad approfittare dello smartworking per trasferirsi da noi: i numeri, in crescita, dimostrano che siamo stati ascoltati."



Prodotti tipici e di eccellenza del territorio grazie all'aria pura e alla ricchezza del terreno come l'**anguria** considerata la migliore d'Italia, le **zucchine**, il **miele di Eucalipto** lo **zafferano**, la **mozzarella di bufala**
Fonte **Proloco**
www.prolococirceo.it

Due piatti dai sapori della tradizione
Gnocchetti gamberi e cozze di Zio Emilio
Pasta patate e cozze di AnnarellAmmare

La nuova malìa di Circe trasforma chi approda al Circeo in persone felici



Indirizzi utili di San Felice Circeo

Panorama da Vigna la Corte

Bellezza Gaia

Centro benessere
Via Terracina, 25
Telefono: 0773 545094
Bellezza-Gaia

Zio Emilio

Ristorante pesce - Take Away
Coop. Pescatori Circeo
Via Terracina, 4
Telefono: 338 337 6293
emilio.zio.1

Emanuela Capponi

Hair Center
Viale Alcide de Gasperi, 75
Telefono: 0773 547003
hair.center.emanuelacapponi

Hotel Corallo

Hotel vista mare
Via Domenico Maiolati, 15
Telefono: 0773 547009
hotelcorallocirceo
hotelcorallocirceo.it

La Casa Matia

Articoli per arredo e regalo
Viale Tommaso Tittoni, 167
Telefono: 0773 541022
lacasamatiaarredamento

Il Gelatone

Bar, pasticceria, gelateria artigianale
Viale Tommaso Tittoni, 160
Telefono: 0773 540601
Il-Gelatone-al-Circeo

Shaka Wind Circeo

Corsi Windsurf e Sub
Lungomare Circe
Telefono: 329 707 6582
shaka2000
windsurfcirceo

Natale Palombi

Vivaio, realizzazione e manutenzione parchi giardini, piante e composizioni floreali personalizzate
Via Monte Circeo, 10
Telefono: 0773 541014
Vivaio-Palombi

Hook 1956

Abbigliamento uomo e accessori
Viale Tommaso Tittoni (angolo Via Barone Ottavio Giacchetti),
Telefono: 340 891 2756
HOOK1956

Over Sea

Ristorante e Pub al Centro Storico
Via XX Settembre, 1
Telefono: 0773 548438
OverSeaRistoPubPizzeria

AnnarellAmmare

Ristorante Pesce al Porto
Via Ammiraglio Bergamini, 14
Telefono: 0773 369515
annarellaammare

La Palma Beach Resort

Spiaggia • Tapas bar e ristorante • Cocktail bar
Viale Europa,
Telefono: 392 659 5194
lapalmacirceo

Dive'n Sail

Centro immersioni Ricreative e Tecniche, Diving Center, Scuola Sub
Via Ammiraglio Bergamini, 124
Telefono: 347 382 3448
Dive'n sail
divensail.it

Circeo Be Wild

Escursioni con guide e-bike, canoa, kayak – noleggio bici e attrezzature
Viale Tommaso Tittoni, 110
Telefono: 0773 439699
circeobewild
circeobewild.com

Sail 2 Sail

Escursioni, noleggio, regate, scuola
Marina del Circeo
Tel: 349 2300062 - 368 3094983
info@sail2sail.it
sail2sail.it

Circeo Yacht Vela Club

Scuola vela FIV - Regate derive e d'altura
Via Ammiraglio Bergamini 140
Porto
Tel 0773-547032
cyvc@cyvc.it
cyvc.it

CirceopescaTurismo

Escursioni In Barca
Porto turistico di San Felice Circeo
Telefono 333 729 7693
circeopescaTurismo.business.site

Pontina Navigazione

Traghetti e escursioni
Tel. 0773.542029 - 0773/544157
circeopnza.it

Pro Loco

Piazza Luigi Lanzuisi, 1
Telefono 0773 547770
ProLocoSanFeliceCirceo
prolococirceo.it

Comune San Felice Circeo

Piazza Luigi Lanzuisi, 1
Centralino 07735221
comune.sanfelicecirceo.it



La tua vacanza in barca,
la nostra passione!

Marina del Circeo
San Felice Circeo (LT)

tel. 368 3094983 - info@sail2sail.it
www.sail2sail.it

SAIL2SAIL
CHARTER BROKER

Lo spazio e il tempo alla cura di sé: il coaching e gli altri strumenti

di Massimo Perciavalle

E' arrivata la bella stagione, con il caldo, il sole abbiamo anche maggiore tempo a disposizione che potremmo iniziare a dedicare a noi stessi. In questo periodo di sacrifici, di limitazione di libertà, di distanza fisica e di pochi contatti in presenza, è naturale che la nostra carica di energia ne potesse risentire così pure le nostre emozioni; nonostante abbiamo avuto dei momenti per ripensare più a noi stessi, abbiamo anche affrontato emozioni come ansia, paura, frustrazione, dolore, a volte rabbia che hanno disturbato la nostra quiete e il nostro equilibrio interiore lasciandoci sentimenti contrastanti e preoccupazioni. Non è un caso che antipiretici, antidolorifici, analgesici siano stabilmente i farmaci più venduti. Cerchiamo di evitare queste emozioni, cosicché quando arrivano spesso ci trovano impreparati e non riusciamo più a gestirle o canalizzarle. Anche le forme di comunicazione e relazione umana, sono cambiate e per chi ha avuto la possibilità di continuare a lavorare, la modalità di home working, piuttosto che di smart working, ci ha portati ad essere sempre connessi e al pc; questo stato ha continuato a depotenziare quel serbatoio energetico di cui disponevamo, portandoci a forme di fatica mentale, tanto da parlare genericamente di "zoom fatigue", con mal di testa e stanchezza fisica.

Il New York Times riprendendo un articolo di uno psicologo della Pensilvania parla, ora, dell'emozione di questi tempi, che ha già coinvolto personaggi famosi, il "languishing" ossia l'assenza di benessere.

E' un tipo di emozione che probabilmente molti di noi hanno provato: per Languishing si intende un senso di vuoto e indifferenza. È l'assenza dell'emozione di gioia, una tra quelle riconosciute universalmente e necessaria per la nostra sopravvivenza. Non sussistono sintomi di disagio psichico, ma non risultiamo in piena forma fisica e mentale. Il rendimento nelle mansioni giornaliere diminuisce, così come la motivazione viene meno e spesso abbiamo problemi nella concentrazione.

Per recuperare energia, risorse ed equilibrio occorre partire dalla cura di se stessi, non solo dal punto di vista fisico, ma anche e soprattutto emotivo e psicologico.

Fare un po' più di spazio a noi stessi e iniziare a prendere consapevolezza, nuovamente delle nostre qualità interiori, per ristrutturare i nostri pensieri e aprirci ad emozioni più piacevoli come la serenità e la sorpresa.

Spesso non riusciamo a porci le domande giuste e a riempire il nostro sacco che sembra mezzo vuoto, quando invece è ricco di qualità e talenti da mettere nuovamente in pista. Da soli non sempre riusciamo a capire cosa sta funzionando e cosa possiamo fare di diverso.

Il coaching è uno strumento di confronto con un professionista semplice ed efficace che interviene nel presente per costruire un futuro di maggior benessere e tranquillità. Attraverso le domande potenti, l'ascolto e il feedback, il coach aiuta il suo cliente a recuperare le qualità e le risorse per costruire nuovi

obiettivi, concreti e a delineare una strada precisa attraverso un piano di azione fatto di nuovi comportamenti e abitudini. Attraverso il coaching si passa da essere spettatori a protagonisti delle diverse sfide, cambiamenti, che il quotidiano ci pone: professionali, di carriera, personali, di relazioni. Un percorso, che in pochi incontri e in un lasso di tempo breve, porta la persona a recuperare fiducia, impegno e consapevolezza.

Un percorso di crescita personale che ci allontana dalla cristallizzazione o dal blocco emotivo del languishing per portarci in una direzione di emozioni piacevoli e più funzionali a ciò che la vita quotidiana ci richiede. Rafforza il senso di autoefficacia e di assertività nelle relazioni, facendo spazio a se stessi senza dimenticare l'altro.

La cura di se stessi parte anche dal fare spazio a nuovi pensieri, recuperando una sana ambizione che ci permette di attivare le giuste energie per continuare a raggiungere obiettivi e risultati più importanti.

Altri strumenti alla portata di tutti: passeggiare all'aperto, correre, muovere il corpo e dare spazio alla nostra immaginazione e creatività per iniziare a vivere e percepire nuovamente il senso di libertà.

Allontanare le preoccupazioni stando più nel presente e recuperando immagini, pensieri e parole costruttive che vadano a costruire un nuovo futuro possibile.

L'estate è quindi non solo il momento dello svago e del divertimento ma è anche il momento del recupero e della cura di se stessi; cicatrizzare le ferite di quest'inverno e focalizzarsi fiduciosi guardando positivamente dentro di se le qualità più sviluppate e utili per affrontare un nuovo inverno.

Alla fine di questa lettura ti lascio con un esercizio di self coaching: definisci un obiettivo personale o professionale, importante per te e raggiungibile e realizzabile entro massimo tre mesi. Quali sono le qualità interiori che possiedi e su cui puoi contare per impegnarti nel raggiungimento di questo obiettivo? Quali sono le azioni da compiere? Quali sono gli eventuali ostacoli? Chi altro potrebbe aiutarti? Quali pensieri è più utile ripetere per affrontare questa sfida? Puoi inviarmi via email il tuo obiettivo per renderlo condiviso e le tue considerazioni per impegnarti nella sua realizzazione.

Buona vita!

“ Per recuperare energia, risorse ed equilibrio occorre partire dalla cura di sé stessi... ”



Massimo Perciavalle
Coach, formatore,
Psicologo del lavoro e
delle organizzazioni,
fondatore di Make it so
Autore dei Bestseller:
"Offline è bello"
"Ottieni il lavoro che vuoi"

www.massimoperciavalle.it
www.makeitso.it

CUPPER®

NATURAL, FAIR & DELICIOUS™



Una lunga storia alla continua ricerca dei migliori tè ed infusi nel mondo con un approccio etico e nel rispetto dell'ambiente: questa la storia di Cupper, brand biologico da 30 anni sul mercato internazionale.

Per raggiungere la perfetta alchimia di gusto e aroma che contraddistingue da sempre il brand, Cupper utilizza solo ingredienti di altissima qualità provenienti dalle regioni del mondo più vocate: ogni miscela è speciale e ogni tè scelto trae le sue caratteristiche uniche dal suolo e dal clima specifici del luogo in cui viene coltivato.

LA GAMMA CUPPER:
TE ED INFUSI NATURALI PER TUTTI I GUSTI

Una gamma variegata che accontenta i gusti di tutti e che può essere consumata in ogni momento della giornata, miscele talmente buone che non hanno bisogno di zuccheri aggiunti. Cupper parte dalla colazione con delle storiche miscele di Tè nero Biologico e Fairtrade, Tè verdi biologici e 13 deliziosi infusi BIO da gustare in ogni momento



www.cupper-teas.it

KIARA FONTANESI

La regina del motocross femminile

di Bruno Russo

Come è nata la tua passione per la moto?

Ho iniziato ad andare in moto che avevo due anni e mezzo perché mio fratello Luca andava in moto e aveva 6 anni in più di me. Crescendo in questo ambiente mi sono trovata dentro un po' per gioco. Mi sono resa conto delle mie capacità quando avevo 13 anni. Avevo vinto già tutto in Italia, quando ho vinto la mia prima gara importante negli Stati Uniti e ho realizzato di essere, realmente, tra le più veloci ragazzine al mondo. E poi da lì ho avuto la possibilità di correre il Campionato del Mondo. Proprio per il fatto che la mia non è solo una passione ma sicuramente uno stile di vita, è nato così, tutto un po' per gioco.

Cosa si prova ad essere sul tetto del mondo?

Essere arrivata a vincere 6 Campionati del Mondo quando un giorno potevo solo sognarlo, fa sì che mi ritenga super fortunata. Certo, non ho ottenuto quello che ho ottenuto per fortuna, ma ho lavorato sodo. Però l'aver realizzato a soli 27 anni tutti i miei sogni nel cassetto, vuol dire che posso ritenermi una persona fortunata. Sono estremamente felice e soprattutto mi sento una persona realizzata.

Un suggerimento che daresti alle ragazze che desiderano intraprendere questo sport?

Il suggerimento che darei alle ragazze che desiderano intraprendere questo sport è che sicuramente bisogna essere molto determinati, non solo riguardo la parte degli allenamenti, ma anche per il fatto che bisogna venir fuori in uno sport prettamente maschile. Io essendoci nata nell'ambiente, non ho sentito questa difficoltà e mi sono sempre trovata a mio agio, però so che da donna in quest'ambito è necessario avere ancora di più la voglia di emergere.

KF8 Mx Training è l'accademia di motocross che hai aperto a Parma per bambini e bambine dai 5 anni in su. Come nasce il progetto e con quali finalità?

Il kf8 è nato come Accademia ma si è evoluto in centro di preparazione atletica e mentale multisport. Oggi prepariamo i ragazzini per quanto riguarda il motocross ma seguiamo soprattutto la parte fisica e mentale dei vari sport delle due ruote, moto tre, enduro, snowboard, pallavolo, regate, barca a vela ecc. abbiamo ampliato un po' il raggio e questo era il nostro obiettivo. Il progetto è nato perché quando ho iniziato ad andare in moto insieme a mio fratello, il mio papà non aveva esperienza ed era



La sei volte Campionessa Mondiale di Motocross femminile Kiara Fontanesi vive a Parma con il compagno e la piccola Skyler, nata il 26 novembre 2019.

foto di Davide Messori

estraneo a questo mondo, per cui abbiamo voluto mettere a disposizione degli altri l'esperienza che abbiamo raccolto in questi anni di motocross e di mondiali. Soprattutto abbiamo voluto creare un qualcosa che non c'era per chi, come è stato per me, potrebbe aver bisogno all'inizio di un percorso sportivo.

«La moto non è la mia vita. La famiglia prima di tutto» hai dichiarato dopo pochi mesi dalla nascita di tua figlia Skyler, quando hai deciso di tornare in pista con uno spirito diverso. Cosa è cambiato nel tuo approccio al motocross e alla competizione dal punto di vista mentale, rispetto a prima?

Il cambiamento del mio approccio al motocross e alle competizioni dal punto di vista mentale rispetto a prima è che se fino a poco fa la moto era la mia vita, oggi c'è qualcun altro in primo piano che è la mia famiglia. Questo di conseguenza mi porta a voler raggiungere i miei obiettivi ed essere determinata in quello che faccio. Correre e gareggiare è una parte importante della mia vita, ma sicuramente avere una figlia mi porta a ragionare di più e stare lontano dai problemi e dai rischi di un certo tipo.

Sei una mamma super sportiva, come ti tieni in forma?

Mi alleno in modo equo tra moto e palestra. Ci sono periodi in cui si fa più palestra rispetto alla moto e periodi inversi. Dipende sempre da che punto dell'anno ci troviamo, se siamo nel periodo invernale, se siamo sotto gara, eccetera.

Quanto e come ti alleni?

La preparazione atletica è la base dei miei allenamenti. Prevalentemente utilizzo macchine Concept2 - SkiErg, RowErg e BikeErg, sono molto molto utili e fondamentali nella nostra preparazione così come lo è l'allenamento funzionale. Come dicevo prima mi alleno e mi tengo in forma con gli allenamenti e anche seguendo mia figlia. Il quanto è sempre proporzionato al periodo dell'anno, ci sono fasi in cui faccio il minimo indispensabile per non spremersi troppo e ci sono periodi dell'anno dove faccio anche doppio allenamento, moto e palestra in una sola giornata, o piuttosto faccio due sessioni di palestra.

Le tue abitudini alimentari da sportiva?

Le mie abitudini alimentari da sportiva sono sicuramente il mangiare pulito, mangiare bene, partire con una buona colazione. Ma avendo avuto in passato situazioni dove allenamento e alimentazione mi hanno stressata così tanto da andare in over training, portandomi ad una crescita di peso esagerata perché avevo tutti i valori del sangue sballati, oggi dopo aver partorito e tornando in moto sono più in quel Mood dove ascolto molto le mie esigenze fisiche e mangio pulito. Rispetto il mio fisico, rispetto le linee guida da atleta, mangio bene, ma mi tolgo anche le soddisfazioni. Se c'è una cosa che voglio mangiare non me ne privo.

In tavola, i tuoi cibi preferiti?

I miei cibi preferiti sono il parmigiano, la pizza e i cappelletti.

La tua vacanza ideale?

