

Hod Benessere Speciale Vacanze - Giugno 2008 - Anno XI - Periodico - Diffusione gratuita

# HOD

*benessere*

A romantic scene of a man and a woman in white bathrobes walking along a rocky coastline at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over the water and the couple. The woman is on the left, and the man is on the right, both looking towards each other. The background shows a calm sea and distant hills under a soft sky.

*Speciale Vacanze*

# Notte Bianca, la notte del leone



Stanchi dopo una notte insonne  
o all'indomani di una festa?

Dovete affrontare il fuso orario  
dopo un lungo viaggio?

Bisogno di una siesta pomeridiana?

Con **Notte Bianca**  
Rimanete in forma

**SERVIZIO CLIENTI**  
dal lunedì al venerdì  
tel: 339 2732763  
e-mail: [info.cagnola@tiscali.it](mailto:info.cagnola@tiscali.it)

**Dott. C. CAGNOLA s.r.l.**  
Via A. Vannucci, 14  
20135 Milano  
tel: 02 36524486  
fax: 02 36525436



## Notte Bianca

*è la carica d'energia di cui avete bisogno  
per tornare in forma!*

# MultiVitamin SPRAY

Unico al mondo!  
100% RDA



## CELLFOOD® Multivitamine spray:

1. 100% del fabbisogno giornaliero
2. Vitamine completamente naturali ed in forma sia idro che liposolubile
3. Tutti aromi naturali
4. Migliore sistema di rilascio (95% di assorbimento)
5. Contiene CELLFOOD
6. Formato piccolo, pratico
7. Ne basta una quantità inferiore

La comodità di una formulazione spray pronta all'uso.



**Eurodream srl**

[www.cellfood.it](http://www.cellfood.it) [info@eurodream.net](mailto:info@eurodream.net)

Numero Verde  
**800-650-800**

In farmacia e punti vendita specializzati

## I Parchi Lombardi

a cura della Regione Lombardia  
Qualità dell'Ambiente

## Il mio Piccolo Vocabolario delle Erbe

di Sergio Barzetti

## L'Aloe Verde

di Raffaella Ferrari

## 3 Appuntamenti a New York

### New York du routard

di Marina Robbiani

## Birra e dintorni

di Fulvio Simoni

## Giovani inventori cercasi

di Cinzia Boschiero

## Adler Thermae

una vacanza da sogno tra Salute, Bellezza e Benessere

## Il Centro Casa Guarinoni

4

6

9

12

13

20

24

24

30

# HOD

## Speciale Vacanze

**Direttore Responsabile:** Marina Robbiani  
**Consulente Scientifico:** Dott.ssa Cagnola  
**Consulente Editoriale:** Raffaella Ferrari  
**Grafica:** Marco Nava  
**Pubblicità:** info@hod.it

### Edizioni Alice

Viale Col di Lana, 4 - 20136 Milano  
Tel 02.83.61.347  
info@hod.it - www.hod.it

**Stampa:** LOGOS s.r.l.,  
via Liguria 2/4, Peschiera

### A questo numero hanno collaborato:

Sergio Barzetti, Cinzia Boschiero,  
Regione Lombardia Qualità dell'Ambiente,  
Raffaella Ferrari, Fulvio Simoni.

**In copertina:** Adler Thermae,  
Bagno Vignoni - San Quirico d'Orcia (Siena).



## Casa Guarinoni

Loc. Pezzeto - 27040 Fortunago (PV)

Tel. +39 (0)331.4464493

corsi@casaguarinoni.org

www.casaguarinoni.org



Vuoi ricevere **HOD**  
a casa?

### Abbonati!

**Abbonarsi costa 25 euro  
per 5 numeri da versare  
su un semplice  
Vaglia nazionale  
intestato a:**

*Marina Robbiani*

Via Col di Lana, 4  
20136 Milano

**www.hod.it**  
**info@hod.it**



# Il cuore verde della Lombardia

 **Regione Lombardia**  
Qualità dell'Ambiente



## I 23 Parchi Lombardi

dell'Adamello, [www.parcoadamello.it](http://www.parcoadamello.it)  
 dell'Adda Nord, [www.parcoaddanord.it](http://www.parcoaddanord.it)  
 dell'Adda Sud, [www.parcoaddasud.it](http://www.parcoaddasud.it)  
 Agricolo Sud Milano, [www.provincia.mi.it/parcosud](http://www.provincia.mi.it/parcosud)  
 dell'Alto Garda Bresciano, [www.cm-parcoaltogarda.bs.it](http://www.cm-parcoaltogarda.bs.it)  
 Naturale Bosco delle Querce, [www.boscodellequerce.it](http://www.boscodellequerce.it)  
 del Campo dei Fiori, [www.parcocampodeifiori.it](http://www.parcocampodeifiori.it)  
 dei Colli di Bergamo, [www.parcocolliberghamo.it](http://www.parcocolliberghamo.it)  
 della Grigna Settentrionale, [www.valsassina.it](http://www.valsassina.it)  
 delle Groane, [www.parcogroane.it](http://www.parcogroane.it)  
 del Mincio, [www.parcodelmincio.it](http://www.parcodelmincio.it)  
 del Monte Barro, [www.parcobarro.it](http://www.parcobarro.it)  
 di Montevicchia e della Valle del Curone, [www.parcocurone.it](http://www.parcocurone.it)  
 Nord Milano, [www.parconord.milano.it](http://www.parconord.milano.it)  
 dell'Oglio Nord, [www.parcooglionord.it](http://www.parcooglionord.it)  
 dell'Oglio Sud, [www.ogliosud.it](http://www.ogliosud.it)  
 delle Orobie Bergamasche, [segreteria@parco.orobie.it](mailto:segreteria@parco.orobie.it)  
 delle Orobie Valtellinesi, [www.parcorobievalt.com](http://www.parcorobievalt.com)  
 della Pineta di Appiano Gentile e Tradate, [www.parcopineta.org](http://www.parcopineta.org)  
 del Serio, [www.parcodelserio.it](http://www.parcodelserio.it)  
 Spina Verde di Como, [segreteria@parcoregionalespinaverde.191.it](mailto:segreteria@parcoregionalespinaverde.191.it)  
 della Valle del Lambro, [www.parcovallelambro.it](http://www.parcovallelambro.it)  
 Lombardo della Valle del Ticino, [www.parcoticino.it](http://www.parcoticino.it)

La Lombardia è stata la prima Regione in Italia a dotarsi di un sistema organico di aree protette. Oggi, dopo 25 anni, questo complesso e prezioso sistema che interessa circa il 25% del territorio lombardo, è una realtà consolidata e un bene a disposizione di tutti che ha come finalità la conservazione di specie animali e vegetali, di associazioni forestali, di singolarità geologiche, di formazioni paleontologiche, di biotopi e di processi naturali ed equilibri ecologici. Contemporaneamente si pone l'obiettivo di realizzare un'integrazione tra uomo e ambiente naturale anche mediante la salvaguardia dei valori archeologici, storici e architettonici e delle attività agro-silvo-pastorali e tradizionali.



**Per ulteriori informazioni:**

[www.parchi.regione.lombardia.it](http://www.parchi.regione.lombardia.it) - [www.ambiente.regione.lombardia.it](http://www.ambiente.regione.lombardia.it) - [www.areaparchi.milano.it](http://www.areaparchi.milano.it)

Iniziamo il nostro viaggio all'interno di questo immenso patrimonio naturale con il Parco dell'Adamello e il Parco della Valle del Ticino. Entrambi, in modo differente, vi offrono una possibilità di vacanza, di semplice gita o passeggiata alla scoperta di luoghi di grande bellezza naturale, ricchi di storia, tradizioni e gastronomia locale.

## Parco dell'Adamello

Superficie: 50.996 ettari • Altitudine: min 390 m – max 3539 m • Provincia: Brescia



Nel cuore della catena alpina, il Parco dell'Adamello presenta una straordinaria varietà di ambienti: dai boschi misti di latifoglie e i castagneti del fondovalle alle formazioni forestali di abete rosso, larice e pino, fino alle estensioni di brughiere delle alte quote, con praterie e pascoli. Nel fondovalle i centri abitati ospitano beni architettonici quali il villaggio medievale di Nadro e



il castello longobardo di Cimbergo. L'antichissima presenza umana di questi territori è testimoniata dalla straordinaria documentazione iconografica delle incisioni rupestri, rinvenute in alcune località della Valcamonica (da 10.000 anni a.C. al I sec. A.C.).

I principali prodotti dell'Adamello sono i formaggi, tra cui il Cadolet, la Rosa Camuna, il Silter, formaggi vaccini e di capra come il "Fatuli", affumicato bruciando legna e rami verdi di ginepro. Importanti anche il miele, la salsiccia di castrato, le piante officinali (il genepe, la genziana...), erbe spontanee usate in cucina come il luppolo, gli asparagi selvatici (gli "sparse") gli spinaci selvatici (i "péruch"). Tra i frutti merita particolare menzione la castagna.



[www.parcoadamello.it](http://www.parcoadamello.it) - Tel. 0364.324011



## Parco della Valle del Ticino

Superficie: 91.410 ettari • Altitudine: min 56 m – max 427 m • Province: Milano, Pavia, Varese



Il Parco della Valle del Ticino, il più esteso della Lombardia, è il primo parco regionale d'Italia e il parco fluviale più esteso d'Europa che si sviluppa per 115 km. Dal 2002 fa inoltre parte delle aree MAB (Man and Biosphere), un importante riconoscimento dell'Assemblea delle Nazioni Unite (ONU-UNESCO) che inserisce la valle nelle 425 riserve della biosfera distribuite in 95 paesi nel

mondo. Tra i suoi numerosi centri d'interesse storico e architettonico i reperti della civiltà di Golasecca dell'Età del ferro, l'Abbazia di Morimondo, le opere di bonifica dei monaci e di Leonardo da Vinci, i castelli medievali, la Villa Sforzesca di Vigevano e le ville nobiliari settecentesche.



Tra i prodotti principali, oltre ai formaggi (celeberrimi i DOP Gorgonzola, Taleggio, Grana Padano e Quartirolò) e al miele, il riso (Arborio e Carnaroli, e poi Roma, Balilla, Thaibonnet, Vialone Nano: perlopiù risi superfini, adatti per il risotto, piatto simbolo della zona). È in costante crescita anche la conversione delle aziende verso il biologico.

[www.parcoticino.it](http://www.parcoticino.it) - Tel. 02.972101

# Il mio Piccolo Vocabolario delle Erbe



Sergio Barzetti è chef presso la redazione della rivista "La Cucina Italiana". Ricetta e foto sono tratti dal suo libro "Fantasie di pesce", Fabbri Ed.

## Come si conservano e cucinano le erbe nella nostra cucina

- ✿ Quando acquistate delle erbe aromatiche al supermercato è sempre bene toglierle dalla confezione, avvolgerle in un velo di carta assorbente da cucina, porle in un contenitore per alimenti ben chiuso con il suo coperchio e conservarle in frigorifero. Seguendo questo consiglio le erbe vi dureranno almeno cinque giorni, ma se volete conservarle più a lungo le potete congelare. Basta ripulirle dallo stelo e disporle su un vassoio foderato con carta forno, metterlo nel congelatore per circa due ore, e infine restringere le erbe congelate in un piccolo contenitore ermetico (conservate in questo modo nel freezer, dureranno circa 30 giorni!).
- ✿ Un altro sistema per conservare le erbe è quello di ripulirle dallo stelo e frullarle con il sale. In tal modo avrete sempre un ottimo sale aromatico molto più salutare dei dadi, nonché un buon aiutante in cucina per insaporire pietanze come pollo al forno, patatine arrostiti, tagliate, arrosti ecc.

