

BenEssere

La salute con l'anima

mensile | anno XXVI | n. 5 | maggio 2014 | € 4,90 (Italia) | www.benessereonline.com

Cuore

Tutti i modi per conservarlo in buona salute

Terapie

Riscopriamo il potere dell'ipnosi

Ricette

Disintossicarsi con un piatto di petali

Medicina

Stop al reflusso gastrico

IL TEST
Scopri quanto sei permaloso

Bellezza
L'estate è vicina:
via la cellulite

Beatitudini
Ritroviamo
la pace interiore

Turismo
A spasso
nei parchi
letterari

CLAUDIA GERINI Vi racconto come ho perso 21 chili

L'attrice romana è ritornata in forma dopo le gravidanze, grazie ai consigli di un personal trainer e a tanta pazienza: «Oggi sto in equilibrio tra volontà e piccoli piaceri...»



Chiamati a sé i dodici,
diede loro il potere
di scacciare gli spiriti immondi
e di guarire ogni sorta
di malattia e infermità
(Matteo 10,1)

Noi & gli altri

- **Le storie**
Tutti più felici
lavorando meglio
Maria Teresa Antognazza 92
- **L'intervista**
Natalia De Maria:
«A causa dell'asma
vivevo in una gabbia»
Luca Bussoletti 98
- **Testimonianza**
Diana Del Bufalo: «Ero timida
e insicura, ma ce l'ho fatta»
Antonio G. Malafarina 102
- **La storia**
«Fuori di qui sarò
un uomo nuovo»
Maria Teresa Antognazza 108
- **Le beatitudini**
Ritroviamo
la pace interiore
Iaria Nava 110
- **Il test**
Scopri quanto sei permaloso
Anna Scala 112

Tempo libero

- **Turismo**
A spasso
nei parchi letterari
Paola Rinaldi 116
- **I viaggi di BenEssere**
Terra Santa e Samaria 120
- **Detto tra noi**
Piccoli annunci 124



Timidezza fa
rima con
tenerezza,
un sentimento
a rischio
di estinzione.

La foto della copertina di questo numero è di Daniele Cruciani dell'Agenzia Olycom

benessere@stpauls.it

Non deconzioniamo
i piccoli piaceri come
lo zucchero e il caffè: basta
usarli con moderazione



Rubriche

- Il direttore risponde
Giuseppe Altamore 8
- Colpo d'occhio
La salute è rosa
Agnese Pellegrini 10
- Salus
Carmine Arice 14
- Il corpo parla
Il linguaggio del sonno
Nicolella Polla-Mattiot 15
- Per riflettere
L'amore non ha età
Filippo M. Boscia 18
- Ginecologia e sessuologia
Chirurgia preventiva
Alessandra Graziottin 40
- Come mi curo
Scienza e politica
Silvio Garattini 49
- Scusi dottore
Adroterapia
Tommaso Martino De Pas 54
- Vivere la fede
Vincenzo Paglia 96
- Affari di cuore
Orietta Bertì 97
- Il senso della vita
I diritti dell'embrione
Marina Casini 100
- Scrivi a don Guido
Guido Colombo 101
- Mode & modi
Giorgio Triani 104
- Guardiamoci dentro
Impariamo
a gestire la timidezza
Francesco Vincelli 106
- I giochi
La cura dell'arte
Mirella Poggialini 126
- Siamo tutti poeti
Giusto Truglia 127
- Con un sorriso
Massimo Bagnato:
«Mi è bastato sollevare
una valigia e zac...» 130

Tempo libero

BenEssere La salute con l'anima*

Tempo libero*

turismo, spettacoli, cultura

Iniziative In Terra Santa con **BenEssere** → 120

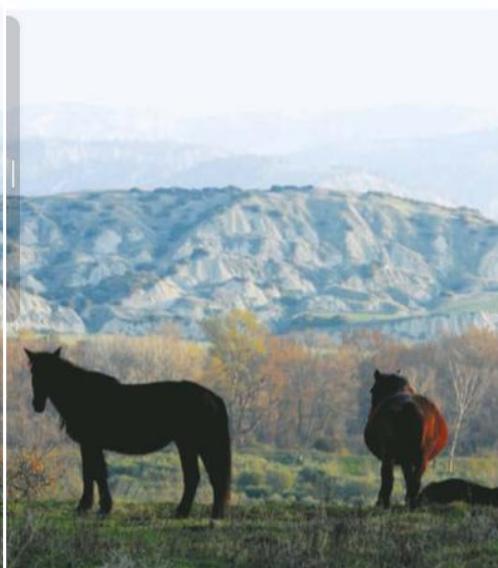
Giochi Alleniamo la nostra mente → 122

Piccoli annunci Chi trova un amico trova un tesoro → 124

La cura dell'arte La meditazione in un mondo di colori → 126

Turismo In viaggio con gli autori del cuore → 116





UN TUFFO TRA LE PAGINE
Sotto: la banda suona *La cavalleria rusticana* nella piazza di Vizzini (Catania). A fianco: cavalli al pascolo nei pressi di Allano (Matera), dove si svolge *Cristo si è fermato a Eboli* di Carlo Levi, e le colorate case di Calitri (Avellino), uno dei luoghi che fanno parte del parco letterario dedicato allo studioso di letteratura Francesco De Sanctis. In basso: Galtelli (Nuoro), il paese dove è ambientato *Canne al vento*, del premio Nobel Grazia Deledda.