Le Maldive o Bora Bora con la mia famiglia, così come mi piacerebbe girare l'Africa e posti un po' più da esplorare. Sono una tipa da zaino sulle spalle e camminare.

Sogni per il futuro?

E' rimasto uno solo, quello di vincere il mondiale da mamma.



foto di Davide Messori



foto di Davide Messori



Kiara Fontanesi, 27 anni, dal 2016 fa parte del Gruppo Sportivo Fiamme Oro. Mondiali vinti: 6 GP vinti: 12 È la prima donna a vincere il Campionato mondiale per quattro volte di fila.



foto di Davide Messori



La CASA che vorrei

a cura di Stefania Russo



Foto:
Archivio realizzazioni
Architetto Fabio Valente

Spazi esterni privati: il Benessere passa per il “new concept dell’abitare”

Focus dell'Architetto Fabio Valente



In città affollate e caotiche gli spazi outdoor diventano un modo per cercare di ripensare l'esterno in prospettiva del comfort, della funzionalità e della necessità di rigenerarsi. Sarebbe infatti riduttivo parlare di un'estensione esterna all'ambiente domestico: è in verità un universo per la cui realizzazione spesso ci si ritrova a dover ripensare completamente l'idea stessa di benessere e dell'abitare.

L'attenzione verso i materiali, gli elementi d'arredo e l'illuminotecnica, contribuiscono a valorizzare ulteriormente un luogo dove la vita acquista una prospettiva diversa; meno legata alle quattro mura e proiettata verso lo spazio aperto, la natura, il bisogno di aria.

Per raggiungere tale obiettivo non servono necessariamente grandissime metrature, ma piuttosto un giusto approccio progettuale, qualunque sia lo spazio a disposizione.

E in questi termini la recente emergenza sanitaria ha portato a rivalutare l'importanza di un giardino esterno o semplicemente di un terrazzo, che di punto in bianco sono diventati un momento di felicità e un principio di evasione, seppur momentaneo, dalla realtà. Una consapevolezza che nasce a prescindere dalla pandemia, ma che nel rinnovato bisogno di spazi e distanze ritrova nuovo

Architetto
Fabio Valente

www.fabiovalente.it



LA CASA CHE VORREI

significato. Ogni spazio aperto può diventare un mondo altro, plasmato a immagine e somiglianza di chi lo vive: tra piccoli giardini, terrazze attrezzate come angolo food, aree relax o "semplici" orti per aromatiche e botanici, ogni outdoor racconta una storia fatta di emozioni e di quel bisogno di libertà che viene prima di ogni cosa.

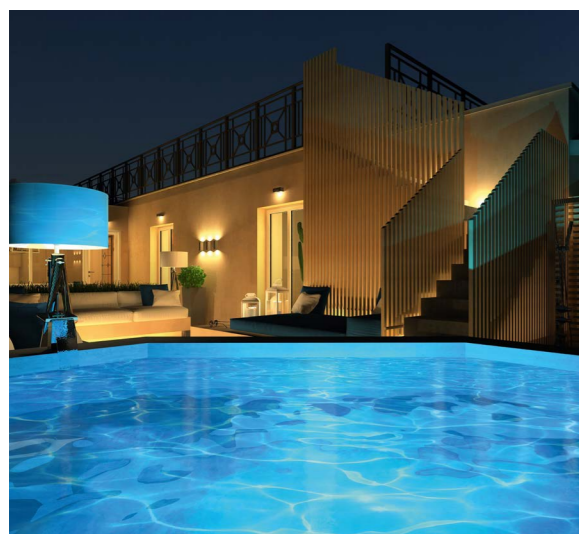
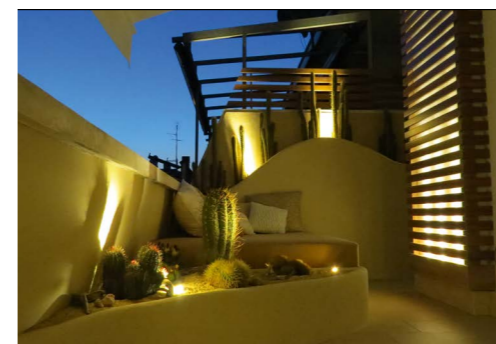
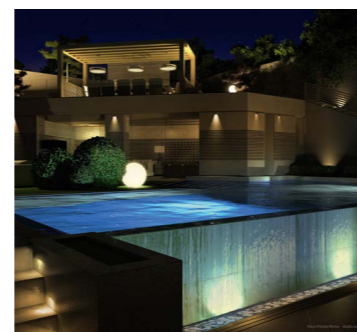
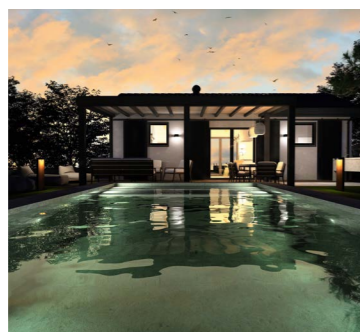
Stiamo parlando di un angolo di paradiso pensato esclusivamente per il benessere personale, da condividere anche in famiglia o meglio ancora nella socialità dei rapporti. Tali spazi richiedono una valorizzazione, con sistemi e architetture studiati ad hoc e con un tocco di luci e verde, per generare una brezza fresca che può dare vigore cromatico anche al più coriaceo grigiore urbano.

Possiamo dire, quindi, che uno spazio esterno è una terapia che aiuta le persone a depurarsi dalle scorie di una vita passata tra quattro pareti, un modo per tornare a respirare e riprendere confidenza con sé stessi e con ciò che ci circonda.

Per questo occorre ottimizzarli, valorizzarli nella loro salvifica funzione di angoli di benessere psicofisico per ognuno di noi. E uscendo dalle nostre case, quando saremo a metà tra la vita reale e il nostro spazio outdoor, potremo riscoprire un mondo onirico, dove tutto quello che conta è un benessere autentico, disegnato e realizzato da mani sapienti, su misura di ogni nostra più profonda esigenza.



"L'attenzione verso i materiali, gli elementi d'arredo e l'illuminotecnica, contribuiscono a valorizzare ulteriormente un luogo..."



"...ogni outdoor racconta una storia fatta di emozioni e di quel bisogno di libertà che viene prima di ogni cosa".

Fabio Valente
studio di architettura e urbanistica

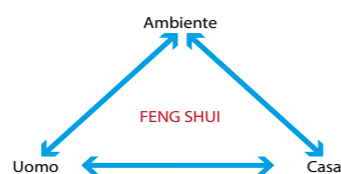
- ✓ Progettazione residenziale;
- ✓ Consulenza, assistenza, direzione dei lavori;
- ✓ Interior & outdoor design;
- ✓ Progettazione terrazze, giardini e parchi;
- ✓ Progettazione "Concept" per retail e franchising commerciale;
- ✓ Studi di fattibilità per il recupero, riuso e valorizzazione immobiliare;
- ✓ Relazioni tecniche e perizie.

Feng Shui come bioclimatica

a cura di Donatella Magni

Immaginiamo di vedere una persona vitale, amante delle sfide e dello sport. Come sarà la sua casa? A tutti sarà venuta in mente una casa piena di luce e colori, magari con una forte relazione con l'ambiente naturale circostante. Difficilmente accosteremo una persona con quelle caratteristiche ad una casa buia, umida e triste. Questa associazione naturale che, anche non sapendo niente di Feng Shui, ci viene spontanea, è il chiaro sintomo che ogni persona plasma e modifica la casa a sua immagine, con preferenze di colori, stili, organizzazione spaziale. La sua casa rispecchia il suo modo di essere e le sue convinzioni. D'altra parte se fossimo costretti a vivere in un posto buio, tetto e umido, privo della luce sufficiente ad illuminare in maniera naturale gli ambienti, come diventerebbero il nostro umore, le nostre emozioni? Nella migliore delle ipotesi perderemmo leggerezza e, nel peggiore dei casi, anche a deprimerci, fino ad ammalarci seriamente. Questo indica che, così come noi influenziamo il nostro ambiente, l'ambiente a sua volta determina il nostro stato. La corrispondenza è biunivoca. Un'altra corrispondenza biunivoca è quella tra l'uomo e l'ambiente inteso come zona climatica. Zone climatiche diverse vedono infatti l'evoluzione di razze diverse, di frutti della terra e animali diversi. L'uomo a sua volta, con il suo agire, sta alterando in maniera sensibile il clima. La terza corrispondenza è quella tra edificio e zona climatica. Quando gli impianti di climatizzazione non esistevano, gli edifici dovevano garantire il più possibile il comfort al loro interno solo con il loro involucro. Ecco quindi che climi diversi richiedevano strutture, involucri differenti. Oggi stia-

mo ritornando a questa conoscenza fondamentale. D'altra parte, gli edifici con la loro presenza possono alterare le condizioni microclimatiche di una determinata area (si veda il fenomeno dell'isola di calore sopra le città). Se mettiamo insieme queste corrispondenze possiamo visualizzare un triangolo equilatero che collega uomo, ambiente e casa.



Il Feng Shui si posiziona al centro di questo triangolo in quanto con le sue leggi collega l'uomo alla sua casa e all'ambiente in cui l'edificio è posizionato. Mi dispiace per quanti pensano che questa disciplina si occupi solamente di arredamento magari di foggia orientale. La prima cosa che il Feng Shui va ad osservare, infatti, è proprio l'ambiente circostante che ricopre un'importanza addirittura maggiore dell'interno, sull'energia dell'abitazione.



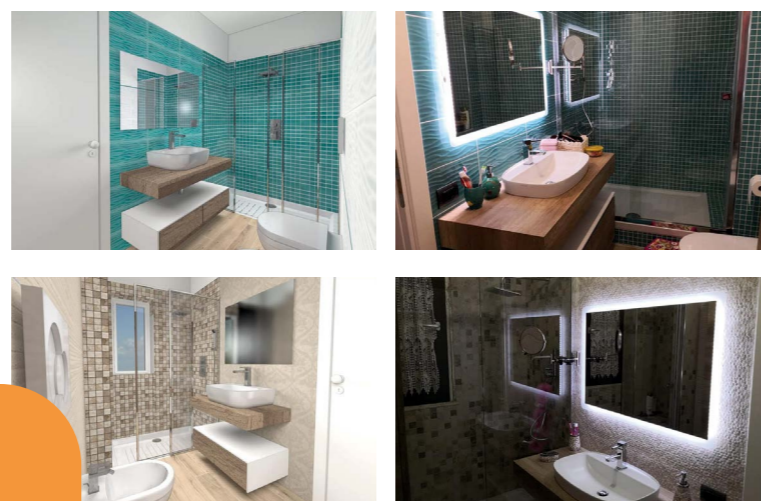
Donatella Magni

Ingegnere Edile,
esperta in:
Feng Shui,
bioedilizia,
risparmio energetico

www.bioecoarmonie.com

Dalla progettazione 3D

alla realizzazione



NEL NOSTRO SHOWROOM TROVERAI:

- Ceramiche
- Pavimenti
- Mobili
- Elettrodomestici
- Bagni
- Illuminazione
- Complementi d'arredo
- Oggettistica e tanto altro

erica
CERAMICHE



Approfitta del

BONUS EDILIZIA

Ottieni subito lo sconto in fattura del

-50%

Contattaci.

Edilizia circolare e green, quali possibilità esistono oggi?

intervista a cura di Stefania Russo

UNION BY DEA il nuovo gruppo d'acquisto per un futuro sostenibile

Il comparto dell'edilizia è responsabile del 36% del consumo di energia e del 39% delle emissioni di anidride carbonica rilasciate a livello globale. E con una nuova fetta di popolazione divenuta più attenta al rispetto dell'ambiente, si vuole puntare su una svolta green che darebbe un contributo davvero importante alla lotta contro il cambiamento climatico. Dai materiali alle nuove tecnologie, c'è ampio spazio per migliorare la casa e ridurre l'impatto sul nostro Pianeta.

Nasce in Italia il progetto Union By Dea, per il più grande gruppo d'acquisto nel settore dell'Edilizia. Come nasce e quali finalità si prefigge lo racconta Marco Fedele, Ceo del Gruppo.

Si chiama Union perché unisce diversi consorzi e diverse realtà tra cui Dea da cui siamo partiti. Il gruppo Dea era cresciuto in pochissimo tempo e avendo avuto uno sviluppo programmato e importante, è quindi nata la nuova idea di creare un nuovo gruppo più ampio con diversi associati. A nostro avviso ci sono maggiori possibilità di crescita, diversificando. La situazione del mercato sta crescendo in modo particolare. Vogliamo dare un diverso sviluppo oltre che nell'edilizia, anche in altri settori.

Sono partito dalle circostanze commerciali e finanziarie che ci sono oggi nel nostro paese. Quindi noi come gruppo dobbiamo lavorare molto nei circuiti della vendita dei materiali riciclati e certificati con una buona pratica di differenziazione e certificazione. Questo, sia nel modo delle costruzioni che delle certificazioni, è alla base del nuovo Gruppo Union BY Dea.

Sfruttando l'edilizia circolare e edilizia Green, ci immetteremo in un settore importante nel quale riusciremo a cavalcare l'onda.

Oggi c'è molta attenzione da parte dei consumatori a questi temi.

C'è l'interesse verso la casa e il confort abitativo. Le persone con il lockdown si sono dedicate di più alla cura e alla ristrutturazione e i consumi si sono molti alzati.

Per molti anni il nostro paese deve sfruttare i bonus che dà lo stato e quindi bisogna per il nostro benessere utilizzare i prodotti green che si hanno a disposizione nel mercato. Sarà uno dei progetti che oltre ad impegnarsi ad unire, dovrà anche istruire e comunicare l'importanza ma soprattutto quali soluzioni sono disponibili oggi sul mercato. Perché ad esempio se devo pitturare casa, sulle pareti ci devo mettere un prodotto naturale che eviti poi ai miei figli, alla famiglia e alle persone che mi vengono a trovare, di respirare sostanze tossiche, ma siano gradevoli ed ecologici.

Ci sono anche diversi articoli come finestre, pannelli solari, pannelli radianti, pavimenti particolari, una via di sviluppo con tanto margine di crescita e di necessità di formazione e informazione su questi materiali.



Dott. Marco Fedele
CEO gruppo Union by DEA

Dobbiamo farlo su riviste come questa, ad esempio, che sono importanti e servono appunto ad informare la donna,

la consumatrice che effettua la scelta del prodotto, sulle varie caratteristiche e possibilità che

offre il mercato e che quindi l'aiutino ad orientarsi per la riln questa fase del progetto stiamo anche lavorando per far entrare nel Gruppo diversi imprenditori del settore edilizio che potranno acquistare prodotti con prezzi incoraggianti e soprattutto potranno soprattutto avere un utile finanziario dalla società.

Un'unione di idee commerciali e di idee finanziarie che parte dal settore termoidraulica che oggi ha già intorno ai 250 milioni di euro di fatturato nel centro nod Italia e dal settore termoidraulica voglio portarlo nel settore edile.

Alcuni imprenditori dell'Abruzzo e della puglia sono già entrati, altri di Basilicata e Calabria stanno entrando. Union è basato sulla trasparenza e sull'uguaglianza, saremo tutti sullo stesso piano e livello.

Vogliamo imprenditori che guardano lontano. Il sogno del più grande gruppo di acquisto nell'edilizia.

Il gruppo Dea da gennaio 2021 è attivato a maggio ad avere 60 rivenditori associati e 30 fornitori.

In più con l'acquisizione di Evoluzione Brico si sono aggiunti altri 60 rivenditori e per un totale di 120 rivenditori. E in più altri 40 fornitori per un totale di 70 fornitori.

In pochissimo tempo abbiamo raggiunto risultati straordinari che sono solo l'inizio di un progetto molto ambizioso.

Come la pandemia ha cambiato il mercato degli immobili e le esigenze abitative

Luca Golinelli, fondatore del marchio HomePRO e Piero Cavallo, consulente immobiliare - ci spiegano l'importanza del supporto della tecnologia per una corretta valutazione della tua casa

Secondo noi in qualità di professionisti del settore immobiliare, il cambiamento del mercato avvenuto a partire dal 2020 non poteva essere solo l'oggetto di una presa d'atto ma anche e soprattutto la spinta ad innovare il modo di affiancare i nostri clienti per beneficiare della ripartenza che il mercato immobiliare sta vivendo.

Con l'avvento della pandemia globale, il nostro modo di vivere si è modificato profondamente in termini di socialità e soprattutto, nella nostra convivialità con la famiglia, gli amici e le realtà quotidiane vissute nell'intimità della propria casa. La casa - che dovrebbe essere l'ambiente congeniale al benessere di ognuno di noi - in moltissime persone ha generato un forte senso di frustrazione e un profondo desiderio di cambiamento; il desiderio di uno spazio esterno, di un ambiente più grande da condividere con il resto della famiglia o, di contro, di una stanza in più dove potersi isolare per svolgere il proprio lavoro, sono diventate esigenze prioritarie.