## Un'idea originale per utilizzare le erbe aromatiche:

### *Cavatelli con calamaretti in verde compagnia*

#### Ingredienti (per 4 persone)

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| ➤ 400 g di cavatelli freschi                                    | ➤ 400 g di calamaretti      |
| ➤ 200 g di foglie di sedano                                     | ➤ 100 g di spinaci novelli  |
| ➤ 100 g di mandorle   | ➤ 30 g di pinoli            |
| ➤ 2 arance  | ➤ 1 cucchiaio di parmigiano |
| ➤ 120 g d'olio extra-vergine d'oliva per il pesto               | ➤ sale q.b.                 |
| ➤ 2 cucchi da tavola d'olio extra-vergine d'oliva per il piatto |                             |

#### Procedimento:

- ➊ Pulite i calamaretti e tagliateli finemente.
- ➋ Preparate un pesto leggero frullando i pinoli, le mandorle, gli spinaci novelli, le foglie di sedano, il succo di un'arancia, il parmigiano, un pizzico di sale e i 120 g d'olio.
- ➌ Cuocete la pasta in acqua bollente salata e profumata con il succo di un'arancia. Nel frattempo fate scaldare in una padella 2 cucchi d'olio, versatevi i calamaretti e fateli cuocere per circa 3 minuti.
- ➍ Scolate i cavatelli al dente e uniteli al sugo di pesce, aggiungete un mestolo d'acqua della pasta, fate ultimare la cottura a fuoco vivo per altri 3/4 minuti, togliete dal fuoco e mantecate con il pesto. Servite decorando a piacere.



### **L'ALLORO**

In cucina è utilizzato per la preparazione di brodi di pesce e di carne, ma è ottimo anche per profumare pesci cotti al forno e arrostiti. Io lo adopero molto in aggiunta ai soffritti, dona un fresco delicato aroma.

### **L'ANETO**

I semi sono usati nelle marinature di pesce, la foglia è molto simile a quella del finocchio, anche nel sapore. È adatto su pesci delicati come il salmone e il pesce spada.

### **IL BASILICO**

Ve ne sono all'incirca 10 specie. Adatto come accostamento di gran parte delle preparazioni mediterranee. I fiori sono utilizzati per la preparazione di alcune bevande analcoliche (Cherbet e Tokhum).

### **IL CERFOGLIO**

Io lo utilizzo in risotti a base di pesce o come aroma per marinature, tartare ecc. Ha un leggero sentore di anice e si presenta come un piccolo prezzemolo.

### **IL CORIANDOLO**

Quando è fresco, il coriandolo dona profumo a risotti e ripieni a base di pesce, molto usato nelle preparazioni asiatiche. Lo si può consumare fresco o in grani.

### **IL DRAGONCELLO**

Le sue foglie, dal sapore agrodolce, donano alle preparazioni un fresco sapore di erba. In cucina vanno bene per preparare riduzioni aromatizzanti per salse. In Francia è molto utilizzato in preparazioni di pesce. Si accosta facilmente anche all'agnello.

### **L'ERBA CIPOLLINA**

Ottima sul pesce, specialmente se aggiunta a cottura ultimata. Ha un aroma simile a quello del cipollotto fresco. Si raccomanda di non tritarla, ma piuttosto di tagliarla a rondelle con l'ausilio di un paio di forbici o di un coltello affilato.

### **IL FINOCCHIETTO**

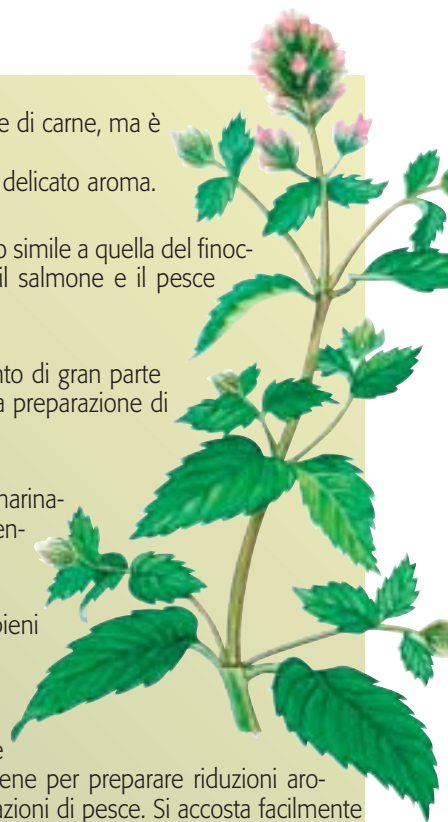
Ha foglie simili a quelle dell'aneto, ma più carnose. Dal sapore dolciastro, è ottimo per aromatizzare pesci d'acqua dolce, carni rosse come il capretto, l'agnello e il coniglio. Ricercati i suoi semi: una volta raccolti vengono fatti essiccare e impiegati in cucina.

### **LA MAGGIORANA**

Largamente utilizzata in cucina, è ottima per farcire pesci cotti al forno. Io la uso molto sulle carni bianche, oppure tritata e unita ad olio parmigiano e limone per condire roast-beef o insalate. Ha proprietà calmanti.

### **LA MENTA**

In natura se ne trovano sette specie. È molto utilizzata in cucina per la sua capacità di donare freschezza agli elaborati. Si accosta a pesce, verdure e nei dolci, ottima con le zucchine.



I disegni sono di Ilaria Comolò.



# New York du routard

## Sulle orme di Sex and the City, nell'Upper East Side

Tra la 5 Avenue e l'East River, la 59 e la 104 Streets, l'Upper East Side è una delle location più frequentate di Sex and the City, la fortunata serie che ha fatto di New York una protagonista intrigante da non perdere mai di vista. Nella storia Carrie, alias Sarah Jessica Parker, abita tra la 3 Avenue e la 72 Street, a 10 blocchi di distanza dal Metropolitan Museum of Art (5 Avenue & 82 Street), nella zona nota come "Museum Mile" per aver concentrato attorno al Central Park i suoi musei d'arte più importanti. Insieme al Metropolitan il Salomon R. Guggenheim, la Frick Collection, il Whitney Museum of American Art, solo per citare i più importanti.

Celeberrima anche per i palazzi, gli hotel più eleganti (non perdetevi un'entrata nell'atrio déco del Waldorf-Astoria, 301 Park Avenue & 50 Street), i negozi griffati e le storiche architetture che si snodano tra la 60/180 Streets & la 5, la Madison e la Park Avenues, quest'area di NY esige tempo e dedizione. Ad esempio, giusto per stare in tema con Sex and the City, date una sbirciatina da Barneys (660 Madison Avenue & 61 Street), la mecca degli stilisti più trendy, dotata anche di un ristorante super-cool, [www.barneys.com](http://www.barneys.com). E per le scarpe non dimenticate Jimmy Choo (716 Madison Avenue & 63/64 Streets) e i suoi tacchi da capogiro, mentre dall'altro lato del parco trovate Manolo Blahnik, (sulla 54 West Street al numero 31), "la Limousine delle scarpe" che ha battezzato con le iniziali di Sarah Jessica Parker una delle sue creazioni a stiletto con cinturino alla caviglia.



## Upper West Side Story

Con il Central Park da un lato e l'Hudson River dall'altro, tra la 59 e la 100 Streets, caratterizzata da edifici d'epoca mescolati a vita vissuta e negozi di quartiere, drogherie, mercati di frutta e verdura e folle di bar e ristoranti per ogni tasca e stagione, l'Upper West Side rappresenta uno spaccato indispensabile per capire qualcosa di NY. Nata e cresciuta tra la fine dell'800 e gli anni venti, è da sempre considerata la zona più democratica e intellettuale della City, eterna rivale della più ricca Upper East.

Se il Central Park W. (all'angolo con la 79 Street) ospita l'American Museum of Natural History, poco più sotto, all'altezza della 72 Street si entra nel Riverside Park, affacciato sull'Hudson River.

Quando la giornata è gradevole si può passeggiare lungo il fiume e se viene fame, all'altezza del molo verso la 79 Street si incontra un Caffè che ha nel menu una buona Cesar salad o un delizioso hamburger con patatine.

Tornando on the road c'è il Filene's Basement (79 Street & Broadway) un Outlet con ottimi prezzi, basta saper scovare il tesoro nascosto che fa per voi. E procedendo sulla Broadway, all'altezza della 72 Street, c'è Urban Outfitters: si va dalle magliette alle scarpe alla bigiotteria a libri particolari, casalinghi e arredi vari, accessori per sé e per casa, [urbanoutfitters.com](http://urbanoutfitters.com). Inoltre siamo a due passi dal Lincoln Center (62/66 Streets & Columbus/Amsterdam Avenues), il più grande centro culturale degli Stati Uniti dedicato allo spettacolo e al ballo, alla musica classica e sinfonica, al cinema. È qui che incontrate il Metropolitan, il teatro per eccellenza dell'Opera.



Tutto ebbe origine da una fattoria olandese, acquistata nel '700 da un capitano inglese e battezzata Chelsea. Dall'aria sofisticata, con i suoi giardini, gallerie d'arte e case a schiera in mattoni rossi, è ora una delle zone residenziali più desiderate di NY.

Al centro un'icona della città, il **Chelsea Hotel** (23 Street & 7/8 Avenues), che con le sue



belle balconate in ferro battuto ha ospitato Mark Twain e Bob Dylan, Andy Warhol e Woody Allen ed è tuttora aperto come albergo, [www.hotelchelsea.com](http://www.hotelchelsea.com). Insieme a enormi spazi espositivi e gallerie d'arte, a Chelsea fioriscono ogni giorno nuove boutiques e ristoranti. Vicino ai **Chelsea Piers** - i vecchi moli ristrutturati sull'Hudson con imponente centro sportivo dove si pratica qualsiasi cosa compreso il golf - si trovano i ristoranti **Earth** (10 Avenue al

numero 116A) con musica, e **The Park** (10 Avenue al numero 118), ambiente stupendo con piante e fiori a volontà. Per un piatto di patatine e carne senza colesterolo, antibiotici e schifezze varie, provate **Better Burgers** (8 Avenue & 19 Street). Da fabbrica di biscotti, il **Chelsea Market** (9 Avenue & 15/16 Streets) è invece diventato un negozio di generi alimentari, vino e fiori, [www.chelseamarket.com](http://www.chelseamarket.com).



La Copertina di  
*"The New Yorker"*  
del 13 febbraio 1995.  
**Wilshire & Lex**,  
disegnata da Saul Steinberg

## Su e giù attraverso i libri

Nelle librerie di NY si può stare ore gironzolando tra i vari piani, consultando testi, leggendo e sfogliando giornali di tutto il mondo comodamente seduti tra gli scaffali, su sedie e panchine o direttamente al Caffè, dove è anche possibile mangiare un dolcetto e - mentre fuori regna l'afa - scroccare un bicchierone d'acqua ghiacciata e limone. Tra più famose c'è **The Strand Bookstore** (al numero 828 di Broadway). Con il motto "18 miglia di libri" vende pezzi rari, nuovi e usati a due passi da Union Square. Prima di uscire, guardate sotto le casse, potrete trovare l'ultima guida aggiornata di NY, l'utillima *The Little Black Book of New York*, [www.strandbooks.com](http://www.strandbooks.com). **Barnes & Nobles**, tra le più grandi librerie del mondo, mette a disposizione più punti vendita, tra cui le librerie di Union Square e, più a nord, quella al numero 66 di Broadway, [www.bn.com](http://www.bn.com). Nell'East Village, il **St. Mark's Bookshop** (3 Avenue & 9 Street) è una chicca per gli appassionati di fotografia e spettacolo, con libri e riviste specializzate che trovate solo qui. Vale anche la pena una scappata alla **Rizzoli** (57 Street West, al numero 31), nota per i libri dedicati all'arte e alla moda e per l'ambiente soft e raffinato.





Si chiama **Noho** (acronimo di NOrth of HOuston Street) quel lembo di NY compreso tra Soho (a sua volta acronimo di SOuth of HOuston Street), il Greenwich e l'East Village. Siamo anche vicini alla Bowery, a China Town e al **Columbus Park**, dove oggi si pratica il Tai Chi ma che negli anni venti fu centro del sordido sobborgo dei Five Points, raccontato da Scorsese in *Gangs*. Noho è un incrocio di club, ristoranti (tra questi, uno con tipica cucina americana si chiama proprio **Five Points**, Great Jones Street & Bowery/Lafayette Streets), cabaret: uno dei più popolari e innovativi è il **Joe's Pub** (Lafayette Street & Astor Place/East 4 Street), [www.joespub.com](http://www.joespub.com).

**Soho** invece, da quartiere d'arte (molte gallerie si sono trasferite a Chelsea e altre continuano a spostarsi man mano che i prezzi delle case salgono) è diventato un must per lo shopping d'autore, poco alternativo ma sempre curioso.

In mezzo alle tante firme, ai **Calvin Klein** e **A/X Armani Exchange** (un Armani a prezzi accessibili), andate a caccia dei più insoliti

stilisti emergenti e della lingerie sexy di **Agent Provocateur** (Mercer Street & Prince/Spring Streets). E se piove o avete voglia di passare un po' di tempo in un grande Emporium, fate un giro da **Bloomingdale's** (504 Broadway & Spring/Broome Streets), il top dei



grandi magazzini con 5 piani, Caffé e ristorante. Da cercare i reparti con gli articoli per la casa, la porcellana e l'immancabile gastronomia.



Un'alternativa al lusso?

La strada e i suoi ambulanti, artigiani e bancarelle con manufatti di varie nazionalità venduti per una manciata di dollari.

Il tutto attraversando un quartiere da film, con le sue facciate liberty (famoso il **Singer Building**, 561-563 Broadway), gli edifici in mattone e arenaria, i palazzi in ghisa e le scale antincendio (**E.V. Haughwout & Co. Store**, 488-492 Broadway; il **palazzo Roosevelt**, 478-482 Broadway;

gli edifici in **Green Street** dal numero 8 all'81).

Uno stop lo meritano anche un branch al **Jerry's** (101 Prince Street & Greene/Mercer Streets) e un pranzo o quello che volete voi nel vecchio bistro **Balthazar** (Sullivan Street & Prince-Spring Streets), con decori Francia fine '800 e squisiti frutti di mare.

## Noho & Soho

## Muoversi nell'East Village

Superata l'affollata e sempre meno interessante sfilza di bazaar che vive e vegeta in St. Marks Place, avventuratevi nelle Avenues 1, 2, 3 e poi A, B (al numero 151 c'è la casa dove visse "The Bird" Charlie Parker) e C. Davanti a voi sfilerà sempre gente diversa, latinoamericani e ucraini, immigrati giapponesi, nuovi punk e vecchi hippy, musicisti rock... con relativi locali, ristoranti e negozietti. In questo territorio da sempre aperto all'arte e alla musica, incontrerete anche uno degli edifici più antichi di New York, la N. & E. Stuyvesant Fish House del 1803 (Stuyvesant Street & 9/10 Streets), e un'altra vestigia del passato quale il **Fillmore East** (2 Avenue, all'angolo con 60 Street), storico locale dei Doors. Al **Cantinori** (10 Street al numero 32) si mangia una buona cucina toscana con menu giornaliero sempre aggiornato sul sito [www.ilcantinori.com](http://www.ilcantinori.com), e al **Bowery Poetry Club** (308 Bowery & Bleeker/Houston Streets), al confine tra l'East e Noho, si indicano letture di poesia. La culla dei teatri Off-Broadway si chiama **La MaMa E.T.C.** (4 Street & Bowery/2 Avenue) e più sotto, nel Lower East Side, trovate da **Katz's Delicatessen** (250 Houston Street & Ludlow Street) i migliori hot dog e sandwich al pastrami (carne affumicata) della City.

## A TriBeCa, il "triangolo sotto Canal Street"

Una volta trasferito il mercato della carne nel Bronx, questo ex quartiere industriale che tra Canal e Chamber Street corre giù verso la punta di Manhattan, è diventato assolutamente alla page. Nato a cavallo tra l'800 e il '900, con una delle architetture più interessanti di NY - parte in marmo granito e parte in mattoni - Tribeca fa notizia alla fine del secolo scorso grazie a Robert De Niro e ai suoi **Tribeca Film Center**, festival e ristorante per star e vip. Da queste parti si trovano negozi di arredamento e antiquariato (molto déco e '900), di abiti e di biancheria per la casa ma i lavori sono sempre in corso, vedremo cosa ci aspetta il futuro. Entrate comunque da **Gigantic Brand** (59 Franklin Street & Broadway/Lafayette Streets), un "Multi-Media Outlet" dove dalla moda si passa all'elettronica e ai fumetti, e cercate le gallerie di foto arrivate da Soho negli anni '70. Ma soprattutto date un'occhiata all'ex borsa dei lattai, il **New York Mercantile Exchange Building** (Harrison Street & Greenwich/Hudson Streets), e fate una sosta al ristorante: dicono che tra queste ex fabbriche e magazzini dismessi si trovino i migliori locali della città. Se amate i posti trend a portata di portafoglio, il brunch da **Bubby's** (Hudson Street 120 & N. Moore Street) fa per voi. Da **Capsouto Frères** (451 Washington Street & Debrosses/Watts Streets) il pranzo, secondo l'uso di mescolare le più disparate cucine alle abitudini alimentari USA, è "franco-americano" e si avvale della presenza tra i tavoli di uno dei 2 fratelli Capsouto, [www.capsoutofreres.com](http://www.capsoutofreres.com). Più caro, l'apprezzato "tempio del pesce" giapponese **Nobu** (Hudson Street 24 & Franklin Street), con tanto di Sushi Bar.

## Shopping da mangiare

Il cibo fa tendenza a NY. Piace soprattutto l'alimento sano, naturale, che aiuta a prevenire cancro e malattie varie. Mai come oggi si parla tanto di diete a base di Organic & Natural Products, e dovunque spuntano negozi per l'occasione. Presentissimi anche i mercati di frutta e verdura di stagione ed esotica, formaggi e yogurt, sidro e succhi naturali, dolci e pane fatti in casa, spezie, farine, marmellate e conserve provenienti dalla campagna e da fattorie dell'Hudson River e delle valli circostanti, come la **Hawthorne Valley Farm**, [www.hawthornevalleyfarm.org](http://www.hawthornevalleyfarm.org).

Il Greenmarket più famoso resta comunque quello di **Union Square**, presente in piazza lunedì, mercoledì, venerdì e sabato. E tra i numerosi negozi di generi alimentari, stupendi anche per i fiori, non perdetevi l'**Amish Market** (9 Avenue al numero 731, oppure 240 Street East al numero 45), [www.amishfinefood.com](http://www.amishfinefood.com).

**Dean & DeLuca** (Madison Avenue 1150) è una boutique del cibo perfetta anche per dei regali e nota per le sue collezioni di tè, spezie, snack e caviale, [www.deandeluca.com](http://www.deandeluca.com).





Balducci's (14 Street & 14 Avenue), con sede a Chelsea in una ex Banca, è forse uno dei negozi più raffinati. Insieme ad un'ampia offerta di dolci e dolcetti salati, sandwich, sushi e piatti pronti, è perfetto per il catering come per uno spuntino in giro per New York, [www.balduccis.com](http://www.balduccis.com).

Il Whole Foods (in Columbus Circle, scendendo con le scale mobili del Time Warner Center) è il più grande supermarket di alimentari di NY, dove potete acquistare qualsiasi cibo di qualsiasi paese d'Occidente e d'Oriente. Volendo, potete mangiare anche sul posto. Sono infatti compresi un Sushi Bar, una caffetteria e un immenso selfservice caldo e freddo con ogni ben di dio (solo per quanto riguarda ali e cosce di pollo potete sbezzarvi dal thailandese all'indiano al messicano al texano...). Inoltre trovate libri e giornali, prodotti cosmetici, integratori, creme e vitamine. Tutto "al naturale".



Zabar's (2245 Broadway & 80 Street) vanta tra le sue squisitezze dell'ottimo salmone affumicato. Insieme ci trovate casalinghi di buona qualità e prezzi, ma se non volete la ressa evitate di andarci il weekend.



### Fumetti, manga, nuovi giocattoli e new comics

Da Forbidden Planet (Broadway al numero 840), pianeta proibito e "Megastore della Science Fiction" come ama definirsi, avete a disposizione un'esaltante scelta di fumetti nuovi/usati, gadget, pupazzi e perfetti modellini in plastica e vinile degli eroi della fantascienza, cartoons e cinema d'animazione e non. Dai classici di Hollywood ai Simpsons e alle più magiche e spettacolari Witches di ultima generazione. Da Frankenstein a Terminator, Batman, X-Man, Spider-Man, Wolfman, Catwoman a legioni di mostri della casa degli orrori agli eroi di Guerre stellari e ai supereroi nel 31° secolo. Ce ne sono per tutti i gusti e le ambientazioni. Adatto ai cosiddetti teenagers (dai 15 anni fino agli 'anta), fans e collezionisti preferibilmente scafati, [www.fpnyc.com](http://www.fpnyc.com) - [www.myspace.com/fpnyc](http://www.myspace.com/fpnyc).

### Flea Market

Talvolta una visita in questi mercatini dell'usato rappresenta semplicemente una scusa per addentrarsi in un nuovo quartiere di Manhattan. Ma per chi se ne intende di roba vecchia può anche diventare una buona occasione d'acquisto. Di affari ormai, come in quasi tutti i mercatini ex-pulci del mondo non se ne fanno granché, ma con un po' di esperienza e tanto buon fiuto, di cose carine se ne trovano. Ad ogni modo ogni domenica, tra la 77 Street & la Columbus Avenue, e tutti i sabato e domenica tra la 39 Street West & le 9/10 Avenues, girovagando tra i banchetti di Hell's Hitchen Flea Market troverete molte sorprese, compreso quello che vi occorre per uno spuntino salutare. Se invece avete voglia di



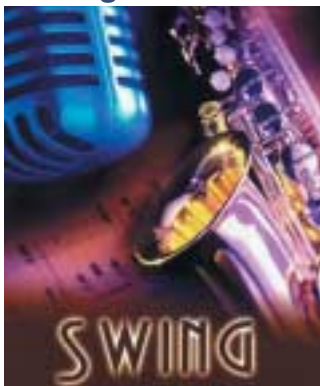
svegliarvi presto (molto presto) andate all'Annex Antiques Fair & Flea Market di Chelsea (6 Avenue & W.24/W. 27 Streets).