Alcuni hanno optato per una ristrutturazione dell'immobile (quando realizzabile), ma per molti l'unica opzione concreta è quella di vendere la propria casa ed acquistarne una nuova con le caratteristiche desiderate. Osserviamo infatti che, grazie a una maggiore propensione all'acquisto e al desiderio di cambiamento, il mercato immobiliare è rimasto stabile e, in alcune zone, ha addirittura rilevato un aumento dei prezzi (fonte: immobiliare.it).

Anche per noi della HomePRO c'è stata un'evoluzione verso una formula innovativa dei servizi per i nostri clienti. La nostra agenzia si è adeguata subito a questo cambiamento abbracciando il PropTech, ossia la tecnologia applicata alla vendita degli immobili che ci permette di profilare la richiesta dei nostri clienti con estrema precisione. Chi cerca casa insieme a noi potrà vedere già dal proprio smartphone, tablet o pc, una rappresen-

tazione virtuale dell'immobile, una planimetria interattiva 3D con cui potrà modificare la disposizione di pareti e mobili e avrà chiaro fin da subito tutte le condizioni di vendita. Sappiamo bene infatti che il cliente acquirente è diventato molto più esigente, prediligendo immobili con ampi spazi esterni, anche se non necessariamente ai piani più alti; l'attenzione al dettaglio e alle finiture è aumentata orientando maggiormente la scelta verso gli immobili nuovi o recentemente ristrutturati.

D'altra parte, anche per coloro che decidono di vendere la propria abitazione il momento è propizio. Anche in questo caso il PropTech è per noi e per i nostri clienti proprietari il miglior supporto possibile dato che, per chi vende, la necessità, è sempre quella di farlo alle migliori condizioni possibili e più rapidamente.

A dimostrazione di ciò, i proprietari che si sono affidati alla nostra agenzia, hanno potuto vendere il proprio immobile con uno sconto medio del 3% sul prezzo richiesto (rispetto all'8% della media nazionale) e con un tempo di permanenza media sul mercato di 45 giorni (contro la media nazionale di 120 giorni). Da uno studio effettuato sui mercati europei (pubblicato su idealista.it), la spinta derivante dalle attuali politiche governative, dovrebbe generare infatti un trend di aumento dei prezzi. Gli ottimi risultati della HomePRO sono dovuti oltre che all'esperienza nel settore dei nostri operatori all'accurata analisi di mercato e alla corretta valutazione dell'esatto valore di vendita stimato dalla nostra nuova piattaforma che consente di effettuare una valutazione online, gratuita e precisa, basata oltre che sui principali borsini immobiliari, anche sul venduto dell'ultimo periodo. Attraverso questo nuovo strumento, abbiamo posizionato correttamente sul mercato gli immobili dei nostri clienti proprietari, evitando riduzioni di prezzo.

UP - Design innovativo, funzionalità e praticità per la cottura outdoor

Disegnato da Marcarch Design, UP è il barbecue per una "zona cottura" da esterno che può essere di libera installazione o da appoggio sopra un piano. Linee morbide che si rifanno all'archetipo del focolare tradizionale, ripensato e depurato, riportato alle linee essenziali. Un elemento efficiente, da integrarsi anche con altri moduli ed elementi outdoor Palazzetti. www.palazzetti.it. Il braciere laterale è chiuso e ha un accesso dedicato per facilitare l'accensione della fiamma: il riverbero della fiamma durante la cottura è, così, minimizzato ed è possibile utilizzare una griglia di grandi dimensioni. La griglia mobile, che si aziona manualmente, permette il deflusso delle braci prodotte direttamente sotto la griglia: in questo modo la produzione di brace è continua e non disturba la cottura!



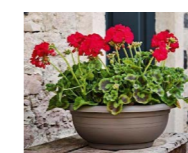
KEDRY SKYLIFE - Pergola bioclimatica con tetto impacchettabile a lame mobili.



La novità principale di Kedry Skylife consiste nel tetto a lame mobili retrattili che permette di regolare l'intensità della luce e la ventilazione, in funzione delle condizioni meteo. Il sistema è innovativo: con un unico movimento le lame ruotano e arretrano, in apertura e chiusura, consentendo di esprimere al massimo il concetto di regolazione termica e luminosa. È stata progettata per avere importanti prestazioni di schermatura solare, tenuta al vento e riparo in caso di pioggia grazie ad un sistema di deflusso dell'acqua integrato. Grazie alla sua completa modularità, Kedry Skylife www.keoutdoordesign.com si presta ad essere inserita ed adattata in spazi di forme diverse, coprendo metrature importanti, e con un impatto estetico minimale. È prevista la possibilità di illuminare il prodotto internamente ed esternamente grazie ad un sistema di strip led integrate nei profili perimetrali. Il massimo comfort è garantito da una perfetta automazione e gestione anche da remoto.

AURA - Vasi, fioriere e sassi decorativi interamente con materiale riciclato e riciclabile

I rifiuti urbani e gli scarti di produzione danno vita ad Aura: la linea basic di articoli per il giardino resistenti e funzionali. La nuova collezione Tera® www.teratally.com propone sei articoli, disponibili in diverse misure e in tre tonalità: clay



ciotole, balconiere e fioriere della linea Aura sono articoli ideali per gli ambienti outdoor.

sand e ash. Questi colori derivano direttamente dalla materia prima ottenuta dal rifiuto post consumo, selezionato e riciclato. Cilindri, cilindri,

MOSQUI-CO DROPS - Per vivere all'aperto senza zanzare.

Di notte non ci fanno dormire e il pericolo non sono solo le punture ma le malattie che trasmettono. La miglior difesa è soprattutto trattare con prodotti specifici i ristagni di acqua dove le zanzare depongono le uova: tombini e scoli delle grondaie. Mosqui-co drops di Adama Home & Garden www.adamahomeandgarden.com è un prodotto unico "eco-friendly" e rispettoso dell'ambiente. È applicabile nelle piccole raccolte d'acqua ferme e stagnanti in ambito domestico (sottovasi, pozzetti, tombini domestici, grondaie, canali di scolo, serbatoi d'acqua, recipienti di acqua, pneumatici, ecc.). Si presenta in capsula pronta all'uso e sicura, realizzata con un derivato della cellulosa. Agisce per azione fisico-meccanica, con una persistenza e un'efficacia di almeno 4 settimane.



PW10 e SALVATERRAZZA Prevenzione, cura e manutenzione delle facciate degli edifici

Le facciate degli edifici sono sottoposte ad un lento e progressivo processo di deterioramento irreversibile, causato da fattori naturali e dalla mano dell'uomo con l'inquinamento e il degrado urbano. Questo processo può danneggiare per sempre l'estetica di un edificio, con inevitabile diminuzione del valore economico del bene immobile. Tutto questo può essere fermato grazie all'azione di prevenzione, cura e manutenzione con prodotti specializzati FILA www.filasolutions.com altamente performanti e facili da usare. La facciata di un edificio può essere danneggiata e sottoposta a stress da vari elementi. Comune nelle zone balneari o adiacenti al mare è il danno dovuto ad umidità da risalita. Per prevenire è possibile applicare il trattamento pre-posa PW10 sul retro e sui lati di materiali assorbenti. Anche lo sfarinamento causato da acqua, sali o agenti atmosferici porta al degrado di una facciata. Per ridare coesione alla superficie, rafforzarla e renderla idrorepellente si consiglia SALVATERRAZZA®, un innovativo trattamento anti infiltrazione consolidante traspirante che consente di chiudere la microporosità della superficie e le fessure fino a 1mm, rendendola impermeabile. Specifico per gres porcellanato, marmo e pietra, agglomerati, cemento e cotto.



EPICA - Soluzioni innovative per il Daylighting

Epica è una tenda a bracci estensibili con cassonetto, che si fa notare per le sue linee essenziali e minimal, disegnata dall'Arch. Robby Cantarutti. Di facile installazione e dotata di cassonetto ispezionabile, Epica è completata da un'ampia scelta di optional, come kit luci, ed è disponibile nella versione terminale a cassonetto, per una maggiore protezione dai raggi obliqui serali. Ricerca stilistica, innovazione e qualità Made in Italy. Al centro dell'offerta di illuminazione naturale con l'obiettivo di massimizzare il comfort visuale e ridurre i consumi energetici.

LINEA COTTAGE - Un arcobaleno di colori sulle tavole degli italiani

La linea Cottage di Weissestal www.weissestal.it è perfetta per portare brio e allegria sulle tavole degli italiani: un tocco country, ma di gusto contemporaneo. La colazione, i pranzi e le cene in giardino, in terrazza o nella casa al mare, diventano ancor più belle e piacevoli con questa collezione disponibile in 12 colori mixabili tra loro per portare in tavola, ogni giorno, una combinazione diversa, fantasiosa e allegra. Le finiture sono realizzate a mano con smalti reattivi. L'artigianalità si fonde con tecniche industriali dando vita a pezzi unici e pregiati, decorati a mano che si fanno notare per delle bellissime "imperfezioni": ogni pezzo è diverso dall'altro e proprio questi dettagli lo rendono straordinario. Possono essere utilizzati in forno e lavati in lavastoviglie e, grazie alle loro forme così particolari, diventare anche dei pratici svuotatasche, portafrutta o centro tavola.



Geom. Piero Cavallo
(referente per Roma)
cell./whatsapp:
3356097672

tel: 06 99791500
www.homepro.casa
mail: roma103@homepro.casa
facebook: HomePRO Italia
Viale delle Milizie 80,
Roma

Per vedere come funziona, basta inquadrare con il proprio smartphone il codice QR sotto riportato o cliccare questo link: www.homepro.casa/valutazione-immobiliare-online-a-roma



VENDI
LA TUA CASA
CON SOLI
€997 + IVA

HOME PRO
Professionisti della Casa

CONSILOSRL

Interior/Outdoor
Design & Consulting

www.consiliosrl.com

Via Roma 114 Castelnuovo di Porto (Roma)

06 90 78 775 | 333 78 29 421

Dal martedì al sabato orario continuato - Lunedì chiuso

Rivenditore prodotti



L'intervento nutrizionale nella steatosi epatica

a cura della Dott.ssa Roberta Madonna

Il fegato è la ghiandola più grande del corpo umano e gli epatociti rappresentano una vera e propria centrale chimica, grazie alla quale il fegato svolge fondamentali funzioni metaboliche.

Il fegato è anche e tuttavia uno degli organi che risente maggiormente delle scorrette abitudini alimentari della società moderna. A causa degli eccessi alimentari, ad esempio, l'organo risponde trasformando gli zuccheri in glicogeno ed in acidi grassi saturi. Con il tempo, però, i grassi finiscono per accumularsi, così il fegato si ingrossa ed aumenta di dimensioni, portando ad una condizione nota come "steatosi epatica" o più comunemente come "fegato grasso".

La steatosi epatica consiste, pertanto, in una condizione in cui l'immoderato accumulo di grasso nelle cellule del fegato supera del 5% il peso medio di quest'organo.

Con il termine steatosi epatica si indicano, tuttavia, due diverse condizioni, ovvero, la steatosi epatica alcolica e la steatosi epatica non alcolica o NAFLD (non-alcoholic fatty liver disease). Quest'ultima si manifesta, soprattutto, quando il fegato è sottoposto ad un sovraccarico funzionale, spesso in concomitanza di obesità, sovrappeso, insulino-resistenza, diabete mellito di tipo 2 e sindrome metabolica in generale. In entrambi i casi, tali condizioni possono evolvere in uno stato infiammatorio e degenerare, passando attraverso differenti stadi, fino alla cirrosi epatica.

La steatosi epatica non alcolica è il disturbo del fegato più comune ed è in crescita esponenziale. È, infatti, presente nel 25% della popolazione generale, superando il 55% nei soggetti diabetici, dislipidemiche ed in sovrappeso, andando, tra l'altro, oltre il 75% nei soggetti affetti da obesità.

Le principali conseguenze di un fegato ingrossato sono disturbi della digestione e del transito intestinale, detossificazione rallentata, aumento stress ossidativo, metabolismo alterato.

Appare chiaro che esiste una stretta connessione tra fegato grasso e stile di vita, ma al momento non ci sono terapie standardizzate per la steatosi epatica, anche se comunemente il primo intervento parte da una adeguata alimentazione. Soprattutto in caso di sovrappeso ed obesità, è necessario favorire un calo ponderale graduale ed incrementare al contempo l'attività fisica. Il miglioramento dello stile di vita contribuirà, infatti, all'eliminazione del grasso in esubero a livello epatico e non solo. È fondamentale, pertanto, ristabilirne la corretta funzionalità epatica, riducendo gli acidi grassi saturi ed i glucidi provenienti dalla dieta.

Inoltre, nel sovrappeso e nell'obesità, si osserva spesso una riduzione della massa magra muscolare, per cui il carico alimentare quotidiano, che non riesce ad essere metabolizzato, viene trasformato nel fegato in trigliceridi che a sua volta si

"Gli acidi grassi polinsaturi agiscono favorevolmente sul metabolismo di lipidi, glucidi e protidi"

Dott.ssa Roberta Madonna
Biologo Nutrizionista,
Specialista in
Biochimica Clinica,
Farmacista



www.nutrizionista-madonna.com

accumulano negli adipociti e, se in eccesso, anche a livello epatico. Risulta cruciale, per tale ragione, ripristinare la massa muscolare, sia per supportare il fegato nella sua attività metabolica ed aiutarlo a disfarsi del grasso depositato, sia per favorire il calo ponderale in toto, recuperando la capacità di ossidare i grassi in eccesso.

In caso di steatosi epatica, il primo passo nell'alimentazione è la riduzione del consumo di alimenti composti con farine raffinate e ricchi di acidi grassi saturi ed acidi grassi trans, così da ridurre l'esposizione del fegato a glucidi e lipidi in eccedenza, che potrebbero accumularsi nelle sue cellule. In questo modo, la nutrizione è utile per supportare il proprio fegato e nel lungo termine, ripristinando la funzionalità di questo organo, per la perdita di peso.

È auspicabile in particolare, arricchire la dieta, anche, di cibi particolarmente ricchi in acidi grassi omega 3 quali prodotti ittici, frutta secca e semi oleaginosi, olio extravergine di oliva, olio di lino a crudo estratto a freddo ed altresì, di cereali integrali, legumi, vegetali ed ortaggi freschi di stagione. Gli acidi grassi polinsaturi agiscono favorevolmente sul metabolismo di lipidi, glucidi e protidi, a sostegno della funzionalità epatica, mentre i principali alimenti di

origine vegetale a maggiore potere anti-infiammatorio risultano, indubbiamente, le Brassicaceae o Cruciferae. D'altro canto, erbe e spezie vantano indiscusse proprietà anti-flogistiche ed anti-ossidanti, in particolare la curcuma, il fieno greco, lo zenzero e la cannella, per cui il loro uso va certamente incoraggiato per arricchire di gusto e profumo le pietanze. Infine, risulta importantissimo supportare il processo di detossificazione attraverso un adeguato apporto di micronutrienti ed estratti vegetali di qualità, titolati e standardizzati, quali il Cardo mariano, il Carciofo, il Crescione, il Melograno, l'Olio di Krill o il Tè verde.



Centro
DI.MA.
STUDIO
NUTRIZIONISTICO

Via Achille Grandi, 14
S. Maria C. Vetere (CE)
tel. 340 951 4668
roberta@robertamadonna.it
www.nutrizionista-madonna.com

Manicure 10 €

Pedicure curativo 20 €

Smalto semipermanente 25 €

Copertura in gel 40 €

Ritocco gel 35 €

Ricostruzione unghie 70 €

Depilazione gamba intera 20 €

Depilazione mezza gamba 15 €

Depilazione inguine 5 €

Depilazione inguine totale 8 €

Depilazione braccia 10 €

Depilazione ascelle 5 €

Depilazione baffetto 3 €

Depilazione mento 3 €

Depilazione petto 18 €

Depilazione schiena 18 €

Sopracciglia 3 €

Pulizia viso 25 €

Massaggio viso 15 €

Trattamenti viso 40 € / 60 €

Massaggio sportivo 25 €

Massaggio connettivale 25 €

Massaggio circolatorio 25 €

Massaggio linfodrenante 30 €

Massaggio olistico 30 €

Trattamento corpo 40 € / 60 €

Peeling corpo 20 €

Linfoenergy (pressoterapia) 25 €

Dynamicwave 60 €

(il metodo KO per la cellulite)

Fisiosphere corpo 70 €

Fisiosphere viso 50 €

Epildream one (epilazione laser)

Trucco giorno 35 €

Trucco sera 40 €

Lampada Solare 10 €

THALAGEO

Il mare sulla pelle

Furono proprio i Greci ad usare l'acqua di mare per curare eczemi, artrite, asma e dolori già 2500 anni fa. Ippocrate scoprì che l'acqua di mare aiuta a guarire le ferite, prevenire infezioni e alleviare i dolori.

Così l'esperienza delle nostre consulenti di bellezza, sposata all'efficacia della talassoterapia, dà vita alla linea THALAGEO.

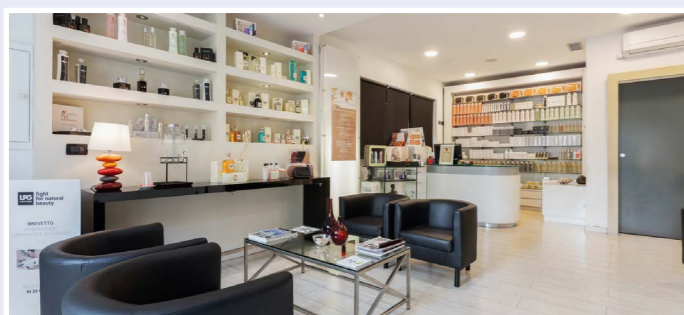
Linea cosmetica che sfrutta i benefici del sale e del plasma marino sia in cabina nelle nostre e spa, che comodamente a casa. THALAGEO è composta da 4 prodotti super efficaci, veloci nella assorbimento epidermico, da usare singolarmente o in sinergia. La loro applicazione dà alla pelle gli stessi benefici di una giornata al mare.

La Crema Salina inoltre è arricchita di Estratto glicerico d'ederac, noto per le proprietà drenanti, stimolanti e tonificanti. Particolarmente adatto in caso di cellulite, ritenzione idrica e gonfiore.

Attivatore Salino con algafucus ed estratto di betulla viene usato per potenziare creme, fanghi ed alghe. Indispensabile per la cellulite più ostinata e le adiposità localizzate.

La linea si avvale di 2 Plasma Marini bifasici:
✓ per adipe e cellulite a base di caffeina, carnitina e Vitamina E
✓ tonificante smagliature con escina e vitamine.

Sono prodotti jolly molto richiesti dalla nostra clientela e usati dalle nostre esperte in fase di fine trattamento.



ESSENZA SPA centri benessere Roma:

Viale Stefano Gradi n. 179/183 (zona Eur) - Tel. 06 51968415;
Via Baldo degli Ubaldi n. 149/153 (zona Aurelio) - Tel. 06 6625679
Via Alessandria n. 137 (zona Piazza fiume) - Tel. 06 85305036
www.essenzaspa.it



Implantologia, le evoluzioni delle tecniche

a cura del Dott. Valerio Coletta

L'implantologia è la terapia chirurgica che ha come fine l'inserimento di supporti su cui verranno posizionati i denti. Con tale terapia si può risolvere l'edentulia, la mancanza di uno o più denti, oppure sostituire dentiere mobili con denti fissi.

Parliamo di una terapia medica a tutti gli effetti che richiede competenze e conoscenze specifiche da parte di tutto il team che eseguirà l'intervento.

Il primo passo da compiere è capire e comprendere quali siano le esigenze del paziente.

Si dovranno valutare anche le caratteristiche biologiche, fisiologiche e anatomiche del paziente così da proporre la tecnica più adatta alle sue esigenze.

Sempre più persone mi fanno domande sull'implantologia perché sempre più persone si avvicinano alla terapia implanto-protetica per risolvere i propri casi di edentulia ovvero la mancanza di denti naturali.

Mi accorgo che a volte le idee sono confuse, la pubblicità martellante, informazioni fuorvianti, storie riferite da amici o conoscenti non aiutano a capire bene quali siano gli aspetti importanti della terapia implanto-protetica.

Facciamo un po' d'ordine: l'implanto sostituisce la radice naturale e rappresenta il sostegno della corona ovvero la parte visibile del dente.

Quando l'implanto viene collocato nell'osso, ha bisogno di un periodo di guarigione biologica detto osteointegrazione.

Il tempo di osteointegrazione può durare da 3 a 6 mesi, trascorso questo tempo si può posizionare il dente sopra l'implanto.

In condizioni particolarmente favorevoli si può inserire il dente sull'implanto nel giorno stesso in cui l'implanto viene inserito nell'osso senza dover aspettare il tempo di osteointegrazione, questa tecnica prende il nome di carico immediato.

Le condizioni favorevoli sono rappresentate dalla quantità e qualità dell'osso dove dovrà essere collocato l'implanto.

Le domande più frequenti a cui sono chiamato a rispondere sono le seguenti: È possibile rimettere i denti?

Prima di rimettere i denti si dovrà fare lo studio del caso ovvero la progettazione del dente per valutare il tipo di sostegno necessario, il numero dei denti da dover reintegrare e le necessità del paziente in generale. Il progetto dell'intervento si eseguirà in digitale per valutare tutte le criticità del caso.

Rimarrò senza denti?

Per il paziente la paura maggiore è quella di rimanere senza denti, ci sono diversi modi per gestire questo problema durante tutte le fasi della terapia avvalendosi di dispositivi fissi o mobili asseconda delle esigenze.

Farà molto male l'intervento?

La terapia viene eseguita avvalendosi di tecniche di anestesia che permettono di avere un'analgesia adatta in base alla complessità dell'intervento e un supporto nel periodo del post-intervento. L'innovazione digitale ci aiuta nella progettazione dell'intervento, a volte ci permette di poter eseguire trattamenti senza dover tagliare la gengiva.

Questo lavoro durerà nel tempo?

Negli ultimi anni la tecnica di riabilitazione dentale con supporto su impianti osteointegrati è cambiata molto grazie alla tecnologia che ha permesso di avere impianti sempre più performanti e la ricerca scientifica ha permesso di capire meglio dal punto di vista biologico il funzionamento dell'osteointegrazione. Oggi è possibile avere impianti e tecniche chirurgiche che solo pochi anni fa risultavano inimmaginabili. Uno studio scientifico reso noto nel 2019 ha permesso di comprendere molti aspetti della biologia dell'osso prima sconosciuti.

Altro aspetto molto importante è l'igiene domiciliare, quindi avere dei denti facili da pulire permette di migliorare e prolungare la durata dei denti su impianti.

Quanti impianti occorrono?

Il numero degli impianti necessari dovrà essere considerato, in base alle esigenze riabilitative.

Dopo aver fatto lo studio della componente ossea e del numero di denti necessario affinché si ristabilisca una corretta masticazione ed estetica.

Quindi pensare che pochi impianti possano sostenere tanti denti non è sempre corretto.

Quanto costa?

Il costo della terapia dev'essere un dato che viene elaborato in seguito ad un corretto studio e una corretta valutazione delle componenti che prenderanno parte all'intervento ovvero la salute del paziente, la quantità e la qualità dell'osso, il numero di denti da integrare, il tipo di protesi che si potrà realizzare e il tipo d'intervento che si dovrà eseguire.

Per concludere prima di sottoporsi ad un trattamento di riabilitazione dentale con impianti osteointegrati, si deve fare una corretta progettazione dell'intervento chirurgico e della realizzazione dei denti, il fine è di creare le condizioni fondamentali affinché il paziente abbia una riabilitazione dentale adatta per estetica, funzionalità masticatoria e durata nel tempo. Se immaginiamo che ognuno di noi ha un sorriso diverso che rappresenta un segno di riconoscimento unico, come si può pensare che si possa rendere standardizzata una terapia come quella l'implanto-protetica? La tecnologia digitale, con la tecnica chirurgica guidata, permette di progettare ed eseguire interventi personalizzati e con invasività minima.



Dott. Valerio Coletta
Odontoiatra

Lo studio odontoiatrico del Dottor Valerio Coletta da 12 anni svolge attività di odontoiatra (conservativa, endodonzia, chirurgia, protesi) con particolare attenzione alla salute dentale dei bambini (pedodonzia). Lo studio si occupa anche di implantologia guidata. "Odontoiatra Speciale": dentista per pazienti disabili con possibilità di trattamento in sala operatoria

Via Flaminia Nuova, 130
(C/C Valle Sole)
00068 Rignano Flaminio
(Roma)
Tel: 0761 507776
Cell: 339 7283103
valerio-coletta@alice.it



Labbra da baciare

L'obiettivo che tutte le donne cercano a cura della make-up artist Viviana Ramassotto

La storia del trucco delle labbra

Il rossetto 5000 anni fa nell'antica civiltà della Mesopotamia era utilizzato nella forma di sbriciolati gioielli fatti aderire con la saliva sulle labbra. Cleopatra per colorare le sue labbra utilizzava un composto ricavato dalla polpa di coleotteri e delle formiche essiccate. Il colore più adoperato era il rosso ed in tutte le sue gradazioni e sfumature; esso veniva ottenuto dal cinabro o dal minio, elementi tossici poiché derivato dalla biacca. Per completare il make-up di solito si aggiungeva un piccolo neo. Veniva posizionato in diversi punti del viso a seconda del messaggio che si voleva inviare agli interlocutori. Fu nel sedicesimo secolo

"Fu Venere a porre per prima sulle sue labbra il rosso succo delle ciliegie, conquistando Paride per il titolo di Miss Olimpo"

che il rossetto iniziò ad essere popolare: durante il regno di Elisabetta I d'Inghilterra la quale utilizzava pigmenti di fiori mischiati dalla cera d'api. Nel periodo della seconda guerra mondiale ci fu una grande espansione della cinematografia, il rossetto divenne celebre ed utilizzato da tutte le dive del periodo. Una formula liquida ultra resistente e priva di cera, è stata inventata negli anni '90 dalla Lip-Ink International. Altre case cosmetiche misero nel mercato le loro versioni del "liquid lip color" o "lip stain". "Le labbra da baciare", questo è l'obiettivo che ogni donna cerca: labbra sensuali ma non volgari, in armonia dei volumi.

Ma spesso le si truccano in maniera sbagliata per mancanza di senso estetico, almeno su di se', o per il bisogno di comunicare sensualità ma che diviene volgarità. Secondo la mitologia greca fu la dea dell'amore e bellezza Venere a porre per prima sulle sue labbra il rosso succo delle ciliegie conquistando così il voto di Paride per il titolo di Miss Olimpo.... E se dal mondo antico, egiziano e greco-romano, arrivano esempi tossici per l'uso di materie prime nel colorare le labbra (la biacca), l'Oriente invece vanta i primi rossetti, intorno all'anno 25, a base di cera d'api e olii profumati. I cinesi usavano sulle labbra direttamente il sangue - non si sa bene di quale animale oppure, come alternativa "vegan", i fiori di vermiglio. Sia in Cina che in Giappone, la forma che si disegnava con il rosso sulle labbra racchiudeva un significato. Nel caso della Cina, cambiava in base alle dinastie; in Giappone, per le Geishe, in base al livello del loro "training". Se le labbra erano colorate solo sopra o solo sotto, per esempio, era un modo per indicare se la Geisha era particolarmente esperta o meno. Purtroppo non si salvano per uso di elementi tossici neppure i nostri amici orientali, anche qui la biacca è impiegata ed in maniera più estesa, non sulle labbra ma, ahimè, sul viso per renderlo uniformemente bianco.

Attenzione quindi al piombo in eccesso. Uno studio della campagna per il controllo dei cosmetici, nell'ottobre 2007 ha trovato nel 60% dei 33 rossetti testati, importanti percentuali di piombo. Il piombo è un contaminante molto comune presente in vari pigmenti e filtri solari, cosiddetti minerali: Ossido di zinco, Biossido di titanio, Ossidi di Ferro ecc

Ciao a tutte le donne che mi scrivono! Siete tantissime, e questa volta vi svelo i segreti per avere labbra bellissime

La matita

La matita ben temperata è indispensabile al fine di correggere le labbra. Il colore più naturale varia tra il rosa e il marrone; il rosa antico sulle pelli medio/chiare è il colore più richiesto. Ma sulle labbra già scure, dobbiamo scegliere una tonalità di matita mattone e ciliegia. Sulla pelle nera la matita deve essere nera e sfumata nel vermiglio con una nounce rosso fiamma.



Il matitone

Il rossetto è 'superato'; sebbene sia un eterno accessorio che non manca mai, il matitone garantisce un effetto rossetto che dura tutto il giorno. Ma deve essere ammorbidito con un balsamo labbra, da una goccia di gloss oppure con un rossetto appena più chiaro.

Il rossetto

Il rossetto è un cosmetico contenente pigmenti, emollienti, cera, oli, e, se ben pigmentato e matt, viene applicato sia sulle labbra che sulle gote in sostituzione al fard. Esistono diverse varietà di rossetti. Può essere morbido ed oleoso o matt ed indelebile. Noi truccatori utilizziamo maggiormente rossetto molto pigmentati ed in cake: molti colori colati in una unica confezione. Ma la più comune è quella in stick.

La tintura

Molto in voga. Si passa sulle labbra, si toglie dopo 15 minuti e rimangono colorate. Ma attenzione: devono essere perfette e super idratate, altrimenti rimangono macchiate.

Il rossetto liquido matt

Ha la consistenza di un rossetto ben pigmentato, tiene nel tempo e non si muove: non c'è il rischio di trovare una linea colorata sulle gote causa vento sui capelli poggiati alle labbra, o il composto non si disperde tra i pori o le linee delle rughe. Questo prodotto è molto amato anche dai truccatori. Un consiglio: per evitare screpolature sulla mucosa più vicina alla zona umida, inserire un burro di cacao oppure un rossetto morbido.



La scelta del colore

Per un make-up di abbellimento il rossetto scelto deve essere in equilibrio con le tonalità del viso e dei capelli. Se si eseguono delle correzioni sulla simmetria o grandezza delle labbra, il colore che vi suggerisco è di una nounce neutra.

Il lucidalabbra

Il Lip gloss, in inglese, lucida, in alcune formule idrata e profuma le labbra. Esistono in commercio prodotti dalla texture più o meno densa, di tutti i colori. A livello professionale il gloss deve essere solo trasparente: coloreremo noi le labbra, se necessario, precedendo un passaggio con un matitone o rossetto. Attenzione al suo utilizzo: rende meno resistente qualsiasi rossetto o matita precedentemente inseriti. Un consiglio per evitare la contaminazione nel suo packaging: non inserire il gloss direttamente sulle labbra ma su un pennello, il quale dovrà essere regolarmente igienizzato con uno spray disinfettante.

Il pennello

Scegliete un apposito pennello con la confezione richiudibile; sarà più igienico. Il pennello ideale deve essere a setole con la forma a lingua di gatto. Non importa se più o meno a punta, largo o sottile. Naturalmente i pennelli di precisione e quindi più difficili da usare a chi è meno pratico, sono quelli più sottili.

Le fasi del trucco

Il contorno & tecniche base

-Innanzitutto dobbiamo capire che tipo di make-up vogliamo realizzare: un makeup di carattere, conforme alla personalità, un mood attuale o solo un trucco di abbellimento?

-Iniziamo a familiarizzare con questo make-up esercitandoci sul make-up beauty, semplice ed armonico dai colori neutri standard per tutte. Applicare una piccola porzione di fondotinta o correttore intorno al perimetro labiale. Se le labbra assorbono il fondo, ve ne accorgete in quanto saranno asciutte. Ma se rimane grasso o oleoso, applicate della cipria.

-Tracciate un punto di riferimento dal quale iniziare a seguire, con la mina di una matita nocciola o rosa antico, la curvatura dell'arco di cupido; seguite una linea immaginaria verticale che inizia dal centro delle narici e finisce sulla parte più profonda dell'arco di cupido (colonna filtrale)

-Poggiate la matita sul vermiglio e tira la sua mina ben temperata fino agli angoli esterni della chiusura della bocca. Se la matita è piuttosto morbida, inserisci il suo pigmento verso il centro della mucosa delle labbra, perpendicolarmente.



La stesura del rossetto

La forma dei rossetti in stick è studiata per essere applicata direttamente sulle labbra. Ma per ottenere un effetto professionale e perfetto, a prova di lente di ingrandimento, consiglio l'utilizzo di un apposito pennello con la forma a lingua di gatto. Sfregatelo accuratamente sulla pasta del rossetto, poggiatelo sulle labbra e tiratelo appena sopra la matita: attenzione a non debordare. La nounce? Tono su tono al rossetto se volete un effetto 'nude'. Se vi piace un effetto più grafico, scegliete una nounce appena più chiara o trasparente ed aggiungete ai bordi un matitone color carne: vi darà maggiore contrasto e donerà un effetto fotografico molto sensuale.



Potete scrivermi a vivi@vivimakeup.com e vi risponderò alla prossima edizione!

La correzione delle labbra

Per correggere le labbra consiglio di scegliere nounce naturali e di applicare la matita appena un millimetro sopra. Sulla correzione non va mai inserito il gloss: niente di peggio per richiamare la luce che in maniera casuale rischia di mostrare, al contrario, il difetto e peggio ancora il nostro tentativo di correzione!