## Meatpacking District

Una delle ultime scoperte di New York è il quartiere **Meatpacking District**, all'incrocio di 4 strade - la Little 12 e la Horatio Street con la West e la 9 Avenue -, là dove un tempo sorgevano i vecchi macelli della carne. Ma c'è ancora battaglia tra alcune fabbriche tuttora esistenti e bar, ristoranti e negozietti di vestiti, accessori e borsette di nuovi stilisti, oltre che locali e bistro da frequentare soprattutto di notte, quando l'atmosfera si accende. Con i suoi tavolini all'esterno, gradevolissimi nella buona stagione, il ristorante **Pastis** (9 Avenue & la Little 12 Street) è noto per le **steak frites** ma vi si mangia di tutto. E poi... quello che interessa da queste parti è la gente che passa e si fa guardare.

## Il Village



Battezzato *Sapohanikan* dai suoi primi abitanti, gli indiani Canarsi, nell'800 il Village diede rifugio agli scampati da febbre gialla e vaiolo che vi approdarono per l'aria salutare dei boschi. Perfino le banche di Wall Street aprirono nuovi battenti nella via che da allora prese nome Bank Street. Poi, tra un fuggi fuggi dei quartieri alti, arrivarono gli emigranti italiani con i loro caffè e pizzerie, chiese e panetterie. Insomma, il Greenwich Village vanta una lista infinita di rifugiati, compresi artisti e musicisti, movimenti rivoluzionari e sociali di ogni genere. Di tutto ciò è rimasto ben poco, a parte qualche casa, bar o club storico meta di Edgar A. Poe, Henry James, Jack Kerouac, Edward Hopper, Jackson Pollock, Jimi Hendrix, Bob Dylan... Resta il fatto che nel Village, dove le vie si infittiscono e assumono una miriade di nomi, è un piacere perdersi. Sbagliando "blocco" si inciampa così a Noho, o a Soho, o nella poca Little Italy che resta (mangiata ormai in gran parte da Chinatown), nella Bowery e nel Lower East Side. E quando fa caldo, in particolare nel week-end, se vi spostate sull'Hudson

River, potete anche spogliarvi e prendere il sole.

In Bleeker e in MacDougal Street si trovano invece negozi di artigiani, posti dove fare colazione con ottimi cupcakes come **Magnolia Bakery** (401 Bleeker Street & 11 Street). E quando la luce non c'è più, circondati da foto e copertine di libri di Faulkner, Scott Fitzgerald e John Steinbeck, si può sorseggiare un drink da **Chumley's** (86 Bedford Street & Barrow/Grove Street), nessuna insegna all'esterno e un camino sempre acceso in inverno. Consigliata anche la **White Horse Tavern** (567 Hudson Street & W. 11 Street), meta dell'ultimo bicchiere di Dylan Thomas.

Per una serata a teatro, si può passare al **Cherry Lane** (38 Commerce Street & 7 Avenue) che dal 1924 offre spettacoli di interesse sperimentale Off-Broadway, e poi finire nei celeberrimi jazz club **Village Vanguard** (7 Avenue all'angolo con la 11 Street) e **Blu Note** (3 Street & MacDougal Street/6 Avenue), dove si suona fino all'alba. Quindi, soprattutto nel week-end, quando è aperto 24 ore, è quasi d'obbligo una cena da **Florent** (Gansevoort Street & Greenwich/Washington Street). Dalle parti di Union Square, c'è anche l'**Old Town Bar** (18 Street & Broadway/Park Avenue S.), storica location dotata di una taverna dell'800 in cui bere birra e sbocconcettare qua e là a tutte le ore.



## Stare nel Village, nel West Village



## On the train verso il Queens

Volete visitare il Queens, vitale e colorato quartiere periferico al di là del fiume, a parino tra Brooklyn e il Bronx? Bene. Salite sul metro a Times Square e prendete la linea viola numero 7, nota anche come International Express per via delle 100 e passa comunità etniche che si incontrano fuori e dentro quel treno che attraversa il più grande distretto di NY. Scendete alla 74 Street & Broadway e mescolatevi alla variegata comunità locale immergendovi tra Streets, Avenues e Boulevards. Tra le prime curiosità inciampate in alcuni negozi indiani di sari, tessuti tradizionali e appariscenti gioielli in oro a 22 carati, ma l'atmosfera cambia ad ogni passo e i negozi offrono di tutto, a prezzi molto umani. Vale anche la pena fermarsi a mangiare in uno dei mille ristoranti con specialità provenienti da ogni parte del globo, i cui odori speziati invadono le strade affollate di gente per nulla vestita alla moda. Numerosa la presenza di locali latinoamericani, dove sarete ancora più graditi se sfoggerete qualche parola di castigliano. E per gustare un sandwich d'eccezione al pastrami (carne affumicata), occorre fare una puntatina da Pastrani King (Queens Boulevard, numero 124).

## Guide per tutte le stagioni

Time Out, The New York Press, The Village Voice, The New York Magazine e The New York Times di venerdì e domenica, vi daranno tutte le informazioni sul che fare di notte e di giorno tra musica, teatro, cinema, locali. Inutile dirlo, c'è l'imbarazzo della scelta. Tra le guide più aggiornate e cool, le Zagat, [www.zagat.com](http://www.zagat.com). Sono annuali e a tema: lo shopping, i ristoranti, la vita notturna ecc.

## Saldi a go-go

A New York ci sono sempre occasioni e ribassi, ma le vere stagioni dei saldi sono due: a Natale e a Luglio.

Le immagini delle scarpe di questo articolo sono di:

Pollini, Giuliana Teso, Fratelli Rossetti, Miss Grant, Miu Miu, Stella McCartney



# 3 Appuntamenti a New York

12

HOD Macaige

Da luglio ad ottobre l'artista danese **Olafur Eliasson** (Copenaghen, 1967) presenta **The New York City Waterfalls**, un monumentale progetto che si fa portavoce della rinascita delle zone portuali di New York. Commissionate dal Public Art Fund, le Waterfalls riproducono artificialmente quattro cascate alte sino a 36 metri, realizzate nel pieno rispetto dell'ambiente e dislocate in 4 punti affacciati sull'East River, a Lower Manhattan, a Brooklyn e sulla costa nord della Governor's Island. Attive dalle 7 del mattino alle 10 di sera.

Fino al 15 Settembre al Museum of Modern Art (MoMA)

**Dali, Pittura e Cinema** - con più di 120 tra dipinti, disegni, fotografie e film di **Salvador Dali** (1904-1989), questa mostra esplora il ruolo giocato dal cinema nell'opera del grande maestro del surrealismo. La collaborazione tra Dali e registi leggendari quali Luis Buñuel (*Un Chien andalou*, *L'Age d'Or*), Alfred Hitchcock e Walt Disney (progetti per Hollywood) è indagata attraverso una serie di lavori che mostrano come mezzi artistici diversi possano tradurre in immagine idee, iconografie e strategie di rappresentazione. <http://moma.org/>

Fino al 1 Settembre al Metropolitan Museum

**Supereroi: moda e fantasy** - la mostra esplora ed affianca simbolicamente e metaforicamente il mondo della moda all'universo del supereroe. Analizzando i poteri di trasformazione del corpo umano nel supereroe, la moda ci fa vedere la sua abilità nell'ideare capi e accessori ispirati ai costumi dei personaggi fumettistici e cinematografici che dal 1938 (prima apparizione di Superman) hanno invaso con i loro superpoteri la nostra fantasia. [www.metmuseum.org](http://www.metmuseum.org)

© 2008 NYC & Company Inc. All Rights Reserved



## FITOMELATONINA®

dr. Francesca Ferri

La prima melatonina  
interamente vegetale per una  
linea cosmetica rivitalizzante

### Per noi naturale è cultura scientifica

Per primi al mondo dopo anni di ricerca i **laboratori Effegilab** hanno estratto da selezionate piante provenienti dalle incontaminate **Alpi del Trentino**, un olio ricco di melatonina:

la **Fitomelatonina** un vero e proprio **sistema difensivo naturale**.

I cosmetici Effegilab a base di Fitomelatonina ripristinano le componenti strutturali della pelle danneggiata dagli stress ossidativi ridonando luminosità ed elasticità. La **pelle ritrova tutta la sua energia vitale**.



[www.effegilab.com](http://www.effegilab.com)

**EFFEGLAB**  
Scienze. Salute. Bellezza.

## 📖 IL MIRTO

Solitamente impiegato per aromatizzare carni ovine e bovine, valorizza anche preparazioni a base di pesce come la rana pescatrice, specie se cotta al forno. Consiglio di unirlo all'alimento caldo appena cotto. Evitate anche di lasciarlo troppo in cottura, potrebbe cedere alla preparazione un sentore amaro.

## 📖 L'ORIGANO

Conosciuto anche per le sue proprietà medicinali, ha la foglia simile a quella della maggiorana. Per il suo aroma rinfrescante, si adatta più facilmente a pesci di mare. Ottimo se fatto essiccare e utilizzato nel corso dell'anno.

## 📖 IL PREZZEMOLO

È amato in cucina per aromatizzare e rinfrescare. Non rosolatelo, ma usatelo fresco per condire a cottura ultimata. Vi consiglio di tritarlo un istante prima di unirlo alle preparazioni, in questo modo l'aroma è più intenso. Possiede un elevato contenuto di calcio.

## 📖 IL PREZZEMOLO FRANCESE

Oltre che per la forma arricciata delle foglie, si distingue dal prezzemolo comune per il sapore meno intenso, ma non cambiano le caratteristiche e le modalità di impiego.

## 📖 LA PRIMULA

Fiori e foglie, purché novelli, vengono accostati ad alcune insalate a base di crostacei. Viene utilizzata da alcune aziende vinicole per migliorare il bouquet dei vini.

## 📖 IL ROSMARINO

In natura ne esistono circa dieci specie. Ha poteri antiossidanti e conservanti. Per aromatizzare il pesce consiglio solo il fiore, per la carne, pane, focacce ecc. gli aghi. Apporta un aroma delicato e molto aromatico. **Buono il risotto al rosmarino tritato e limone, mantecato con abbondante parmigiano reggiano.**

## 📖 LA SALVIA

In natura ne esistono più di dieci specie. In quantità moderata, va bene per aromatizzare pesci d'acqua dolce durante la rosolatura.

**Consiglio la salvia gigante, o "salvia foglia larga": passatela in una pastella composta da acqua gassata, farina e albume d'uovo e frigetela in olio d'arachide.**

## 📖 LA SANTOREGGIA

Ne esistono di due specie, una invernale e una estiva, entrambe molto utilizzate in cucina. La santoreggia viene spesso accostata ai pesci grassi, di cui facilita la digestione. Io di solito la sostituisco al timo quando questo potrebbe risultare troppo aggressivo.

## 📖 IL SEDANO

Visto che reputo le sue foglie fresche un elemento aromatico, le consumo moltissimo in cucina per aromatizzare brodi e pesce al forno. **Fantastico il "mio" pesto di sedano, mandorle, olio e succo d'arancia.**

## 📖 IL TIMO

Sono conosciute otto specie. Le sue foglie, dall'aroma deciso, accompagnano piacevolmente carni rosse come agnello o verdure forti come i carciofi al forno.

## 📖 IL TIMO AL LIMONE

Meno aggressivo del timo classico, si presenta con foglioline arrotondate e marmorizzate di giallo intenso, ottimo sul pesce. Va bene anche per aromatizzare sorbetti.

## PICCOLE ATTEZIONI CON LE ERBE

✿ È inoltre importante sapere che le erbe fresche si aggiungono alle preparazioni sempre e solo a fine cottura. Non avendo bisogno di cuocere, in questo modo danno sicuramente un miglior risultato.