LABBRA TROPPO GROSSE

Con una matita color carne nascondi il vermiglio naturale e ricrea il contorno seguendo una forma appena più sottile: non esagerare mai, si vedrebbe solo un 'tentativo all'inganno'. Non aggiungere il gloss al rossetto: la luce amplifica i volumi, non aiuta il vostro intento.

LABBRA TROPPO SOTTILI

Scegli una matita o meglio ancora un matitone per tracciare appena fuori di un millimetro il perimetro delle labbra: mantienile opache e monocromatiche sui contorni, aggiungi un po' di correttore avorio al centro delle labbra e scegli una nounce delicata ma dai colori appena più vivaci: sono più tridimensionali.

LABBRA ASIMMETRICHE

Disegna il contorno delle labbra, esci dal margine naturale solo nella zona da correggere. Lasciale matt.

LABBRA INVECCHIAE

Si presentano meno turgide, i contorni avranno delle rughe nel loro perimetro ed il problema che viene riscontrato è quello di avere il rossetto che dopo la sua applicazione 'cammina' nel loro interno.

Tempera bene la matita, la mina dovrà essere precisa e scivolare sul derma asciutto. Se la pelle sottostante crea degli attriti, è sicuramente disidratata: scegli una matita che abbia una mina piuttosto morbida oppure sfrega la punta di un pennello sul matitone e disegna. Applica il rossetto e scegli un colore vivace; aiuta ad ottenere un effetto turgido. Attenzione a non toccare i bordi con il rossetto! Il perimetro più esterno deve rimanere il più possibile asciutto al fine di garantire la massima tenuta. Opacizza con della cipria gli angoli per evitare che la salivazione o l'umidità dell'interno delle labbra scioglia il pigmento.

LABBRA LARGHE

Come capire se lo sono? Immaginate due linee verticali che dalla commissura labiale finisce sugli occhi: le labbra in equilibrio saranno quelle che avranno la linea sull'iride. Se l'iride si trova verso il naso, quindi più interna, probabilmente la labbra sono troppo larghe e i loro angoli dovranno essere 'nascosti' da una sfumatura di fondotinta e mai rimarcati con il contorno completo. Bisognerà dare verticalizzazione alla zona centrale di esse: sollevare l'arco di cupido e sfondare la depressione del labbro inferiore solo nella parte centrale.



Viviana Ramassotto
Make-Up Artist

Info: www.vivimakeup.com

SERVIZI ANTI COVID19

ARTEMISIA LAB HA PREDISPOSTO IL SERVIZIO DI DIAGNOSI DI LABORATORIO ANTI COVID19 CHE, PER ACCURATEZZA E APPROPRIATEZZA DIAGNOSTICA, PREVEDE I SEGUENTI ESAMI COMBINATI, DISPONIBILI ANCHE A DOMICILIO:

TEST SIEROLOGICO per la ricerca degli anticorpi IgM e IgG anti-Sar-Cov-2

DA EFFETTUARSI DOPO 10-12 GIORNI DAL CONTATTO CON UN CASO POSITIVO
OPPURE PER CONTROLLO PRIMA DI EFFETTUARE IL VACCINO

TEST SIEROLOGICO per la ricerca degli anticorpi IgG NEUTRALIZZANTI

PER LA RICERCA DELL'ANTIGENE DEL SARS-COV-2

TAMPONE RAPIDO per la ricerca dell'antigene del Sars-Cov-2

DA EFFETTUARSI DOPO 7-8 GIORNI DAL CONTATTO CON UN CASO POSITIVO

TAMPONE MOLECOLARE RT PCR con QR CODE per la ricerca del materiale genetico (RNA) del Sars-Cov-2

DA EFFETTUARSI DOPO 4-5 GIORNI DAL CONTATTO CON UN CASO POSITIVO

NUOVO TEST RAPIDO SALIVARE per la ricerca della proteina N del SARS-CoV-2

DA EFFETTUARSI ENTRO 5 GIORNI DA INIZIO SINTOMI OPPURE OGNI 10/14 GIORNI

NUOVO TEST MOLECOLARE SALIVARE per la ricerca del materiale genetico (RNA) del Sars-Cov-2

DA EFFETTUARSI ENTRO 5 GIORNI DA INIZIO SINTOMI OPPURE OGNI 10/14 GIORNI

Per prenotare gli screening anti-Covid: www.artemisialab.it/prenotazioni-on-line/

INGHIRAMI
AURELIO/BOCCEA
TEL. 06 6620392

BIOLEVI
BATTERIA NOMETANA
TEL. 06 44291367

FISIOSEMERIA
GARBATELLA
TEL. 06 57302463

ANALISYS CIAMPINO
CIAMPINO
TEL. 06 7963545

ARTEMISIA LAB CASSIA
CASSIA
TEL. 06 3310393

STUDIO LANCISI
POLICLINICO UMBERTO I
TEL. 06 44 088

ANALISYS
LIDO DI OSTIA
TEL. 06 5682798

ARTEMISIA LAB BEAUTY BY FRANCYS
APPIA/COLLI ALBANI
TEL. 06 7851564

POLO RADIOLOGICO ROMANO
CASSIA
TEL. 06 3350791

ANALISYS
EUR/MARCONI
TEL. 06 55 185

ANALISYS
LIDO DI OSTIA
TEL. 06 5682798

PROSSIMA APERTURA
ACILIA
GUIDONIA

ALESSANDRIA
PIAZZA FIUME
TEL. 06 42 100

CLINITALIA
EUR/MARCONI
TEL. 06 5565917

ARTEMISIA LAB PANIGEA
APPIA/TUSCOLANA
TEL. 06 784434

ALESSANDRIA
PIAZZA FIUME - VELLETRI
TEL. 06 8413950

ARTEMISIA LAB FISIO
EUR/MARCONI
TEL. 06 55302849

CHEA
APPIA/COLLI ALBANI
TEL. 06 78 178



www.artemisialab.it



Tutti possono cantare meglio se si fanno esercizi con un "Bite" speciale

Lo dimostra un recente studio sulle variazioni delle capacità canore.

di Alessandro Rampello, Francesco Russo, Silvia Spinelli, Fabio Lazzara.

Le doti e le capacità canore sono sicuramente legate ad una innata predisposizione genetica ed ereditaria, tuttavia la vocalità per il canto può essere accresciuta e perfezionata mediante specifici training ed esercizi, come ad esempio le pratiche che sfruttano il cosiddetto vocal tract semi-occluso, per meglio infondere nell'allievo di canto, un'idea d'eufonia. A tale fine, è stato effettuato uno studio sperimentale per valutare se attraverso un determinato dispositivo occlusale, sia possibile ottenere l'incremento e una migliore resa delle performance vocali. Grazie ad una revisione della letteratura, è emerso che nella storia, in molti si sono avvalsi di dispositivi per facilitare questi meccanismi.

Già nel 1645, il famoso soprano Baldassarre Ferri, era solito utilizzare durante i suoi vocalizzi, un turacciolo di sughero con una cordicella inserita o annodata allo stesso, con lo scopo di mantenere la bocca aperta, per rendere l'emissione sonora fluida e libera. Lo stesso stratagemma è ricordato da Giulietta Simionato, uno dei più celebri mezzosoprani del novecento, che ricorda come il suo primo insegnante di canto, per correggerle la cattiva abitudine di serrare i denti, la facesse esercitare cantando con un tappo di sughero tra i denti. Da ciò prende avvio l'idea d'utilizzare durante la pratica del canto, un particolare dispositivo occlusale denominato "Anello Linguale Ri.P.A.Ra."

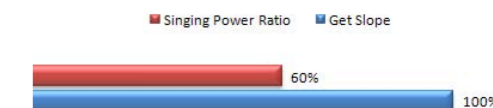
Un dispositivo nato come rieducatore Funzionale Attivo delle componenti Cranio-Cervico-Mandibolari, che guida la lingua in alto allo spot palatale e contemporaneamente favorisce la riprogrammazione sensoriale propriocettiva e neuro-muscolare per i disturbi e dolori alla articolazione della mandibola.

Scopo principale dello studio è stato quindi, quello di valutare le variazioni delle risposte soggettive, oggettive e strumentali, delle capacità canore, in cantanti professionisti e semiprofessionisti, dopo l'utilizzo del BITE Ri.P.A.Ra., seguendo uno specifico protocollo d'esercizi vocali.

35 cantanti sono stati sottoposti ad una valutazione iniziale per valutare la presenza o meno di problematiche morfostrofurali dell'apparato stomatognatico e laringofaringeo, da un team di esperti, composto da: un dentista gnatologo (Alessandro Rampello), un medico foniatra e cantante (Silvia Spinelli), un logopedista e insegnante di canto (Francesco Russo), un vocal coach (Fabio Lazzara). Gli stessi 35 cantanti sono poi stati valutati e seguiti nell'arco di tre mesi, con visite specifiche e sono stati sottoposti ad una valutazione acustica della voce cantata mediante il sistema PRAAT e ad un questionario d'autovalutazione.

I risultati ottenuti sono estremamente incoraggianti. Nel post utilizzo del BITE Ri.P.A.Ra., tutti i partecipanti, durante l'atto canoro hanno percepito maggiore facilità, proiezione e ricchezza armonica, con una successiva stabilizzazione dei risultati ottenuti. Lo studio ha messo anche in evidenza, come la maggior parte dei cantanti possiede una scarsa consapevolezza delle tensioni e dei disturbi T-M (Temporo-Mandibolari). A tal proposito i partecipanti che avevano evidenziato problematiche di questa natura, successivamente all'utilizzo quotidiano del BITE Ri.P.A.Ra, hanno riscontrato una notevole

le sensazione di rilassamento a carico della zona T-M e del distretto Cranio-Cervicale, con enormi benefici estesi anche alla performance vocale. Altri effetti positivi derivanti sia dall'utilizzo quotidiano del dispositivo, sia dalla preparazione al riscaldamento vocale, sono stati: assenza e/o riduzione di dolori muscolari e articolari; assenza e/o riduzione dei rumori articolari; assenza e/o riduzione della cefalea. L'analisi acustica della voce fatta mediante programma PRAAT, mette in risalto due indici d'estremo interesse per il cantante.

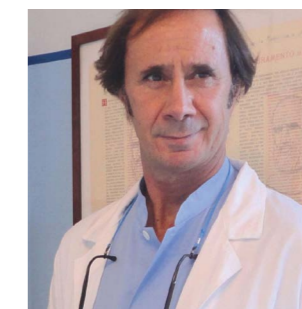


Il grafico mostra come il 100% (in rosso) dei partecipanti nel post BITE, ha avuto una diminuzione del rapporto energetico fra 0-1kHz 1.4 kHz (Get Slope). Tale diminuzione implica maggiore energia alle alte frequenze (viceversa un aumento) dalla quale ne deriva, che le sensazioni percettive che si avvertono sia nell'ascoltatore che nel performer, sono quelle di una migliore gestione glottica, con una voce più timbrata e ricca d'armoniche.

Per l'indice Singing Power Ratio (Rapporto di Potenza di Canto) il 60% dei partecipanti ha avuto un incremento di tale parametro, il che si potrebbe tradurre con un aumento della ricchezza armonica prodotta dalla sorgente sonora e dell'amplificazione del tratto vocale.

Il cantante, dopo aver effettuato il training specifico col BITE Ri.P.A.Ra. che stimola il riequilibrio dei muscoli masticatori e del sistema tonico posturale e/o degli engrammi, avrà come risultato finale la percezione di una maggiore semplicità e leggerezza dovuta all'azione di stretching, al decondizionamento e al cambiamento del sistema di leve e dei vettori di forza dei muscoli masticatori, che liberati dalle tensioni in eccesso, permetteranno all'artista d'eseguire movimenti fonico-articolatori liberi e precisi.

In conclusione possiamo dire che l'utilizzo del "BITE Anello Linguale" ha permesso di creare un protocollo d'esercizi vocali semplici e d'immediato apprendimento, al fine di consentire una migliore propriocezione nell'allievo e nel professionista di canto per una più facile e fluida emissione vocale, eliminando molti di quegli elementi perturbativi, di carattere muscolo-tensivo di cui spesso si è inconsapevoli e limitano i nostri progressi. Pertanto, in ottica olistica, il suo utilizzo può rappresentare un ottimo strumento da affiancare al classico percorso d'insegnamento dell'arte del canto.



Dr. Alessandro Rampello
MD, DD, PhD, M.Res,
Visiting Professor
Università del Molise
polo(B) di Isernia,
libero professionista
in Roma.

www.bruxismsolution.com

wattbike

REDEFINE YOUR INDOOR CYCLING

SCOPRI
L'AVANGUARDIA
DEL CICLISMO
INDOOR CON
LA GAMMA
WATTBIKE.

+39 0690160034

INFO@WATTBIKE.IT

WATTBIKE.COM

@Wattbike /Wattbike /Wattbike /Wattbike



Migliorare l'aspetto fisico in poco tempo

a cura della dr.ssa Amira Bodareva chirurgo plastico ed estetico

Molte persone vorrebbero ottenere un veloce miglioramento dell'aspetto fisico. Questo è possibile tonificando la cute su viso e corpo, rimodellando le zone più difficili come braccia, addome, fianchi, gambe e glutei, che spesso hanno anche problemi di lassità cutanea e ritenzione idrica.

Quali sono i trattamenti migliori e non invasivi per rimettersi in forma durante l'Estate?

3 DIMENSIONALE LIFTING.

Apparecchiature e tecnologie utilizzate:

BIOTECITALIA MEDICAL.

La prerogativa di tali trattamenti è che non sono invasivi e possono essere effettuati sempre, anche durante il periodo estivo senza le problematiche connesse all'esposizione ai raggi solari.

Indicazioni? Le più frequenti sono

VISO:

- Rilassamento cutaneo
- Rughe
- Acne e pori dilatati



CORPO

- Cellulite edematosa
- Cellulite fibro-sclerotica
- Rilassamento cutaneo



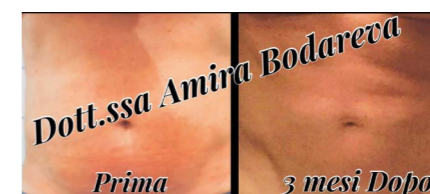
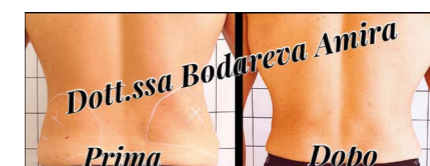
Quali risultati si ottengono?

Parlano le foto reali dei nostri clienti

- Immediato effetto lifting
- Effetto filler prolungato nel tempo
- Ridefinizione dei profili del viso
- Risollevarimento tessuti corpo (gluteo, ecc.)
- Miglioramento di tutti i sintomi della cellulite
- Drenaggio edema del tessuto adiposo

E' adatto sia alle donne che agli uomini?

Certamente.



E' doloroso?

No. Ci si rilassa durante la seduta del trattamento

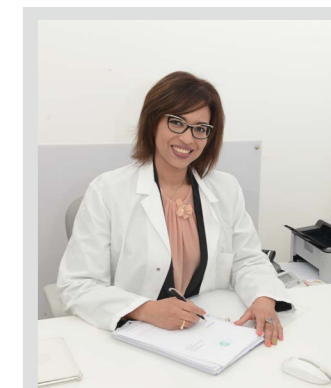
Orientativamente ci dà un'idea di prezzo di questi trattamenti?

Il costo verrà stabilito dopo la visita dove verrà fatta una consulenza personalizzata.

Dove possono prenotare le sue consulenze?

Tramite la mia mail: a_bodareva@yahoo.com

Ricevo presso lo Studio Tiepolo, si trova a Roma



Dr.ssa Amira Bodareva
Chirurgia plastica e
medicina estetica

Mail:
a_bodareva@yahoo.com

Studio Tiepolo
Via Giovanni Battista
Tiepolo, 21, Roma

La pizza contemporanea

Il segreto è nell'impasto

a cura della redazione



Giuseppe Barra patron della pizzeria Giù Giù in via Antonio Bottasso 30 Terracina (LT) Docente all'accademia P.N.M. pizzaioli nel mondo

Giuseppe Barra napoletano di nascita ma "adottato" da Terracina già dall'età di 17 anni per diventare un Maestro Pizzaiolo apprezzato in tutta Italia.

Cosa ha di diverso l'impasto della tua pizza contemporanea?

Viene lavorato con un uso minimo di lievito aggiunto, dalle 18 alle 48 ore prima di essere utilizzato e, a differenza di quello fatto solo con il lievito madre comune che tutti usano (o almeno dicono di usarlo), ha delle prestazioni eccezionali: la pizza esce dal forno con cornicione molto alto e più alveolato, leggero e ricco di profumi.

Questo tipo di impasto, chiamato "Biga" con lievito madre, ha per elemento fondamentale la scelta della farina. Io uso solo un tipo di farina, la 000, una farina di grande forza, che ho cercato e trovato a Terracina dal Molino Cipolla, il mio unico fornitore di questa importante materia prima; mi consente di differenziarmi da tanti che usano farine deboli che danno un risultato di un impasto meno soffice a fine cottura.

Quale pizza ci suggerisci?

La novità del 2021 è una pizza speciale: la Pizza Fiocco dei Fratelli Susta E' realizzata sempre con il metodo di impasto innovativo Biga ed è condita con uno strato di panna, fettine di prosciutto cotto adagiate su uno strato di panna, mozzarella fior di latte, patata bollita schiacciata al momento, Parmigiano Reggiano e pepe.

Siamo i primi a realizzare la vera piz-

za Fiocco originale con l'autorizzazione del maestro Roberto Susta qui a Terracina.

Però per me sono tutte buone.

Ho fatto la scelta di fare il pizzaiolo per passione e amo tutte le pizze che realizzo, quando si ama il proprio lavoro si pensa soprattutto alla propria soddisfazione interiore.

Non sono geloso delle mie ricette, anzi tante persone mi scrivono chiedendomele e le ho sempre date gratuitamente, sono per la semplicità nei rapporti con gli altri, la semplicità è sempre di moda e non muore mai.

Dove prendi i prodotti che utilizzi per condire le pizze?

Sono tutti i prodotti a km 0, freschi naturali presi dal territorio direttamente dai coltivatori e non faccio mai sprechi, nel senso che tutto ciò che compro le zucchine, le melanzane, i peperoni, ecc., li preparo per condire le pizze, e quando sono terminati do lo stop. L'unico prodotto che non utilizzo a km 0 è la mozzarella di bufala.

Perché uso solo la mozzarella di bufala dop Campana che proviene dal Caseificio "La Regina dei Mazzoni" di Cancellò ed Arnone in provincia di Caserta.



Passione cucina

La salute inizia a tavola

a cura di Bruno Russo

SAPORI DI MARE

L'ingrediente principale che vi suggeriamo è fonte ricchissima di nutrienti utili, si tratta del pesce. In cucina si presta a mille ricette, insieme molluschi, crostacei e pesce azzurro.

Nella nostra alimentazione dovrebbe essere presente almeno 2 volte a settimana per una carica di sali minerali iodio, ferro, selenio e zinco, vitamine, soprattutto A, B e D, e gli Omega 3 EPA e il DHA, acidi grassi polinsaturi, quelli "buoni" che per noi sono come un elisir di lunga vita; di questi forti nutrienti ne beneficia tutto il nostro organismo, cuore, ossa, cervello, vista, muscoli, e contribuiscono alla riduzione di rischi di malattie legate all'invecchiamento del nostro corpo; nella giusta quantità possono aiutare a ridurre il colesterolo e l'ipertensione, oltre a ridurre il rischio di battiti cardiaci anormali e rallentare il tasso di crescita della placca aterosclerotica.

Le buone abitudini alimentari, come mangiare in maniera regolare, con prodotti naturali, con una buona varietà di alimenti, ci aiutano a prevenire malattie e sono il modo migliore per raggiungere uno stato nutrizionale ottimale.

Vi proponiamo alcune ricette create per voi dalle sapienti mani dei rinomati Chef A.P.C.I., F.I.C., EURO-TOQUES con il prezioso commento delle nostre esperte nutrizioniste ed i vini scelti in abbinamento.

Foto:
padella Steel Pan
linea NewBrit,
innovativa e glamour, ideata
in collaborazione con il fashion
brand Dress J.
Perfetta per dare uno stile
alla tua cucina.
Doppio fondo radiante in
acciaio inox AISI 430 resistente
agli urti e alle abrasioni,
adatto a tutti i piani cottura
incluso l'induzione.

Molino F.lli
Cipolla
A Terracina da 1928



dal Molino alla Tavola

Molino F.lli Cipolla snc, C.da Le Mole snc 04019 Terracina (LT)

Tel. 0773-772305 - www.molinocipolla.it

Rollè di trota salmonata, guanciaie, crema di piselli e agretti

Una ricetta dello Chef Luca Malacrida



Luca Malacrida
Capitano di APCI Chef Italia,
la squadra nazionale
dell'Associazione Professionale
Cuochi Italiani.

[chefmalacrida](#)

Ingredienti per 4 persone

4 filetti di trota salmonata puliti (800 gr)
8 fette di guanciaie pepato stagionato (140 gr)
250 gr piselli freschi sgranati
1 Mazza di agretti freschi
Pane grattato 50 gr
Olio evo
Sale a mulinello
Pepe a mulinello

Procedimento

Stendere i filetti di trota tra due fogli di carta da forno e batteteli leggermente con un batticarne per renderli omogenei. Spennellate i filetti con un filo di olio evo, cospargete con del pane grattugiato adagiate le fette di guanciaie e chiudete con l'aiuto della carta, come un cannolo ben stretto. Avvolgeteli nella carta stagnola ben stretti e metteteli a cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio per circa 5 min coperti con un coperchio così da creare una camera di vapore. Sbollentate i piselli sgranati in abbondante acqua salata e scolateli in acqua e ghiaccio così da tenere fissato il colore bello brillante; scolate e frullate i piselli con un filo di olio un pizzico di sale e tenete da parte. Sbianchite gli agretti in acqua salata per circa 2 minuti e ripassateli in un tegame con olio e sale. Adagiate al centro del piatto un cucchiaino di crema di piselli posizionate il roll tagliato in due e completate con gli agretti. Terminate con un filo di olio evo e qualche bacca di ribes per dare un tocco di acidità al piatto.

Un piatto completo, ricco di proteine e di Omega-3

Il commento della Nutrizionista Dott.ssa Mirella Di Dio

Lo chef Malacrida ci dimostra concretamente come sia possibile coniugare la cucina gourmet ad un'alimentazione corretta, non perdendo di vista il piacere di stare a tavola. Da amante e sostenitrice dei piatti unici non posso far altro che constatare che questo ne sia effettivamente un esempio. La semplicità dei suoi ingredienti e i tempi di preparazione rapidi rendono il piatto estremamente semplice da preparare anche tra le mura domestiche. Le cotture rapide, inoltre, come ci spiega lo chef, non solo ci consentono di mantenere brillanti i colori degli ingredienti ma, dal punto di vista nutrizionale, consentono anche di mantenerne intatte le proprietà nutrizionali.

L'ingrediente protagonista del piatto è la trota salmonata, detta anche trota iridea, che è un pesce di acqua dolce, ricco di proteine di alta qualità e di Omega-3, importanti acidi grassi polinsaturi, che ben bilanciano i grassi saturi presenti invece nel guanciaie. La cottura scelta per questo ingrediente mima la cottura al vapore, che consente di cuocere l'alimento a temperature inferiori ai 100 °C e ne preserva le proprietà nutrizionali evitando il danneggiamento e la perdita di preziosi nutrienti come acidi grassi essenziali, sali minerali e vitamine.

Il quadro proteico del piatto è completato poi dai piselli, che non solo apportano proteine di origine vegetale, ma anche carboidrati complessi e una buona quota di fibre. Gli agretti invece, ricchi di acqua e fibre, oltre che di numerosi micronutrienti, contribuiscono a fornire senso di sazietà a lungo termine. Lo chef non a caso consiglia di sbollentarli velocemente in acqua e poi di ripassarli in padella con olio extravergine di

oliva. Questo ultimo passaggio, infatti, elimina l'acqua in eccesso e consente di consumarli riducendo la possibilità che si sviluppino fastidiosi problemi di fermentazione a livello intestinale. Un ulteriore tocco di colore è dato poi dall'aggiunta delle bacche di ribes, che rendono il piatto cromaticamente più attraente e apportano un'ulteriore quota di antiossidanti, quali vitamina C, vitamina K e vitamine del gruppo B oltre ad una serie di sali minerali. Il tutto è condito da olio extravergine di oliva, le cui proprietà benefiche sono ormai note a tutti!

Che dire, un piatto completo, gustoso e bello da vedere, perché, non dimentichiamocelo, mangiare non è solo un'esperienza legata al gusto, ma anche agli altri sensi. La presentazione di un piatto, i colori e gli odori possono davvero fare la differenza!



Dott.ssa Mirella Di Dio
Biologa Nutrizionista
Dottore di Ricerca in Scienze
del Movimento Umano e
della Salute

[nutrizionistamirelladidio](#)

Il Vino scelto in abbinamento

Dogajolo Toscano Rosato 2020

I vini della linea Dogajolo, tra quelli prodotti da Carpineto, griffe toscane dei grandi rossi, sono tra i più innovativi, molto contemporanei come gusto, freschi, di facile beva, giovani: un'interpretazione originale di concepire il terroir toscano secondo uno stile moderno. E con un'etichetta pittorica che dona gioia, una tavolozza di colori molto primaverili, fresca come i sentori del vino.

Il Dogajolo Rosato è un vino dalle caratteristiche floreali: rosa, mirto e fiore di vite, a cui non mancano i profumi fruttati come la mela, il ribes e la marasca. Sentori delicati ed eleganti. Giovane, dall'acidità spiccata, ma anche ampio e deciso, versatile quanto agli abbinamenti.

È un buon interprete del territorio ed è l'ideale per accompagnare il Rollè di trota salmonata guanciaie crema di piselli agretti. E non solo il giusto pairing quanto a profumi e gusto ma anche un abbinamento cromatico. Una tavola in rosa, insomma!

È il risultato di una selezione di uve della Toscana Centrale; il Dogajolo Rosato è un prodotto elegante e strutturato, dalle note floreali fruttate e vivaci, caratteristiche, queste, essenziali per un vino giovane, innovativo e facile da degustare.

Tecnica di vinificazione: il mosto ottenuto dalla delicata pigiatura delle uve, viene portato a bassa temperatura e tenuto a contatto delle bucce per un tempo limitato.

Affinamento: non ha necessità di subire particolari evoluzioni. Viene imbottigliato molto presto, nel gennaio successivo alla vendemmia, dopo le necessarie cure che seguono la fermentazione.

Colore: rosa tenue con una elegante tonalità fucsia brillante.

Profumo: intense note floreali, in particolare di rosa, di mirto e di fiore di vite. Intensi anche i profumi fruttati come la mela, il ribes e la marasca.

Sapore: ampio e deciso, fresco ed equilibrato, coerente con l'olfattiva e complementare ad essa. Dona sensazioni piacevolmente variegata.

Gradazione: 12,50% vol.

Temperatura di servizio: 10-14 °C.

Abbinamenti gastronomici: ottimo vino da antipasti. Accompagna egregiamente le carni rosa, specialità pepate e formaggi, eccellente l'accostamento con il pesce alla griglia. Può essere un ottimo aperitivo.





Glassa al pomodoro

Una ricetta dello Chef Orietta Di Lieto



Orietta Di Lieto
"Lady Chef" della F.I.C.
Federazione Italiana Cuochi,
Docente presso Istituto "Mater Dei" di
Napoli
Volontaria nella ristorazione
del Dipartimento Solidarietà
Emergenza A.P.C.F Associazione Pro-
vinciale Cuochi Frosinone Chef presso
l'Hotel Amyclae
di Sperlonga (LT)

[orietta.dilieto](#)

Ingredienti per 1 persona:

GLASSA AL POMODORO
250ml pomodoro
150g concentrato
1g agar agar

VASOCOTTURA
5 piccolissimi polipetti
50g di seppioline
2 code di gambero
2 datterini giallo/rosso
1 zucchina romanesca
1/2 cipolla tropea
timo fresco
origano fresco
olio extravergine
sale affumicato
pepe grani del paradiso
2 fiori di capperi
3 gocce di olio essenziale di avo-
cado

Procedimento

GLASSA AL POMODORO:
Immergere i pomodori in un frullatore ad immersione, frullare il tutto molto finemente, versarlo in un pentolino portarlo, a 90° e aggiungere agar agar. Stendere il liquido su una forma circolare. Lavate e riducete la zucchina in quadretti quindi tuffatela in acqua bollente salata per 2 minuti. Lavate e dividete in 4 i pomodorini, affettate la cipolla di Tropea. Pulire i polipetti, le seppioline e le code di gambero.

CI DISPONIAMO PER LA VASOCOTTURA:
Mettete sul fondo del vasetto un primo strato di zucchina con cipolle, adagiate sopra i polipetti, le seppioline e i gamberi, le erbe aromatiche e i pomodorini, il sale e il pepe macinato al momento e un filo di olio extravergine. Chiudete il vasetto, ponetelo sul fondo di una pentola copritelo per 2/3 di acqua. Mettete la pentola sul fuoco e calcolate 15 minuti di cottura da quando l'acqua bolle. Trascorso il tempo tirate fuori il vasetto con le mille attenzioni per non bruciarvi, tirate la linguetta e delicatamente dopo aver messo la glassa di pomodoro nel piatto, adagiate il pesce con le verdure servitelo con un olio essenziale di avocado e fiori di capperi.

Una ricetta sana e dietetica

Il commento della Nutrizionista Dott.ssa Chiara Parisella

Il piatto proposto dalla Chef Di Lieto rimanda, nella sua immediatezza visiva, a quella che è una ricetta tipicamente dal sentore estivo, con spiccate proprietà remineralizzanti ed antiossidanti.

Tale piatto è caratterizzato da due ingredienti d'eccellenza, dal punto di vista nutrizionale: la salsa di pomodoro e la cipolla rossa di Tropea.

Il pomodoro è un alleato prezioso per la nostra dieta, in virtù delle sue proprietà diuretiche, disintossicanti, energetiche, remineralizzanti, rinfrescanti, antinfettive e digestive. Ricco di sali minerali, vitamine, fibre, composti fenolici e carotenoidi, tra cui il licopene, il pomodoro svolge un'azione antiossidante, che può essere ulteriormente potenziata dall'aggiunta di cipolla rossa di Tropea, caratterizzata dalla presenza di Quercina, antiossidante responsabile della sua colorazione rossa, che stimola il sistema immunitario e che, in sinergia con la vitamina C, aiuta a proteggere i capillari e il tessuto connettivo.

Nell'osservazione del piatto, inoltre, mi soffermerei su alcuni dettagli culinari, piccoli ma significativi, selezionati dalla Chef, tra cui aromi tipici dell'area mediterranea, come timo ed origano, fiori di capperi e olio di avocado.

Timo e origano si annoverano tra i più potenti antisettici naturali, tanto da essere impiegati nella conservazione dei cibi, nella cura di alcune infezioni, in particolar modo quelle a carico dell'apparato respiratorio e dell'intestino. Il timo è, altresì, un digestivo ed un carminativo.

I fiori di capperi sono una delle piante aromatiche più utilizzate

nella cucina mediterranea.

Essi andrebbero consumati, oltre che per il gusto, anche per le loro innumerevoli proprietà benefiche. Con poche calorie, essi sono, infatti, ricchi di sali minerali, di vitamine (in particolare, A, K, C), di betacarotene e di flavonoidi ad azione antiossidante (in particolare, quercetina, rutina e kaempferolo).

Ulteriore nota positiva: la scelta dell'olio essenziale di avocado, energetico e rivitalizzante, ideale per condire a crudo le verdure ed aumentare l'introito di nutrienti, quali vitamina A, E, carotenoidi e fitosteroli.

Infine, è da segnalare l'utilizzo della vasocottura, tecnica dalle origini piuttosto antiche, ricca di vantaggi: essa, necessitando di poco sale ed olio, risulta un metodo di cottura sano e dietetico, in grado di evitare la dispersione di sostanze nutritive.

In altre parole, un metodo che, se usato con materie prime di qualità, esalta il gusto e appaga tutti i sensi!



Dott.ssa Chiara Parisella
Biologa Nutrizionista
Specializzata in Nutrizione e fertilità maschile e femminile e Nutrizione clinica (obesità, malattie cardiovascolari, endometriosi, PCOS, malattie infiammatorie croniche intestinali, osteoporosi, fibromialgia, psoriasi). Master di 2 livello in Biologia e tecnologie della riproduzione

[@Dott.ssaChiaraParisella](#)

La Nostra Cucina
...è Tradizionale
"COME A GASA DELLA NONNA"

...è Fit

...è Senza Glutine

...è Vegan

...è Senza Lattosio



"FA CHE IL CIBO SIA LA TUA PASSIONE,
È IL PRIMO PASSO PER AMARE
SE STESSI E L'AMBIENTE."