✿ Un altro buon consiglio è quello di evitare di tagliare o tritare le erbe con lame d'acciaio o comunque metalliche, mentre si rivela utile e non troppo costoso il coltello di ceramica, che evita l'ossidazione delle erbe. Altrimenti... basta spezzettare le erbe con le dita.

✿ Evitate di aggiungere le erbe a grassi (olio, burro ecc.) molto caldi. Oltre a non essere salutare, quando le erbe sono surriscaldate dal grasso molto caldo non rilasciano i loro oli essenziali.



# L'Aloe Vera

DR.SSA RAFFAELLA FERRARI

L'uso terapeutico dell'Aloe Vera è noto da migliaia di anni: è riconosciuto l'utilizzo sulla pelle della polpa fresca di Aloe per la cura di scottature, abrasioni, ferite, e l'uso interno nel trattamento di vari disturbi. Ma soprattutto è noto come tonico "rivitalizzante", ricostituente, preventivo e antiossidante.



Le virtù terapeutiche dell'Aloe sono state descritte in innumerevoli fonti antiche: tavole sumeriche, papiri egiziani, l'erbario di Dioscoride, scritti di Ippocrate e molti altri. Sembra, peraltro, che Re Salomone utilizzasse questa pianta come "elisir di giovinezza" e che le Regine Egizie Nefertiti e Cleopatra ne facessero largo uso per esaltare la loro bellezza. L'Aloe è menzionata anche nel Vangelo (Giovanni, 19:39), come componente della mistura usata per ungere il corpo di Gesù dopo la sua morte. La fama relativa alle sue proprietà medicinali è rimasta nel tempo, tanto che Cristoforo Colombo, durante i suoi viaggi, annotò sul diario che "sono quattro i vegetali indispensabili per la salute dell'uomo: il frumento, la vite, l'ulivo e l'aloë; il primo lo nutre, il secondo ne rinfranca lo spirito, il terzo gli reca armonia, e il quarto lo guarisce".

Il nome Aloe deriva dall'arabo Alloeh che significa "liquido amaro".

Il suffisso "vera" è stato aggiunto in passato per indicare la varietà con le migliori proprietà medicamentose (*Aloe barbadensis*), anche se oggi è ormai scientificamente riconosciuto che anche altre specie affini sono dotate degli stessi pregi salutistici.

In realtà ne esistono oltre 200 varietà; tra queste, per il loro contenuto in principi attivi, spiccano l'*Aloe arborescens* e l'*Aloe barbadensis*.

## Caratteristiche e proprietà terapeutiche

Spesso chiamata la "pianta del miracolo", "la guaritrice silenziosa", o ancora "rimedio armonioso" e "pianta dell'immortalità", l'Aloe Vera è una pianta dalle infinite sorprese.

Innanzitutto, malgrado molte persone la scambino per un cactus, appartiene alla famiglia del giglio. Poi predilige i climi caldi e secchi, sopravvivendo là dove altre piante appassiscono grazie alla sua capacità di chiudere i pori per impedire la perdita di umidità. Da decenni è al centro di indagini scientifiche e studi sui campi di impiego terapeutico che confermano la sua azione:

- cicatrizzante, antinfiammatoria, antiolorifica, analgesica: queste proprietà si manifestano sia con l'applicazione locale (esterna sotto forma di gel o crema), sia per via indiretta dopo assunzione orale (succo puro, sciroppi ecc);
- antiossidante, anti-aging;
- immunostimolante e adattogena;

- antibatterica, antimicotica, antivirale;
- radioprotettiva (nella terapia di sostegno a persone in trattamento con radio/chemioterapici);
- digestiva (favorisce l'attività degli enzimi che servono alla digestione);
- una possibile attività antitumorale è attualmente in fase di studio.

La composizione chimica delle foglie di Aloe Vera ne giustifica le proprietà: contiene infatti polisaccaridi e componenti organici e inorganici come acqua, lignina, cellulosa, mucillagini, vi-tamine (C, B1, B2, B3, B6, B12, E, acido folico, tiamina), carotenoidi, aminoacidi (alanina, arginina, acido aspartico, acido glutammico, glicina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofano, tiroxina, valina), minerali (calcio, fosforo, potassio, ferro, magnesio, zinco, sodio, rame), enzimi vari, altri componenti del fitocomplesso (lipidi, fattori di crescita tissutale, oli eteri ecc).

La parte esterna delle foglie è ricca di particolari sostanze (glucosidi antrachinonici), che conferiscono all'Aloe le proprietà lassative - che non si hanno nel caso di assunzione del solo gel.



### *Il "miracolo dell'Aloe" di Padre Romano Zago*

Mezzo chilo di miele d'api puro vergine integrale, mezzo chilo di foglia frullata di Aloe Vera, 3 o 4 cucchiaini di cognac o acquavite (distillato). Con questa semplice ricetta un frate francescano originario del Brasile con radici italiane, Padre Romano Zago, ha curato diverse persone ammalate di cancro. Dichiarò di non essere un medico né un mago o un taumaturgo, e sostiene che non c'è nulla di miracoloso nelle sue azioni. Questa è la sua esperienza diretta: «La spiegazione è molto semplice, lo scioppo opera una radicale pulizia dell'organismo e attraverso il miele raggiunge l'angolo più lontano del nostro corpo. A sua volta l'Aloe viaggia nel miele con il suo grande potere cicatrizzante, l'alcol aiuta a dilatare i vasi sanguigni e a favorire questo viaggio di pulizia generale. Il sangue si purifica lentamente. Con il sangue pulito, tutto l'organismo cammina bene: come una macchina con combustibile di buona qualità».

Ed è effettivamente dimostrato che i costituenti biologicamente attivi dell'Aloe e i componenti della formula di Padre Zago lavorano in sinergia per produrre i loro effetti benefici. Possiamo immaginare un direttore d'orchestra con tutti i suoi orchestrali: i polisaccaridi, le vitamine, i sali minerali dell'Aloe, il miele, l'acquavite formano una magnifica orchestra, ciascuno utilizzando uno "strumento" diverso, e insieme compongono una melodia armoniosa che guarisce.

#### **Principali indicazioni Uso esterno (GEL)**

- Eritemi solari, scottature, ustioni
- Abrasioni, ferite, escoriazioni
- Ulcere cutanee
- Dermatiti da radioterapia
- Micosi
- Eczemi
- Infiammazioni gengivali, afte
- Dermatiti
- Herpes
- Psoriasi
- Piaghe da decubito
- Vesciche

#### **Uso interno**

- Adattogeno e Antiossidante
- Ricostituente
- Immunostimolante
- Ulcere gastrointestinali
- Antinfiammatorio
- Prevenzione degli effetti secondari della radio/chemioterapia
- Nella riabilitazione e nella convalescenza
- Nella possibile prevenzione dell'insorgenza di malattie degenerative (es. tumori).



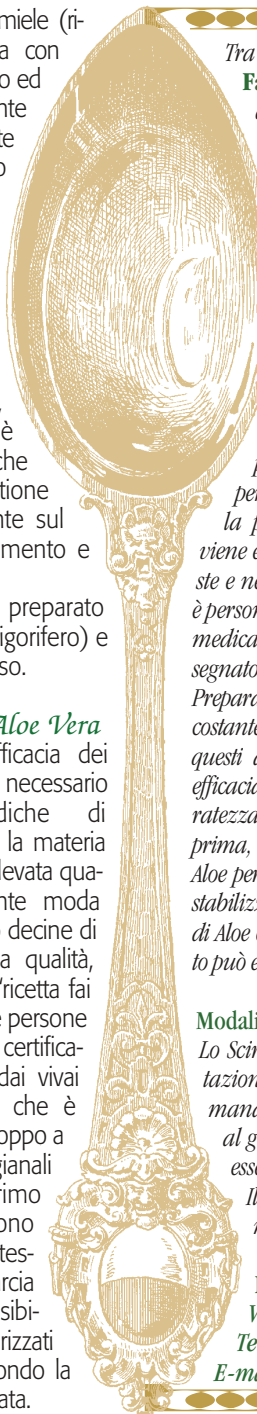
Dal punto di vista scientifico, il miele (rigorosamente biologico) penetra con molta facilità nel nostro organismo ed è una "benzina" decisamente migliore dello zucchero; l'acquavite (grappa o brandy) ha un effetto vasodilatatore e rende più rapida l'azione depurativa dell'Aloe. Consente inoltre di conservare più a lungo il prodotto.

### *Come si deve assumere?*

Un cucchiaino da minestra mezz'ora prima dei pasti principali, perché quando lo stomaco è vuoto le proteine e gli enzimi che servono a facilitare la digestione possono agire più velocemente sul preparato e favorirne l'assorbimento e quindi l'azione sull'organismo. Fate attenzione: conservate il preparato in un luogo fresco (meglio in frigorifero) e mescolatelo bene prima dell'uso.

### *Le preparazioni a base di Aloe Vera*

Per garantire la massima efficacia dei preparati a base di Aloe Vera, è necessario seguire particolari metodiche di preparazione, e assicurarsi che la materia prima (le foglie di Aloe) sia di elevata qualità. Purtroppo però, la recente moda dell'Aloe ha portato sul mercato decine di prodotti non sempre di prima qualità, favorendo il passaparola della "ricetta fai da te". Sono infatti moltissime le persone che hanno acquistato Aloe non certificato o non meglio identificato dai vivai (spesso confuso con l'agave, che è un'altra cosa!) e prodotto lo sciroppo a casa propria, con metodi artigianali come consigliato in un primo tempo da Padre Zago. Sono davvero troppe, tanto che egli stesso è stato costretto a fare marcia indietro e a riconsiderare la possibilità che alcuni laboratori autorizzati producessero il composto secondo la metodica originale da lui divulgata.



*Tra i laboratori autorizzati c'è quello della **Farmacia Ambreck**, che utilizza foglie di Aloe Vera con almeno 5 anni di vita, provenienti da una piantagione spontanea in Israele (il clima israeliano è la condizione ottimale che permette la crescita di una foglia con un eccellente contenuto in principi attivi). Il loro trasporto si effettua via aerea garantendo l'arrivo entro 24 ore dalla raccolta. In seguito le foglie vengono conservate presso il laboratorio in condizioni di temperatura e ventilazione costante mediante un'apparecchiatura utilizzata esclusivamente per la conservazione dell'Aloe Vera. Quindi la preparazione dello "sciroppo o succo" viene eseguita su prenotazione secondo richieste e necessità specifiche, ed ogni preparazione è personalizzata in funzione della prescrizione medica. Il prodotto finito viene preparato e consegnato nel rispetto delle Norme di Buona Preparazione FU, mantenuto a temperatura costante mediante appositi sacchetti termici. Tutti questi accorgimenti garantiscono la massima efficacia del fitopreparato. Con la stessa accuratezza, partendo dalla medesima materia prima, il laboratorio produce un puro Gel di Aloe per uso esterno, un preparato che si ottiene stabilizzando e lavorando la polpa della foglia di Aloe con un turboemulsore. Il gel così ottenuto può essere utilizzato per tutti gli usi consigliati.*

### **Modalità di prenotazione dell'Aloe**

*Lo Sciroppo di Aloe viene preparato su prenotazione il martedì e il venerdì di ogni settimana. La prenotazione viene accettata fino al giorno precedente la preparazione, e può essere fatta direttamente.*

*Il Gel d'Aloe è sempre disponibile in farmacia e non necessita di prenotazione.*

### **Farmacia Ambreck,**

**Via Stradivari, 1 • Milano**

**Tel. 02.29526966**

**E-mail [laboratorio@ambreck.it](mailto:laboratorio@ambreck.it)**



# Birra e dintorni

DI FULVIO SIMONI



**S**e un paese come l'Italia privilegia e promuove con sempre più interesse la cultura enologica, sembra logico che la birra abbia accusato per lungo tempo una sorta di complesso di inferiorità nei confronti del vino. Eppure, fortunatamente, il panorama delle birre è sempre più interessante. Accanto al mercato delle birre anonime ha preso piede già da qualche anno un "mercato alternativo", nato grazie ad una clientela attenta e curiosa, disposta a qualche sacrificio economico

pur di assaporare prodotti qualitativamente superiori, riconducibili a realtà storiche e tradizionali in grado di competere sul piano della bontà del prodotto. Ed ecco allora sorgere negozi specializzati, dove trovare birre da ogni parte del mondo, Trappiste (volete sapere cosa vuol dire Trappiste? Andate nel box relativo ai "tipi di birra", e troverete la risposta!), birre bianche, Lambic belghe, Lager ceche, Pale Ale britanniche, microproduzioni americane.

**C**he dire dei microbirrifici - o meglio brewpub -, birrerie in cui è possibile degustare birre artigianali spesso magnifiche, non pastorizzate e quindi "vive"? Negli ultimi anni è diventato un fenomeno nazionale, ne sono sorte diverse,

di varia dimensione, che propongono talvolta piccoli gioiellini e non lesinano offerte innovative e voglia di sperimentare. Tutto questo significa rendere un atto di giustizia ad un prodotto dalla storia millenaria e di indiscutibile fascino, come risulta chiaro a tutti coloro che hanno avuto modo di farsi un giro in Germania o in Belgio (dove nei ristoranti è possibile disporre di una carta delle birre talora amplissima, pensata per proporre giusti abbinamenti cibo-birra, alla stregua di quanto da noi accade per il vino). Chiaramente, in tale veste, il "prodotto birra" assume connotati diversi, poiché da generica bevanda rinfrescante e di compagnia, tipico rituale "giovanile" senza particolari pretese, diviene prodotto in grado di conferire sommo piacere sensoriale, anche in abbinamento a determinati cibi, soprattutto se degustato con la giusta attenzione.



## Quando non è troppa, la birra è OK

**S**i potrebbe dire che, se dosato in giusta misura, il piacere sensoriale ed edonistico di un buon boccale di birra potrebbe essere quasi considerato un "beneficio". A tal proposito, i siti internet brulicano di articoli e di interventi di prestigiose istituzioni universitarie che si prodigano nell'esaltazione di tali virtù benefiche. Per curiosità - inserendo in un qualsiasi motore di ricerca i termini "birra e salute" - vi imbatterete in decine e decine di pagine di riferimento; senza alcuna pretesa di esaustività, limitando l'analisi a quelli più seri e affidabili, i risultati che emergono sono piuttosto interessanti, sebbene vadano a mio avviso ponderati. Ecco quindi evidenziati effetti positivi, da prendere sempre con molta cautela, sulla riduzione di malattie coronariche e sulla riduzione di incidenti cardiovascolari legati agli alti contenuti di vitamine B6, alla presenza di antiossidanti immediatamente disponibili, all'aumento di colesterolo HDL favorito da un moderato consumo di alcol. Ad ogni modo ciò che sicuramente emerge è che, come sempre, la misura nel consumo risulta essere la vera discriminante nel determinare gli effetti positivi o negativi di un prodotto. In particolare quando si tratta di un prodotto alcolico.

## Con cosa si fa la Birra?

**M**alti: il malto d'orzo rappresenta la fonte di zuccheri fermentescibili per antonomasia nella produzione della birra; l'orzo viene dapprima tallito per liberare gli amidi da trasformare in zuccheri: un processo che influenza fortemente colore e gusto. Sono numerose le varietà d'orzo utilizzate per la produzione di malto; generalmente vengono miscelate fra loro più varietà al fine di ottenere la complessità desiderata. Talora, in proporzioni diverse a seconda della finalità, possono essere utilizzati altri cereali, quali il frumento per la produzione di Weissbeer e Lambii, o riso e granturco, questi ultimi utilizzati soprattutto per il basso costo e non certo per la qualità del prodotto.

**L'Oktoberfest, che quest'anno si terrà dal 20 settembre al 5 di ottobre, è una delle manifestazioni tradizionali e folkloristiche più**



*famose e avvincenti che si conoscano. Tutto ebbe inizio il 12 Ottobre del 1810 quando, in occasione del matrimonio fra il Principe Reggente Ludwig I di Baviera e la Principessa Teresa di Sassonia, si tennero solenni festeggiamenti che durarono cinque giorni e si conclusero con una corsa di cavalli su una vasta area ancora oggi sede della manifestazione, cui fu dato il nome di Theresienwiese (prato di Teresa). L'anno successivo la corsa dei cavalli fu affiancata da un festival agricolo e nel 1896 furono allestiti dai proprietari delle birrerie di Monaco i primi tendoni di vaga ispirazione circense che tuttora rappresentano la vera anima della festa. Parliamo naturalmente delle imponenti "zelte" su cui campeggiano le insegne delle principali aziende produttrici di birra, tutte rigorosamente di Monaco. È in questi tendoni, affollati e chiassosi, che al ritmo di musica e balli sui tavoli, scorrono fiumi di birra nei tipici boccali da un litro chiamati "Mass", introdotti per la prima volta nel 1892.*

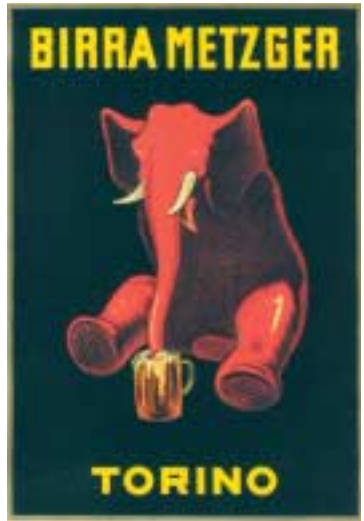
*Si calcola che nel corso dei 16 giorni di festa vengano consumati dai sei milioni di visitatori che partecipano alle celebrazioni circa 9-10 milioni di litri di birra.*

*Una cosa è certa: all'Oktoberfest occorre partecipare di persona, per coglierne appieno la travolgente energia e vitalità e per verificare il rispetto della tradizione e senso di appartenenza che la collettività cittadina, indifferente, è orgogliosa di mostrare.*

**Luppolo:** pianta appartenente alla medesima famiglia della Cannabis, le cui infiorescenze opportunamente trattate conferiscono aromaticità e, soprattutto, il caratteristico gusto amaricante tipico della birra; non va trascurato l'apporto di tannini che contribuiscono alla chiarifica e alla conservazione del prodotto. È da ascriversi agli olandesi il merito di averlo introdotto nella preparazione della birra attirandosi inizialmente le ire degli inglesi, fino ad allora orgogliosamente abituati allo loro Ale. Nel 1651 la controversia era ancora piuttosto attuale, tanto da spingere il poeta John Taylor a descrivere la birra come «... una zotica bevanda olandese... fino a ieri una straniera nella nostra nazione... fino a quando il luppolo e le eresie giunsero i mezzo a noi: in questa terra è una spudorata intrusa». Anche in questo caso sono diverse le varietà utilizzate, generalmente in miscela e in numero variabile da 2/3 fino a 7/8 a seconda degli obiettivi e della tipologia di birra.

**Lieviti:** insieme dei microrganismi responsabili della fermentazione degli zuccheri e degli aminoacidi in alcol e sostanze aromatiche. A seconda dei tipi di lieviti utilizzati e delle temperature a cui essi si attivano, possiamo individuare due grosse "famiglie" di birre: a bassa fermentazione (5°-9°C) e ad alta fermentazione (15°-25°C), delle quali ci occupiamo a parte.

**Acqua:** le sue caratteristiche, la ricchezza e l'equilibrio nella sua composizione sono il punto di partenza per l'ottenimento di un buon prodotto. Certamente oggi, con la possibilità di intervenire sulla presenza di sali minerali, è fattore meno limitante di quanto non lo fosse nei secoli XVII e XVIII quando, per via della minore disponibilità di acqua "potabile", la disponibilità di una fonte pura era motivo sufficiente per promuovere con successo il prodotto.



### Tipologie di Birra

Possiamo individuare due grandi famiglie di birre a seconda della temperatura di fermentazione.

**I Bassa fermentazione:** i lieviti "lavorano" a temperature comprese fra 5° e 9°C. Per lo più le birre prodotte con questa metodologia vengono maturate conservandole a circa 0° per periodi più o meno brevi che, nel caso delle birre destinate al cosiddetto mercato di massa, possono aggirarsi sulle tre settimane. Fortunatamente alcuni dei birrai più intransigenti e orientati

alla qualità, prolungano detto periodo fino a tre mesi. Le birre a bassa fermentazione devono essere consumate a temperature comprese fra 4 e 9 gradi per meglio esaltarne la leggerezza del corpo e la bevibilità.



### Appartengono a questa famiglia:

❑ **Lager:** spesso in Germania e nei paesi Bassi questo termine identifica le birre "comuni" e ordinarie; si caratterizzano per il colore dorato pallido ed il sapore mediamente amaro.

❑ **Pils/Pilsner:** si tratta del più famoso e diffuso stile di birra del mondo; il nome prende origine dalla cittadina boema di Pilsen. Sono birre caratterizzate da colore variabile dal giallo paglierino al dorato con marcato aroma di luppolo, gusto asciutto e pulito accompagnato, nei casi migliori, da abbondante schiuma e fine perlage. Purtroppo molti produttori hanno abusato di tale termine associandolo a prodotti di qualità "super-premium" troppo spesso scadenti, che non rendono giustizia all'originale identificazione.

❑ **Bock:** termine tedesco utilizzato per indicare birre a bassa fermentazione ed elevata gradazione alcolica. Densità e corpose, hanno colore variabile dal dorato al bruno scuro e una schiuma spessa e compatta. Ad eccezione delle precedenti vanno servite a temperature non inferiori ai 9°C.

❑ **Alta fermentazione:** i lieviti "lavorano" a temperature comprese fra 15° e 25°C, dopodiché i prodotti ottenuti vengono lasciati maturare per brevi periodi – da alcuni giorni a un paio di settimane - a temperature simili. Si tratta di birre dalla personalità piuttosto spiccata, che ben si esaltano se consumate a temperatura di circa 12°C.

### Fanno parte di questa famiglia tutte le birre tradizionali:

❑ **Ale:** generalmente questo termine indica le birre ad alta fermentazione. Più propriamente è riferito a una famiglia di birre inglesi piuttosto fruttate, di moderato contenuto alcolico e scarsa schiuma, con ampia gamma di sfumature cromatiche, gusto e forza da consumarsi a temperatura di cantina. Le Strong Ale, diffuse soprattutto in Belgio e Gran Bretagna, ottenute con l'apporto di zuccheri, sono caratterizzate da gradazione alcolica superiore ai 6%

❑ **Stout:** è la tipica birra irlandese, scura e talora quasi nera, ottenuta a partire da malti molto tostati e dalla caratteristica schiuma densa e cremosa color nocciola; il gusto è particolarmente amaro con forti note di torrefazione e caramello. Possiamo individuare Stout dolci, sullo stile inglese, e Stout secche, di cui l'esempio più classico e universalmente conosciuto è la Guinness.