Via Roma, 80
04019 Terracina (LT)



Morro cotto a bassa temperatura su purea di patate viola olive Taggiasche

Una ricetta dello Chef Maurizio Urso



Maurizio Urso
Vice Presidente Nazionale Euro-Toques
Unione Europea dei Cuochi
Presidente Sicilia dell'Accademia
Nazionale Italcuochi
Chef Patron Ristorante
Il Datterino (Noto) Sr

[chefmalacridae](#)

Ingredienti per 4 persone

800 g Filetto di Morro (Baccalà)
200 g Olive taggiasche
Olio extravergine di oliva Q.B.
Alloro
Timo
Aglio
Limone scorza
Pepe
Sale bilanciato

PER LA PUREA DI PATATE VIOLA
500 g patate viola
80 g di yogurt greco
sale
pepe
noce di burro
2 cucchiaini di latte
aglio in polvere qb
erba cipollina qb

Procedimento

Para il Morro ottenendo 4 filetti da 200 g, inseriscilo in busta sotto vuoto aggiungendo una lamella di aglio, la foglia di alloro, il timo, la scorzetta di limone, sale, pepe, e olio evo. Condiziona sottovuoto e poni a cottura in vasca con rooner 22 minuti a 54 C°. Lava, spazzola e asciuga le patate viola. Pelale e tagliale a pezzetti. Cuocile per circa 15/20 minuti. Quando le patate saranno cotte aggiungi sale, pepe, latte e aglio. Schiaccia con i lembi di una forchetta. Aggiungi successivamente lo yogurt e aggiungi la noce di burro e l'erba cipollina.

Assiette del piatto

Poni su di un piatto la purea di patate viola, poggia sopra il filetto di Morro, e finisci con insalatina riccia concassè di pomodoro e olive taggiasche. Con i liquidi di cottura, elimina le erbe e la buccia di limone, aggiungi ancora olio evo ed emulsiona, regola di sale e pepe e usalo se vuoi per nappare il pesce.

Mantiene intatte le proprietà nutrizionali

Il commento della Nutrizionista Dott.ssa Maria Chiara Anelli

Lo confesso: quando ho visionato la ricetta mi sono chiesta "E cos'è il Morro?". Proprio io che amo il cibo nostrano, ma anche esotico, convenzionale o ancora da esplorare, ecco che ho appena scoperto una varietà di merluzzo nordico pescato all'amo in Islanda. Sarà bene ricordarcelo quando vorremo riprodurre questa fantastica ricetta, soprattutto perché il pesce selvaggio conserva intatte non solo le sue proprietà nutrizionali e funzionali, ma anche una maggiore quota di collagene, così prezioso per i nostri tessuti connettivi (è la proteina più abbondante dell'organismo!) da essere usato come integratore anti invecchiamento.

Collagene a parte, è ormai noto anche come la cottura a bassa temperatura rappresenti una metodica eccellente non solo per preservare intatte le caratteristiche organolettiche degli alimenti, soprattutto quando ricchi di proteine e micronutrienti (come le vitamine del gruppo B), ma anche, parlando in termini più "medici", quelle proprietà legate ai vantaggi per la salute.

Oltre, come detto, alla sua ricchezza in proteine e vitamine, il merluzzo trionfa per il contenuto in acidi grassi ω -3, dalle riconosciute proprietà antinfiammatorie ed anticolesterolo. Il quantitativo di acidi ω -3 nella dieta occidentale risulta tutt'oggi carente e le varietà selvagge di pesce ne contengono una quantità maggiore rispetto ai più comuni ed abbondanti ω -6 nel pesce di allevamento; contengono inoltre una maggiore quota di ASTAXANTINA, potente antiossidante e antinfiammatorio utilissimo per il rafforzamento delle pareti cellulari e dei vasi sanguigni.

Menzione d'onore spetta anche alla corte che accompagna il principe del piatto: olive taggiasche, olio extravergine, alloro, timo ed aglio. Tutte le erbe aromatiche liberano, scaldate in un

veicolo lipofilo – il "nostro" insostituibile olio extravergine – mille e più virtù benefiche per il nostro benessere: cineolo, timolo, limonene, tannini ed altre molecole non si limitano a sprigionare aromi celestiali, ma esercitano funzioni immunitarie e stimolanti; dall'azione antisettica di alloro ed aglio all'attività digestiva del timo e della frazione oleosa della scorza di limone. Da non tralasciare la versione d'avanguardia della purea di patate, che seppur di contorno all'ingrediente principale, non passa inosservata per la modernità della sua concezione: un classico della tradizione rivisto in versione funzionale, grazie alla scelta della patata viola, e che strizza l'occhio all'esotico tzatziki greco, grazie all'inserimento di yogurt greco, aglio ed erba cipollina, rendendo così anche la componente amidacea più bilanciata e cremosa.

Post scriptum per i "religiosi" della linea: l'intero piatto, oltre che bilanciatissimo a livello di macronutrienti, risulta isocalorico nell'ambito di un'alimentazione varia e può essere abbinato a circa 50g di pane integrale e ad un contorno di verdura, ottenendo così un piatto completo e adatto ad un'alimentazione sana.



Dott.ssa Maria Chiara Anelli
Biologa Nutrizionista e
Farmacista, Specialista in
scienze dell'alimentazione
Docente di Nutrizione presso
il Master di II liv. in Dietetica
e Nutrizione (Università di
Roma Lumsa), Docente di
Chimica degli Alimenti,
HACCP e Cucina Salutistica
presso Italian Chef Academy

[anellimariachiara.it](#)

Il vino scelto in abbinamento

Tirsat Terre Siciliane

Il vino della casa vinicola Gurra di Mare del gruppo Domini Castellare di Castellina nasce da vigne che guardano la spiaggia di Porto Palo (Menfi). Tirsat in arabo significa scoglio (e non è un caso che l'antico nome di Porto Palo fosse proprio "Tirsat abi Tawr").

Un nome che rende omaggio al carattere di una terra siciliana che nel corso della propria storia ha rappresentato un punto d'incontro di mondi e culture diverse.

Tirsat è un blend di Chardonnay e Viognier vinificato con il criterio del batonnage francese (permanenza a lungo sui lieviti) per dare vita, nelle terre rese famose da Planeta, a un bianco elegante, fruttato e molto armonioso.

12 mesi di permanenza sui lieviti ed un congruo affinamento in bottiglia per un vino che tiene in equilibrio complessità e freschezza.

Uve: 50% Chardonnay e 50% Viognier
Denominazione: IGT Terre siciliane
Regione: Sicilia
Vitigno: Chardonnay 50%, Viognier 50%
Formato: 0,75 l
Aromi: albicocca, pesca gialla, spezie, fiori bianchi, miele
Grado alcolico: 13 %
Temperatura di servizio: 12 gradi
Note degustative: si presenta di un colore giallo dorato. Naso complesso e intenso caratterizzato da aroma di albicocche, pesche gialle, fiori bianchi, spezie e miele. In bocca una dolce intensità esotica unita a una piacevolissima freschezza che lo rende molto armonico.
Abbinamenti: ottimo con crudi di pesce, frittura di paranza e involtini di pesce spada



Spaghettoni Ngarbugliati

Una ricetta dello Chef Annarita Nobili



Annarita Nobili
"Lady Chef" della F.I.C.,
Federazione Italiana Cuochi,
A.P.C.F. Associazione
Provinciale Cuochi Frosinone
Chef patron del ristorante
Osteria Nobili Ripi (FR)

[f osteria.nobili](#)

Procedimento

Arrostire un peperone 30 minuti circa, spellarlo, frullarlo e condire con aggiunta di un cucchiaino di olio e sale che servirà come base nell'impattamento. Cuocere per 8 minuti lo Spaghettoni. Nel mentre preparare la salsa con olio al peperoncino e aglio, far soffriggere ed aggiungere le alici da scottare (massimo 2 minuti di cottura). Sfumare con vino bianco ed aggiungere i filangé di pomodoro e spegnere il fuoco. Una volta ultimata la cottura proseguire con l'impattamento ed aggiungere le erbe aromatiche.

Ingredienti per 1 persona

60 grammi di Spaghettoni al Nero di Seppia (RUSTICHELLA D'ABRUZZO)
40 grammi di alici eviscerate
20 grammi di filangé di pachino
olio al peperoncino q.b.
aglio q.b.
crema di peperone
erbe aromatiche

Con un elevato potere antinfiammatorio

Il commento della Nutrizionista Dott.ssa Francesca Romana Piccione

Lo spaghettoni 'ngarbugliato della chef Annarita Nobili è un primo piatto leggero e colorato che sa di estate! Oltre al meraviglioso aspetto, questo piatto ha anche un elevato potere antinfiammatorio.

Quali sono gli ingredienti che conferiscono a questa innovativa pasta al nero di seppia molteplici proprietà nutraceutiche? Partiamo dalle alici: fanno parte della famiglia del pesce azzurro e pertanto sono una preziosa fonte di acidi grassi polinsaturi omega3 definiti essenziali poiché non siamo in grado di produrli con la nostra biochimica ma possiamo introdurli esclusivamente tramite l'alimentazione. Pochi sanno che è consigliabile assumere omega3 da pesci di piccola taglia per ridurre il rischio di ingerire metalli pesanti dovuto alla contaminazione delle acque.

Un etto di alici apporta pochissime calorie e circa 20 g di proteine ad elevato valore biologico. Inoltre contengono vitamine del gruppo B, la vitamina D, la vitamina A e sali minerali come iodio, selenio, ferro, calcio e fosforo. Ad accompagnare la componente proteica, la chef dona colore al piatto aggiungendo verdure di stagione. I pachino, introdotti in forma di filangé, sono ricchissimi di carotenoidi, in particolare il licopene che conferisce il colore rosso è un prezioso alleato per la protezione della pelle dai raggi UV.

La cottura in padella con olio extravergine d'oliva aumenta l'assorbimento del licopene poiché questa è una molecola liposolubile ed ha un miglior assorbimento se veicolato da un grasso. Sia il pomodoro che il peperone contengono vitamina C e vitamina A che aiutano a mantenere la pelle elastica, proteg-

gono la vista e sono utili a prevenire i danni dei radicali liberi. I peperoni sono tra gli ortaggi estivi più gustosi, hanno virtù antiossidanti, sono diuretici e depurativi: stimolano l'attività del fegato ed hanno proprietà lassative, grazie all'ottimo contenuto di fibre.

Gli stessi peperoni sono però anche noti per essere alimenti "difficili da digerire" a causa del complesso fibroso che riveste la polpa comunemente chiamato "pelle". Per evitare il problema nello spaghettoni 'ngarbugliato il peperone è prima spellato e poi ridotto a salsa.

Infine, le erbe aromatiche aggiungono al piatto sapore, profumo e un concentrato di sostanze benefiche! Vitalizzanti e anti-aging, attivano il metabolismo, contengono fenoli e polifenoli capaci di contrastare i radicali liberi prodotti dall'organismo in risposta allo stress.



Dott.ssa Francesca Romana Piccione
Biologa Nutrizionista, Laurea in
Biologia e laurea Specialistica in
Biologia Applicata alla Ricerca
Biomedica presso l'università la
Sapienza di Roma. Specialista in
Scienza dell'Alimentazione presso
la scuola di Specializzazione
dell'Università di Tor Vergata
(Roma).

[f francescaromanapiccione](#)

Il Vino scelto in abbinamento

NumeROSei Rosato Toscana IGT

Il NumeROSei, è l'ultimo nato nella famiglia dei vini Cignoza, azienda situata nelle colline che dividono la Val d'Orcia dalla Val di Chiana, con una esposizione dei vigneti a Sud Est, ad un'altitudine di 400 metri sul livello del mare ottimale per le produzioni di grandi vini.

NumeROSei è un rosé prodotto solo con uva Sangiovese.

La vendemmia inizia nel periodo che va da fine Agosto prima settimana di Settembre e le uve una volta diraspate, vengono subito pressate, in modo da fare una fermentazione senza bucce per cercare di ottenere il colore più rosato possibile.

La fermentazione inizia lentamente e dura circa 15/20 giorni, dopodiché il vino viene travasato e messo ad affinare per altri 3/4 mesi in cisterne di acciaio inox.

Colore: rosa chiaro
Profumo: delicato, fresco, con note di ciliegia, melograno e papavero
Sapore: Buona acidità, morbido, delicato, fresco e persistente
Uve: 5 uve di Sangiovese al 100%
Regione: Toscana
Formato: 0,75 l
Grado alcolico: 12,5%
Consigli e abbinamenti: Ideale con antipasti misti di crostini e salumi, primi piatti, carni bianche, pesce, crostacei e formaggi
Temperatura consigliata: 14/16 gradi centigradi





Alici marinate su stracciatella di Bufala, cialde di farina di ceci, e salsa di frutti rossi

Una ricetta dello Chef Concetto Rubbera



Concetto Rubbera
Socio Euro-Toques Unione
Europea dei Cuochi
Chef Consultant

[f rubbera.concetto](https://www.facebook.com/rubbera.concetto)

Ingredienti per 4 persone

12 filetti di alici
360 gr stracciatella di Bufala
100 ml Aceto bianco
100 ml acqua
Olio extra vergine di oliva
Pepe rosso
Finocchietto selvatico
1 limone bio
1 Arancia bio
50 gr farina di ceci
150 acqua
100 gr more/o fragole

Procedimento

Preparare le cialde, unire in una ciotola la farina di ceci con 150 gr di acqua, aggiungere sale e pepe e mescolare bene.

Riscaldare una padella antiaderente unta con olio e versare un mestolo di composto e realizzare le cialde, farle asciugare in forno a 100 gradi per 30 minuti.

In una terrina unire acqua e aceto, immergere i filetti di alicie già puliti, lasciare marinare per 30 minuti.

Asciugare i filetti su carta assorbente, metterli in una terrina con olio evo, con la buccia grattugiata del limone e arancia, pepe rosso, e lasciare marinare per 30 minuti.

Con un Minipimer frullare i frutti rossi e filtrare. Realizzare con due cucchiaini, tre quenelle di stracciatella per ogni piatto adagiare su ognuna un filetto di alicie marinata, decorare con la salsa di frutti rossi, il finocchietto selvatico, e le cialde di farina di ceci ed olio evo.

La dieta mediterranea in un piatto

Il commento della Nutrizionista Dott.ssa Angela Nola

Il piatto proposto dallo chef Concetto Rubbera è un esempio lampante di come si possa mangiare sano ma con gusto. Questa affermazione può sembrare banale e scontata ma non lo è affatto. Infatti, in un solo piatto sono raccolte molte delle raccomandazioni sulle quali è fondata la dieta mediterranea. La dieta mediterranea rappresenta un modello alimentare la cui caratteristica principale è la presenza di alimenti naturali, non processati, tipici dei paesi mediterranei. E' stato dimostrato, infatti, che il consumo di questi alimenti ha un impatto benefico sulla salute. Alla dieta mediterranea sono associati diversi benefici:

- riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, mantenendo sotto controllo il livello di colesterolo e la pressione sanguigna;
 - protezione da patologie come ipertensione, infarto e ictus;
 - riduzione del rischio di diabete grazie al limitato consumo di grassi e zuccheri semplici a favore di frutta, verdura e cereali complessi, mantenendo sotto controllo i livelli di zuccheri nel sangue.
 - riduzione del rischio di alcune forme di cancro grazie ad alimenti ricchi di antiossidanti e vitamine come la frutta;
 - miglior controllo del peso corporeo grazie ad alimenti ricchi di fibre come legumi. Il giusto apporto di fibre porta ad un duraturo senso di sazietà che favorisce un consumo adeguato di alimenti durante i pasti successivi. In oltre, le fibre proteggono l'apparato digerente regolarizzando il transito intestinale.
- Per quanto su descritto, quindi, via libera a frutta e verdura, legumi, pesce, spezie ed erbe selvatiche, carboidrati complessi, ridotta assunzione di grassi saturi a favore di "grassi buoni" come quelli forniti dall'olio extravergine di oliva. Tengo a sottolineare che il cibo sano può essere sia buono che bello da vedere, come egregiamente è dimostrato da questo piatto. Per troppo tempo abbiamo etichettato la cucina salutare come cucina senza carattere, basata su privazioni, senza gusto. Per

fortuna, la consapevolezza sulla salute e sul buon cibo oggi è decisamente migliorata. L'importantissima storia del cibo e della gastronomia in genere rappresenta un percorso strettamente legato agli avvenimenti che si sono susseguiti nei secoli. Questo ha modellato il comportamento umano nel tempo. Oggi, grazie al costante incremento dell'interesse verso il gusto, gli alimenti di prima qualità e della salute, sappiamo bene che un buon piano dietetico e un corretto stile di vita non possono prescindere da una cucina sana per avere una vita felice, appagante e all'insegna della salute. Lo sanno molto bene gli chef più attenti ed aggiornati, sempre dediti alla ricerca di ricette che rispettino la tradizione senza tradire le attuali aspettative, creando ricette più gustose e anche più sane.