❑ **Weizen:** termine tedesco che indica la cosiddetta birra "bianca" ottenuta dalla fermentazione di malti con rilevante percentuale di frumento (fino al 50%); caratterizzate da gusto asprigno, note agrumate e da abbondante schiuma, sono assai dissetanti e rinfrescanti. Assai digestive per l'elevata presenza di lieviti che rimanendo in sospensione conferiscono aspetto opaco al prodotto e sapore caratteristico.

❑ **Trappiste:** sono birre prodotte dalle poche fabbriche dell'omonimo ordine monastico dislocate fra Belgio e Paesi Bassi; sono tutelate giuridicamente da una denominazione di origine. Si tratta di birre molto forti (6-12%) rifermentate in bottiglia grazie all'aggiunta di zucchero candito e con colore variabile dal dorato all'ambrato.

❑ **Abbazia:** birre prodotte seguendo le antiche procedure degli ordini benedettini e cistercensi. Sono diffuse soprattutto in Belgio.



### Info utili per l'Oktoberfest

*Monaco di Baviera, 20 settembre -5 ottobre*  
Si svolge negli stand del Theresienwiese, in periferia di Monaco, un chilometro circa dalla stazione centrale (per raggiungerla si possono prendere le linee U4 e U5 della metro). Aperta a tutti e gratuita, l'Oktoberfest fa pagare solo se si vuole mangiare e, ovviamente, bere. La birra si trova fino alle ore 22.30 escluso l'ultimo giorno (ore 23.30).

*Per saperne di più:*

[www.oktoberfest2008.it](http://www.oktoberfest2008.it)

[www.tuttobaviera.it](http://www.tuttobaviera.it)

[www.mondobirra.org](http://www.mondobirra.org)

# Giovani inventori CERCASI

DI **CINZIA BOSCHIERO**



Dott. Alberto Pieri, FAST

*È ancora possibile sorprendersi davanti alla creatività dei giovani, alla loro inventiva ed alle loro curiosità? Il prototipo di un casco tecnologico di sicurezza o di cuffie antirumore, l'invenzione di un sistema automatico per la separazione delle materie plastiche da smaltire, un nuovo scanner tridimensionale, uno studio sulla quantità di radon nelle case, un lavoro sulle capacità curative dell'acqua, oppure la presentazione di una innovativa tecnica di bonifica dei terreni sono solo alcuni degli esempi dei lavori realizzati dai migliori "neo Archimede", ragazzi di età compresa tra i 14 e i 21 anni, partecipanti e finalisti della ventesima edizione della selezione nazionale del concorso europeo I GIOVANI E LE SCIENZE.*

I loro stand, progetti, invenzioni sono stati mostrati al pubblico presso la sede della Fast-Federazione delle associazioni scientifiche e tecniche a Milano il 21 e 22 aprile. Il concorso coinvolge ogni anno a livello europeo centinaia di migliaia di ragazze e ragazzi di 33 paesi; attraverso le selezioni vengono scelti i circa 120 finalisti che si sfidano nella finale comunitaria che nel settembre 2008 si svolgerà a Copenhagen, con premi fino a 5.000 euro. I finalisti italiani provenivano da tutte le regioni: volti freschi di ragazze e ragazzi, che rappresentano una ventata di ottimismo. Rappresenteranno l'Italia alla finale europea tre ragazzi dell'Istituto A. Malignani di Udine che hanno inventato un bioreattore per il settore enologico e tre ragazze del liceo A. Volta, di Milano, che hanno individuato una curva particolare che consente di migliorare le prestazioni sciistiche.

Questo concorso è annuale ed è il più prestigioso a livello europeo ed internazionale, in quanto sostenuto dalla Direzione generale Ricerca della Commissione europea e da tutte le altre istituzioni comunitarie (Consiglio europeo e Parlamento europeo), per stimolare e valorizzare l'interesse per la ricerca e la tecnolo-



## I GIOVANI E LE SCIENZE 2008



Marco Boem (1989), Michele De Bortoli (1989),  
Alessandro Pivetta (1989)

del

*Istituto Tecnico Industriale "Arturo Malignani"  
di Udine*

presentano il

## **Bioreattore per la produzione di autolisati di lievito da feccia di fermentazione**

*Il progetto è finalizzato alla costruzione di un bioreattore  
in grado di permettere il trattamento automatico  
e monitorabile dei residui della fermentazione del vino.*

*L'obiettivo consiste nell'ottenere un prodotto  
da aggiungere al vino stesso, in grado di fornire  
caratteristiche spiccatamente autoctone e  
di migliorare il bouquet organolettico finale,  
riducendo i tempi di affinamento  
e i costi di produzione.*

*Questo trattamento riesce ad aumentare  
la tipicità del vino, diversamente dalle tecniche eno-  
logiche attuali, quali l'aggiunta di additivi,  
che rischiano di portare a una elevata  
standardizzazione del prodotto finale.*

*Il bioreattore di Alessandro, Marco e Michele  
presenta un alto grado di versatilità;  
il suo utilizzo può essere adattato,  
in applicazioni future,  
ad una vasta gamma di processi biochimici  
(ad esempio la coltivazione di penicilline).*

gia, promuovere l'eccellenza, premiare i talenti migliori. "Per l'edizione 2008 sono arrivati alla Fast 99 progetti, presentati complessivamente da 251 studenti.", dice Alberto Pieri, segretario generale della FAST – Federazione delle Associazioni Scientifiche e tecniche (sito Internet [www.fast.mi.it](http://www.fast.mi.it)), che gestisce da sempre la selezione italiana per conto della Commissione europea, "Di questi 145 sono maschi e 106 femmine. La provenienza geografica è varia: 46 progetti sono lombardi; 12 vengono dal Piemonte, 10 dal Veneto, 8 sono i contributi giunti dall'Emilia Romagna, 4 quelli dal Friuli e dalla Sardegna; 3 lavori ciascuno provengono da Lazio, Toscana, Abruzzo, Puglia e Sicilia."

**Per poter partecipare alla selezione italiana della prossima edizione,**

- la 21° del concorso dell'Unione europea dei giovani scienziati -  
basta presentare il proprio lavoro, ricerca, invenzione  
entro il **27 febbraio 2009**,

termine ultimo per la consegna alla **Fast**.

**La modulistica è reperibile on line al sito Internet [www.fast.mi.it](http://www.fast.mi.it).**



# ÈFFLORA “il confetto buono”

Integratore alimentare  
con alta concentrazione di fermenti vivi,  
calcio e vitamine C – D – E

I buoni confetti di Èfflora, racchiusi in buon cioccolato, sono graditi sia ai bambini che agli adulti.

## Contengono:

**LA VITAMINA D3**, indispensabile per la mineralizzazione delle ossa e per l'assorbimento del Calcio nel tratto intestinale.

Il Calcio è elemento fondamentale per lo sviluppo scheletrico durante la crescita infantile, il mantenimento in allattamento ed in menopausa.

**LA VITAMINA C**, è attiva nella produzione di anticorpi e rafforza la funzione immunitaria, aumentando la resistenza dell'organismo.

**LA VITAMINA E**, fondamentale nella lotta ai radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare, salvaguardando l'integrità dell'epidermide e delle mucose.

Con due miliardi di **FERMENTI LATTICI**, può prevenire e risolvere le disbiosi dovute ad un'alimentazione non corretta o all'impiego di sostanze che danneggiano la microflora intestinale.

**ÈFFLORA** può essere d'aiuto in caso di disturbi conseguenti all'alterazione della flora intestinale quali stipsi, diarrea del viaggiatore, diarrea acuta. Inoltre, essendo priva di lattosio, è indicata anche per chi è intollerante al latte e suoi derivati.

**ÈFFLORA**, l'originale nelle migliori farmacie

[www.efflora.com](http://www.efflora.com) • [efflora@efflora.com](mailto:efflora@efflora.com)

ÈFFLORA nelle Farmacie è distribuito da Vipprof



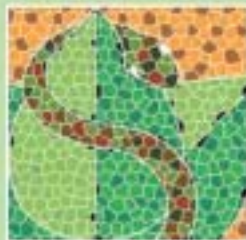
## FARMACIA AMBRECK

- \* Aperta giorno e notte
- \* Preparazioni galeniche personalizzate
- \* Camera sterile
- \* Ricerca rapida mancanti e avviso telefonico al momento dell'arrivo
- \* Test autoanalisi, intolleranze alimentari, esame della pelle e del capello

Farmacia Dott. A. Ambreck  
Via Stradivari, 1 - Milano

Tel 02.29 52 69 66 - Fax 02.29 40 64 05  
ambreck.laboratorio@farmasoft.com

Dott. Ambreck



## FARMACIA LEGNANI

- \* Laboratorio autorizzato dal Ministero per la produzione di integratori a base di prodotti erboristici
- \* Laboratorio Magistrale per la produzione di capsule, compresse, pomate e sciroppi
- \* Camera sterile per la produzione magistrale di fiale intramuscolo, in vena e sottocute
- \* Produzione di preparati Magistrali omeopatici
- \* Consulenza su medicina omeopatica, antroposofica e ayurvedica
- \* Vasto assortimento di integratori

Farmacia Legnani

Via Rasori, 2 (ang. via A. da Giussano) Milano  
Tel 02.48 01 38 88 - Fax 02.48 01 38 99  
info@farmacialegnani.com

FARMACIA LEGNANI



## FARMACIA MARINONI

Da oltre quarant'anni la Medicina Naturale a Milano

- \* Omeopatia
- \* Naturopatia
- \* Medicina Tradizionale Cinese
- \* Ayurvedica
- \* Test per le intolleranze alimentari, mineralogramma, esame della pelle e del capello



Farmacia  
Dott. DAVIDE MARINONI

Farmacia Marinoni  
Corso Buenos Aires, 55 - Milano  
Tel 02.29 40 05 13 - Fax 02.29 51 37 32  
marifarm@libero.it

# Adler Thermae,

## una vacanza da sogno tra Salute, Bellezza e Benessere



A 5 stelle, l'**Hotel Adler Thermae** è un'oasi di benessere e completo relax, il luogo ideale per farsi cullare dalle preziose acque calde e rigenerarsi con trattamenti esclusivi e personalizzati. Immerso nel cuore del Parco Artistico e Culturale della Val d'Orcia (dichiarata nel giugno 2004 patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO), ha come edificio centrale una villa in tipico stile toscano ed è a due passi dallo storico borgo di Bagno Vignoni, antica fonte termale già nota ai tempi di Etruschi e Romani, luogo reso celebre dai soggiorni illustri di Lorenzo il Magnifico, Papa Pio II Piccolomini e Santa Caterina da Siena. Nelle immediate vicinanze i famosi centri di S. Quirico d'Orcia, Pienza, Montalcino, Montepulciano nonché le meravigliose abbazie di Monte Oliveto Maggiore e Sant'Antimo.

### Ecco un assaggio di quello che vi apparirà:

La prima cosa da fare per curare i disturbi circolatori, è individuare le principali cause del fastidio (sedentarietà, fumo, dieta sbilanciata, sovrappeso, età, gravidanza) e affrontarle seguendo alcuni accorgimenti e buone norme di comportamento:

**Adler Spa:** un ampio ventaglio di proposte per benessere, salute e bellezza con programmi antistress, rilassanti, dimagranti, rassodanti, anti-cellulite, anti-age, purificanti e rigeneranti. Diagnosi e consulenze mediche, dietetica, bagni ed impacchi, massaggi orientali, Ayurveda, Watsu, trattamenti di bellezza e alta cosmesi.