Infatti, dietro ogni ricetta c'è un mondo di conoscenze, utili per creare piatti bilanciati dal punto di vista nutritivo, ricchi di tecnica, esperienza e creatività. In questo modo la pietanza si mangia prima con gli occhi e insegna a godere dello stretto rapporto tra cibo, salute e felicità.



Dott.ssa Angela Nola
Biologa Nutrizionista,
Laurea Magistrale in
Scienze Biosanitarie
indirizzo nutrizionistico,
Master in Nutrizione Umana

[f AngelaNolaNutrizionista](https://www.facebook.com/AngelaNolaNutrizionista)

Il Vino scelto in abbinamento

La Pettegola Vermentino

Aromaticità e acidità spiccata per un Vermentino vivace e trendy.

Le temperature miti e le scarse piogge nel periodo invernale, così come in quello primaverile, hanno favorito l'anticipo dello sviluppo vegetativo delle viti. Nel mese di giugno si sono avute diverse precipitazioni, accompagnate da temperature miti, che hanno consentito un sorprendente equilibrio vegeto-produttivo dei vigneti. Gli altri mesi estivi sono stati caldi e soleggiati, permettendo una perfetta invaiatura e maturazione delle uve.

La raccolta nella casa vinicola Banfi è avvenuta in anticipo rispetto alla norma.

Leuve, in perfetto stato, grazie alle buone escursioni termiche e all'assenza di piogge, hanno presentato ottimi profili aromatici e buona acidità.

Vino giallo paglierino, dagli intensi sentori agrumati e di pesca gialla accompagnati da note floreali e di salvia.

La struttura piena è ben equilibrata dalla freschezza. Finale molto persistente e fruttato.

Ottimo in abbinamento a piatti a base di pesce e vegetariani. Perfetto anche come vino da aperitivo.

Uve: 50% Chardonnay e 50% Viognier
Denominazione: IGT Terre siciliane
Regione: Sicilia
Vitigno: Chardonnay 50%, Viognier 50%
Formato: 0,75 l
Aromi: albicocca, pesca gialla, spezie, fiori bianchi, miele
Grado alcolico: 13 %
Temperatura di servizio: 12 gradi
Note degustative: si presenta di un colore giallo dorato. Naso complesso e intenso caratterizzato da aroma di albicocche, pesche gialle, fiori bianchi, spezie e miele. In bocca una dolce intensità esotica unita a una piacevolissima freschezza che lo rende molto armonico.
Abbinamenti: ottimo con crudi di pesce, frittura di paranza e involtini di pesce spada





Taglioline di Tumminia con gambero, carciofi e tartufo di Palazzolo Acreide

Una ricetta dello Chef Salvo Calleri



Salvo Calleri
Socio Euro-Toques Unione
Europea dei Cuochi
Chef Patron Ristorante
Regina Lucia, Ortigia - SR

[salvo.calleri.16](#)

Ingredienti per 4 persone

gr 300 Taglioline di Tumminia
6 cuori di carciofi
gr 200 gambero viola sgusciato
gr 200 brodo di gambero
1 medio tartufo di palazzolo
prezzemolo
basilico
finocchietto ibleo
peperoncino
vino bianco
olio evo
sale

Procedimento

Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua a bollire aggiungendo il sale.
A parte mettere una padella antiaderente sul fuoco con un po di olio Evo, aggiungere i cuori di carciofi precedentemente cotti stufati e tagliati a spicchi, fare leggermente rosolare e aggiungere i gamberi, scottare e sfumare il tutto con del vino bianco aromatico, versare un po di brodo di gamberi, aggiustare di sale e peperoncino.
Versare i tagliolini nell'acqua bollente, cuocere per qualche minuto, scolare e versare nella padella con il condimento, ultimare la cottura in padella aggiungendo del tartufo grattugiato, e qualche fogliolina di basilico spezzata.
Non appena la pasta si è ben amalgamata al condimento, impiattare il tutto e servire con abbondanti scaglie di tartufo, prezzemolo e finocchietto ibleo cristallizzato, un filo d'olio evo.

Equilibrata, sana e ricca di sapori del territorio

Il commento della Nutrizionista Dott.ssa Emanuela Ferrari

"Il frumento è bellissimo. La tumenia è un dono prezioso di Cerere, una specie di grano estivo che matura in tre mesi": è con queste parole che J.W. Goethe ringrazia la dea romana della fertilità dei campi per averci donato questo cereale, che il poeta conobbe nel suo viaggio in Sicilia nel 1787.

Di questo grano ne parla anche il filosofo e botanico Teofrasto nel III secolo a.C., per cui si può dire che le sue origini si perdono nella notte dei tempi. Un grano duro antico, dalla cui macinatura a pietra otteniamo una farina che mantiene il germe, ossia quella parte del chicco che è ricca di vitamine del gruppo B, minerali (zinco, ferro e fosforo), oli, carotenoidi, acidi grassi omega 3, proteine e fibre.

Il grano tumminia è naturalmente povero di glutine: questo lo rende meno "aggressivo" sulle pareti intestinali rispetto ai grani moderni, e poiché è naturalmente resistente ai parassiti, non richiede molte cure e tantomeno l'utilizzo di antiparassitari e fertilizzanti.

In questo meraviglioso piatto di tagliolini di tumminia abbiamo altri due ingredienti pregiati tipicamente siciliani: il tartufo di Palazzolo e il gambero viola.

Il tartufo di Palazzolo è nero, ricco di magnesio e collagene, una proteina abbondante nell'organismo umano che nutre e costituisce le ossa, le cartilagini e in generale tutti i tessuti connettivi. Il gambero è invece di colore rosso con sfumature violacee e azzurre e vive in tutta l'area del mediterraneo.

Nella ricetta troviamo inoltre l'utilizzo del carciofo, un ortaggio che contiene inulina, una fibra solubile che favorisce un buon

funzionamento intestinale e facilita l'assorbimento degli acidi grassi; ha un basso indice glicemico e buoni livelli di ferro, calcio, sodio e potassio. E poi troviamo i sapori delle buonissime erbe aromatiche (basilico, finocchietto, prezzemolo) e delle spezie (peperoncino, sale) che donano freschezza e digeribilità al piatto.

Il finocchietto utilizzato nella ricetta è quello selvatico dei monti Iblei: lo si raccoglie in primavera quando è molto tenero e viene utilizzato fresco soprattutto nelle ricette a base di pesce.

Il finocchietto contiene anetolo, una sostanza fitoestrogena, che ha proprietà diuretiche, digestive e antiossidanti. In questa ricetta troviamo dunque l'essenza della dieta mediterranea anche grazie alla presenza della triade grano, vino e olio extra vergine di oliva.

Per concludere, un piatto equilibrato, sano e ricco di sapori nostrani legati al territorio e alla stagionalità.



Dott.ssa Emanuela Ferrari
Biologa cellulare e molecolare
Dottore di ricerca in biologia
cellulare e molecolare
Nutrionista ad orientamento
Psico Neuro Endocrino Immuno-
logico (PNEI)
Insegnante di meditazione del
metodo PNEIMED (Meditazione
ad indirizzo PNEI)

[NutrizioneFerrari](#)

IN CUCINA, L'ESTATE E' PLASTIC FREE CON IL SISTEMA NEOCHILLER

Acqua gelata e filtrata direttamente dal rubinetto



Arriva anche in Italia il nuovo sistema NeoChiller, una tecnologia rivoluzionaria in grado di erogare immediatamente acqua gelata e filtrata, contribuendo enormemente alla riduzione dell'uso di bottiglie di plastica. Basta aprire il rubinetto e l'estate diventa plastic free: acqua refrigerata e filtrata senza sapori e odori, a una temperatura tra 3° C e 10° C. NeoChiller, proposta dalla multinazionale americana InSinkErator che da oltre 80 anni è in prima linea nel coniugare tecnologia e difesa dell'ambiente, è in grado di erogare fino a 7 litri d'acqua l'ora, viene posto comodamente sotto il lavello, è invisibile e discreto mantenendo una cucina ordinata e alla moda.

Secondo i dati dell'ultimo studio UNEP, dagli anni '50 ad oggi la metà della plastica prodotta in più di 60 anni sarebbe finita negli oceani, dando vita a vere e proprie isole di rifiuti - come la Pacific Trash Vortex - e minacciando direttamente la conservazione dei patrimoni naturali legati agli ambienti marini. InSinkErator con NeoChiller e gli altri miscelatori compatibili si schiera dalla parte della sostenibilità, proponendo sempre soluzioni utili, green e moderne con cui migliorare la qualità della vita delle persone.

www.insinkerator.it

in collaborazione
con lo Chef Robbie Pezzuol

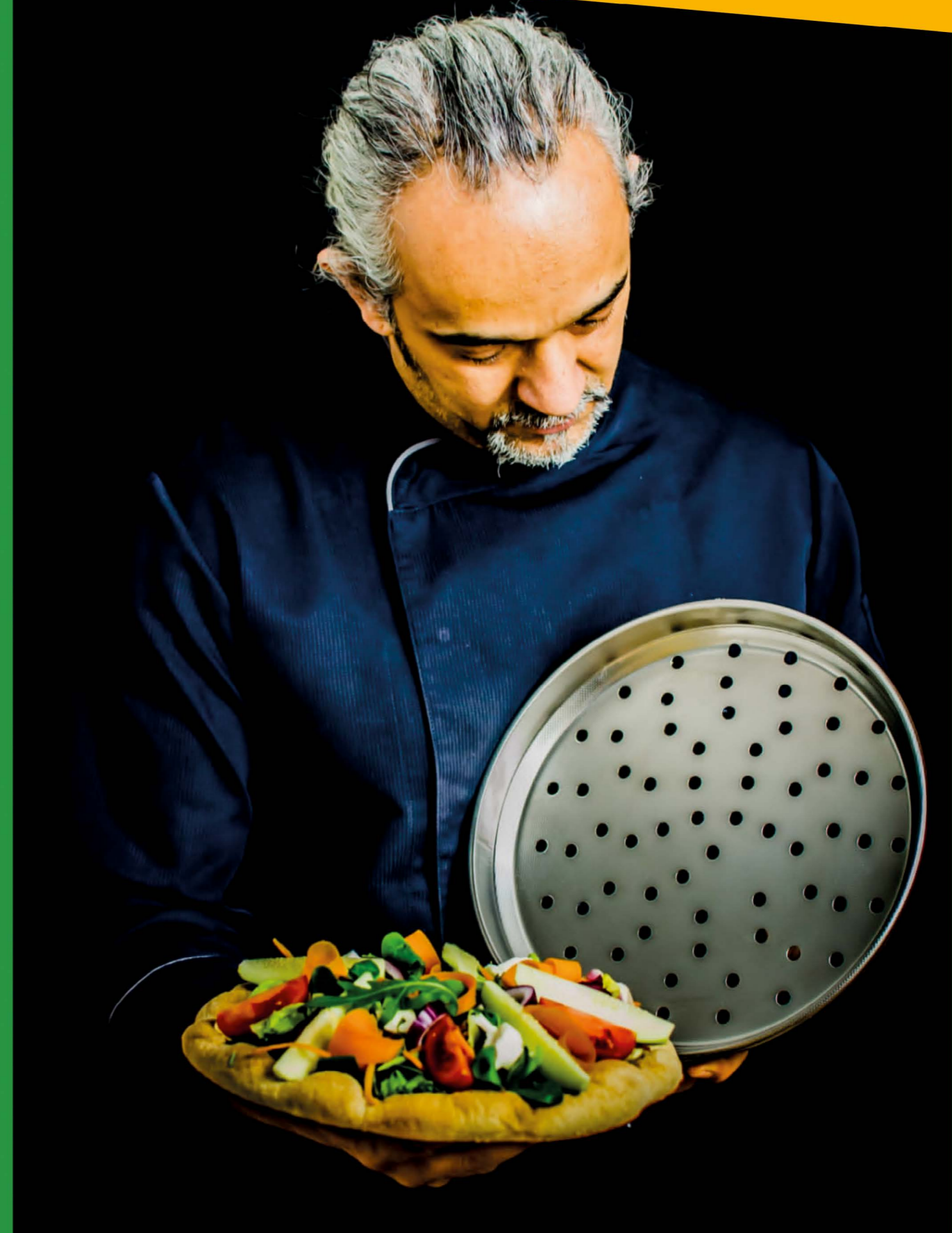
Prodotti in acciaio inox
e 100% Made in Italy.

Novità

Nuova Teglia Pizza Forata

in Edizione Limitata

SteelPan®



acquistala ora su store.steelpan.it

50
anni
sempre
in forma
1969-2019



Chiodetti

il nostro formaggio che storia!



Prodotto esclusivamente con il latte vaccino raccolto nelle campagne della Tuscia Viterbese.

Formaggi Chiodetti srl
Via Flaminia, 79 - Civita Castellana - Viterbo
Tel. +39.0761.54.00.05 - info@formaggichiodetti.it

Scopri il **Parco Divertimenti MagicLand**
un mondo ricco di emozioni
per tutta la famiglia!



MagicLand.

LA CAPITALE DEL DIVERTIMENTO



Scopri il calendario di apertura su magicland.it

✂
2x1

**1 INGRESSO
OMAGGIO***
AL PARCO DIVERTIMENTI

* Ritaglia e presenta il coupon alla biglietteria del Parco e con l'acquisto di 1 biglietto intero diurno riceverai 1 ingresso omaggio per 1 persona. Validità stagione 2021. Non cumulabile con altre promozioni o eventi.

Destinazione
Benessere



VALMONTONE - ROMA



www.magicland.it





ISCRIVITI
e ricevi
GRATUITAMENTE
la rivista digitale
www.destinazionebenessere.com



Vuoi ricevere la tua copia a CASA?
Richiedi la SPEDIZIONE

3711451732

info@destinazionebenessere.it



Sei un PROFESSIONISTA?
partecipa al prossimo numero
come AMBASSADOR
e contribuisci a diffondere
il Benessere in tutte le sue forme.
500MILA LETTORI ti aspettano

segui



In copertina:
Magia atmosfera vacanziera

San Felice Circeo è un comune italiano della provincia di Latina nel Lazio. Dista da Latina 34 km, da Roma 98 km e da Napoli 150 km.

Un mare cristallino che quest'anno ha conquistato l'undicesima Bandiera Blu, con spiagge dorate e calette incantevoli. San Felice Circeo è la località turistica più vicina e comoda per raggiungere le Isole Pontine.

Destinazione Benessere

Destinazione Benessere®

luglio 2021 - ottobre 2021

Anno XI - Numero 21

Testata registrata al Tribunale di Verona - Autorizzazione n.1893

DIRETTORE RESPONSABILE

Samira Solimeno

DIRETTORE EDITORIALE

Stefania Russo

HANNO COLLABORATO

Paolo Russo, Barbara Volpe, Bruno Russo, Giuseppe Materazzo, Alessia Grigoli, Anna Iodice, Giusy Ghisalberti, Claudio Tranquilli, Gianluca Montebelli, Stefania Amodeo, Livio Buffo, Michela Troiani, Viviana Ramassotto, Roberta Madonna, Fabio Valente, Donatella Magni, Massimo Perciavalle, Alessandro Rampello, Luca Malacrida, Mirella Di Dio, Orietta Di Lieto, Chiara Parisella, Concetto Rubbera, Angela Nola, Maurizio Urso, Maria Chiara Anelli, Annarita Nobili, Francesca Romana Piccione, Salvo Calleri, Emanuela Ferrari.

REDAZIONE

redazione@destinazionebenessere.it

COMMERCIALE e MARKETING

Tel. 371.1451732 - info@destinazionebenessere.it

STAMPA e GRAFICA

Cierre Grafica group - Roma

EDITORE

Stefania Russo

s.russo@destinazionebenessere.it

Fiumicino (RM) - Viale di Focene, 375 - Cap 00054

È vietata la riproduzione anche parziale di testi, documenti, disegni e fotografie se non autorizzati dall'editore. Manoscritti e foto inviati, anche se non pubblicati non verranno restituiti.

Finito di stampare: Giugno 2021

Disclaimer: Le informazioni sono a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico, o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari (odontoiatri, infermieri, psicologi, farmacisti, veterinari, fisioterapisti, etc.). Le eventuali nozioni e informazioni riguardanti procedure mediche, posologie e/o descrizioni di farmaci o prodotti presenti nelle voci hanno fine unicamente illustrativo. Nessuno dei singoli contributori può essere ritenuto responsabile dei risultati o le conseguenze di un qualsiasi utilizzo di una qualsiasi delle informazioni pubblicate.



Media partner

Federazione Italiana Canottaggio

U-BOAT
ITALO FONTANA
D A R K M O O N
NEW COLLECTION





ROW. BIKE. SKI.
TOTAL BODY WORKOUT



concept 2

www.concept2.it