**Trattamenti "Tuscan Spa":** fiori, erbe, uva, olio di oliva e miele biologici sono alcuni preziosi prodotti che offre la generosa Val d'Orcia. Questi elementi genuini sono noti per le loro proprietà benefiche per la salute e la bellezza.

### Trattamenti in Acqua Termale

#### Il Mondo delle Terme e delle acque dell'Adler Thermae dispone di:

- » piscine con acqua termale (interna/esterna a 36° C, con cascata, lettini idromassaggio e zone whirlpool),
- » piscina sportiva (a 28° con canale artificiale collegato),
- » piscina per bambini esterna,
- » "L'Argillae" il bagno Etrusco alle argille, saune, bagni al vapore,
- » zone relax interne su due piani - con lettini ad acqua - ed esterne di fronte al lago e nel parco.



#### E tra i Trattamenti:

- »» massaggio subacqueo drenant ««
- »» Massaggio nella Vichy (sdraiati sotto i getti stimolanti dell'acqua termale) ««
- »» Trattamento Watsu ««
- »» Aqua Tonic (particolarmente indicato per la schiena). ««



**Inoltre, Adler Thermae sono felici di offrirvi solo il meglio anche con:**

- ❖ **ADLER MED®:** visite mediche, check-up personalizzati, consigli alimentari; per ritrovare salute e vitalità
- ❖ **Fanghi, Idro & Impacchi:** applicazioni per la bellezza ed il benessere del corpo
- ❖ **Bodystyling e Thalasso:** glutei sodi, ventre piatto, tessuti tonici, grazie a trattamenti specifici ed efficaci

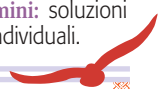


- ❖ **Trattamenti viso & Beauty services:** trattamenti di bellezza per il viso di assoluta avanguardia, e servizi beauty per esaltare la vostra naturale bellezza
- ❖ **Hair Spa:** capelli sani e vitali: da un massaggio rilassante per la cute, ad un impacco rigenerante o una piega elegante per la sera
- ❖ **Massaggi:** classico, rilassante o aromaterapico; un massaggio per ogni esigenza
- ❖ **Ayurveda & Oriente:** i preziosi segreti curativi dell'oriente: Kerala, Abhyanga, Shiatsu...
- ❖ **Man Spa:** trattamenti specifici per "Lui"



- ❖ **Mamma:** dalla dolce attesa al post parto, i trattamenti consigliati alle mamme
- ❖ **Trattamenti per la coppia:** per condividere i momenti di relax e benessere.
- ❖ **Programmi Spa settimanali e mini:** soluzioni più efficaci per le vostre esigenze individuali.

### **Il programma ADLER BALANCE®**



*È la nuova proposta dell'Adler Thermae che, ispirandosi a culture e medicine occidentali e orientali, tiene in considerazione il ritmo di vita, il movimento fisico e soprattutto l'educazione alimentare. Il programma ADLER Balance dà l'opportunità all'ospite di imparare durante il soggiorno all'Hotel i principi cardine da rispettare poi a casa per ritrovare e mantenere l'equilibrio dinamico. La proposta include un programma dietetico, associato a trattamenti mirati e ad un programma di attività e sano movimento. Lo sviluppo del programma prevede l'intervento sinergico di diversi specialisti: l'assistenza del medico (che svolge analisi accurate sul profilo dell'ospite e ne segue attentamente i progressi durante la settimana), un pro-*

*gramma alimentare speciale personalizzato in base alle indicazioni del medico, un programma di trattamenti che mirano a ristabilire un riequilibrio metabolico, posturale e a rimuovere eventuali "blocchi", un programma di attività fisiche (esercizi e attività soprattutto "aerobiche" per bruciare grassi, ma anche lezioni di "respirazione" e di attività motorie all'aria aperta). Al tempo stesso si svolge una formazione "teorica" dei principi "Balance" tramite incontri giornalieri o "conferenze" con il medico. ADLER Balance è un programma settimanale (esiste una versione "short" per soggiorni brevi, utile per avere un approccio iniziale anche se il programma completo che è quello settimanale).*



### **Hotel ADLER THERMAE Spa Resort**

53027 Bagno Vignoni - San Quirico d'Orcia (SI)

Prenotazioni: +39 0577 889 001 • Tel. +39 0577 889 000 • Fax. +39 0577 889 999  
http: www.adler-thermae.com - www.adler-resorts.com • e-mail: info@adler-thermae.com

# Il Centro Casa Guarinoni

**I**l Centro Casa Guarinoni si trova nel comune di Fortunago, dichiarato uno dei borghi più belli d'Italia, in provincia di Pavia, [www.comunedifortunago.it](http://www.comunedifortunago.it). Il nome, Fortunago, data la presenza del suffisso "-aco", risalirebbe, secondo alcuni studiosi, alla dominazione celtica e significherebbe "casa presso l'acqua" (tesi avvalorata dall'esistenza di una sorgente di acqua). Casa Guarinoni è un Centro Internazionale dove le diversità e i talenti si possono condividere nella gioia e nella leggerezza. Vuole essere un punto di luce, aggregazione e consapevolezza per adulti e bambini dove è bello sostare e rigenerarsi, farsi coccolare e comprendere sempre di più cosa siamo venuti a fare su questo pianeta e come col contributo di ognuno possiamo migliorare la qualità di vita di tutti.



*Corsi per il corpo, la mente e il cuore dove si impara a star bene nel presente, dove ci si accorge che la felicità è contagiosa e ne deriva la consapevolezza che noi siamo la vita stessa.*

**A**n'ora d'auto da Milano, Torino, Genova nelle colline dell'Oltrepò pavese (a 600 metri di altezza), il Centro è composto da una grande casa in pietra ristrutturata nel rispetto dell'ambiente con l'utilizzo di materiali ecologici ed energie rinnovabili (pannelli solari, impianto foto-voltaico), piscina con acqua salata. All'interno le camere arredate con grande cura si affacciano su ampie verande a vetri. A lato della casa, sono state costruite due sale riunioni di circa 120 metri quadri l'una che guardano le colline.



La cucina è casalinga preparata con le ricette della "mitica" Mariuccia e viene servita sulla veranda.

**Per informazioni, iscrizioni e prenotazioni:**

**Casa Guarinoni** - Loc. Pezzeto - 27040 Fortunago (PV)

Tel. 0039 - 0385.955954

Tel. 0039 - 331.4464493

[www.casaguarinoni.org](http://www.casaguarinoni.org) • [corsi@casaguarinoni.org](mailto:corsi@casaguarinoni.org)

## LA LEGGE DELL'ATTRAZIONE COME STAR BENE CON L'AMORE, LE RELAZIONI, IL LAVORO...LA VITA.

Sabato 5 (ore 9,30-18,30) e Domenica 6 Luglio (ore 9,30-16,30)

**Condotta da Alberta Kara Mantovani** - Laureata in Filosofia ad indirizzo psicologico, Docente in Costellazioni Familiari, Vice Presidente dell'Associazione Internazionale Culturale Boiron, Autrice di "Alle radici dell'anima" Ed. Tecniche Nuove. [www.albertamantovani.org](http://www.albertamantovani.org)

La Legge dell'Attrazione è una delle Leggi che governano l'Universo. È una legge immutabile, imparziale, agisce SEMPRE, per tutti allo stesso modo, a prescindere dal fatto che tu ne sia consapevole o meno.

Per la maggior parte del tempo, noi attraiamo inconsapevolmente circostanze, situazioni, persone in modo standard ("by default") piuttosto che per scelta deliberata. Passiamo i giorni focalizzati sui problemi da risolvere e sulle cose che non vanno come vorremmo. Facendolo, creiamo altri problemi, altre circostanze che non ci fanno stare bene e che sembrano sbagliate.

Il pensiero che produce sofferenza è involontario e crea emozioni negative. Questo seminario ha l'intento di renderti consapevole di essere un Creatore molto potente, di farti sperimentare a sviluppare e utilizzare questa tua abilità per cambiare la tua vita attraverso la gioia, la gratitudine e l'accettazione.

## ... e alcuni dei suoi Corsi e Seminari Estivi

### LABORATORIO DI TANGO SISTEMICO

Sabato 26 (ore 10-18.00)

e Domenica 27 (ore 10-16) Luglio

**Condotta da Antonella Fracasso** - Laureata in Psicologia, Psicoterapeuta, con formazione in Gestalt e Antiginastica, ha fondato a Milano nel 1983 "Il Ginnasio", centro di terapie psicocorporee. Attualmente si occupa di terapia individuale e di gruppo, di formazione. [www.antonellafracasso.org](http://www.antonellafracasso.org);

**Sandra Arditi** - Maestra di yoga e meditazione, specializzata in Ipnosi Umanistica, Tecniche di rilassamento, Consapevolezza corporea e Ben-Essere;

**Pasquale Bloise** - Maestro di Tango argentino, [www.pakytango.it](http://www.pakytango.it)

Per esplorare:

- la relazione uomo-donna
- gli ordini dell'amore, la presenza di sé nella relazione
- la capacità di condurre e lasciarsi guidare nella relazione.

Per divertirsi:

- ballando
- meditando
- trovando benessere nel proprio corpo e in relazione all'altro.

### GENTORI E FIGLI: L'ARTE DI STARE INSIEME MEDITAZIONE ARTE E GIOCO

Dedicato ai genitori e bimbi dai 6 ai 12 anni  
Venerdì 1

(ore 18-20 incontro con i genitori),  
Sabato 2 (ore 10-18)

e Domenica 3 Agosto (ore 10-16)

**Condotta da Donatella Celli** - Laureata in Pedagogia e Filosofia, diplomata in MusicArTerapia, ha conseguito un Master sul Disagio Preadolescentiale. Attiva nell'ambito dell'insegnamento, conduce laboratori teatrali e artistici, autrice del libro "Il sentire dei bambini", Ed. Tecniche Nuove, [www.celldonatella.it](http://www.celldonatella.it)

Unire la meditazione all'arte è una maniera di integrare presenza e creatività, sentire ed esprimere, un modo per esplorare in profondità l'inconscio. I bambini, ancora poco condizionati, hanno una particolare apertura verso il sentire e il comprendere. Alimentare questo attraverso la meditazione e l'arte significa dar voce e forza a ciò che sono nel profondo, una maniera per vivere con i genitori qualcosa di intimo e importante, è una possibilità per i genitori di osservare i loro figli sotto una prospettiva diversa. Tutto questo alimenta conoscenza, amore, rispetto, accettazione.

### STAGE DI DANZA ORIENTALE E EGIZIANA

Da Lunedì 11 a Venerdì 15 Agosto

**Condotta da Evelyne Grenet** - Insegna danza orientale all'Università Rouen (Francia), pratica arti marziali e yoga, incontra un maestro Sufi che l'inizia alla danza, studia osteopatia per 4 anni, [www.lesdancesdunil.com](http://www.lesdancesdunil.com)  
Le tecniche circolari della danza orientale rispettano il nostro corpo, ci liberano progressivamente degli ostacoli che riducono la fluidità dei nostri movimenti facendoci ritrovare la naturale grazia. Realizzando con consapevolezza i movimenti, sviluppiamo il piacere di gesti precisi che partono dal cuore in armonia con la musica suscitando emozioni. Un momento per stare insieme nell'energia femminile.