Parchi letterari

In viaggio con gli autori del cuore

Dove sono i cipressi di Carducci? I pescatori usano ancora le lampare dei Malavoglia? Dal Piemonte alla Sicilia per scoprire i luoghi natali degli autori e ritrovare i personaggi dei loro libri.

di Paola Rinaldi

Tra le "canne al vento" di Grazia Deledda e la "cavalleria rusticana" di Giovanni Verga



i paesaggi e gli scorci dove gli scrittori hanno progettato o ambientato le loro opere sono posti vivi e possono diventare la meta di un viaggio fra cultura e memoria. Dal Piemonte alla Sicilia si può camminare sulle orme dei nostri maggiori intellettuali grazie ai Parchi letterari, speciali itinerari fra città, piazze, campagne, villaggi e sentieri raccontati nei testi famosi. Non hanno confini ben delimitati, come accade ad esempio per un parco naturale, ma si estendono a un intero territorio, fatto di case, centri storici, colline, porti e tutti gli spazi che hanno fatto da sfondo a una poesia, un romanzo o una novella.

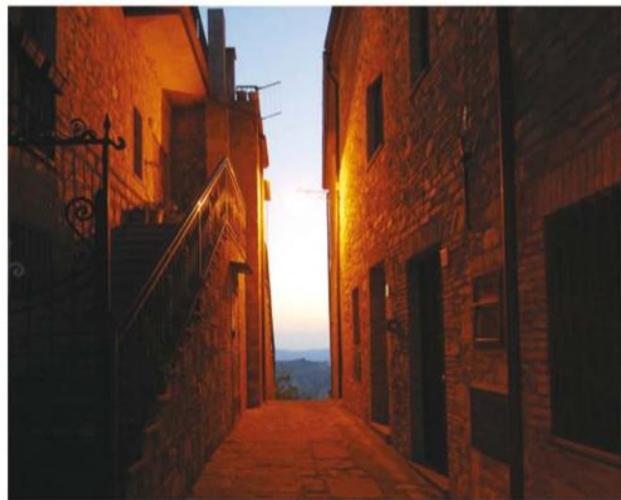
Passeggiate d'autore

L'idea di questi luoghi – in parte fisici, in parte mentali – è venuta allo scrittore Stanislaw Nievo, che all'inizio degli anni Novanta del secolo scorso decise di far rivivere i luoghi che hanno ispirato i grandi scrittori, a partire dal Castello di Collorodo (Monte Albano, Udine) dove il suo prozio Ippolito ha scritto *Le confessioni di* ☺



Che spettacolo!

I Parchi letterari propongono ai turisti degli itinerari chiamati Viaggi sentimentali. Prevedono degustazione dei cibi raccontati nei libri, scene di teatro, balletti messi in scena da cantastorie, attori e musicisti. Sono un modo innovativo per conoscere i luoghi d'ispirazione degli scrittori attraverso emozioni e uso dei sensi.



PAESI E SCORCI

Sotto: l'antico borgo di Tursi (Matera), che fa parte del Parco dedicato al poeta Albino Pierro. A sinistra: un angolo del Parco di Ostia, scenario delle opere di Pier Paolo Pasolini. Nell'altra pagina: un tramonto ad Aliano (Matera), dove fu confinato Carlo Levi, e Vizzini (Catania), dove è ambientato *Mastro don Gesualdo* del siciliano Giovanni Verga.



Un pellegrinaggio che ci porta a incontrare scrittori italiani e anche stranieri, come Bruce Chatwin e lo psicanalista Ernst Bernhard

un italiano. Ogni parco è caratterizzato da un itinerario guidato, che fa riferimento non solo alle opere, ma anche alla vita degli scrittori, e può essere affrontato in autonomia oppure attraverso il ricco programma di eventi, laboratori, spettacoli, incontri di lettura, mostre di artigianato e degustazioni dei cibi descritti nei libri.

A Modica (in provincia di Siracusa) può capitare di ascoltare i versi di Salvatore Quasimodo recitati da attori affacciati a finestre e balconi; nel parco nella provincia di Livorno, dedicato a Giosuè Carducci, si assaporano i suoi piatti preferiti in un percorso tra frantoi e cantine; da Vizzini (Catania) parte un itinerario romantico a bordo di alcune barche con le lampare, durante il quale si può remare o pescare, come facevano i protagonisti de *Malavoglia* di Giovanni Verga.

Da nord a sud

Il nostro viaggio letterario parte da Sordevolo (Biella) a Villa Cernigliaro, che nel primo Novecento ospitava i maggiori intellettuali italiani, tra cui, Norberto Bobbio,

Giulio Einaudi, Cesare Pavese e Benedetto Croce, riuniti intorno al saggista Franco Antonicelli – a cui è dedicato il Parco – per riflettere su arte, storia, letteratura e musica. Oltre alle passeggiate fra cedri del Libano, magnolie, camelle, ligustri giganti e rose antiche, si può godere di opere d'arte e mostre di scultura.

Quieta e altrettanto incantevole è la bellezza dei Colli Euganei, in provincia di Padova. Fra oasi ambientali, abbazie, castelli, ville e bastioni, si possono respirare l'amor cortese dei Trovatori provenzali, l'atmosfera decadente di Bruce Chatwin e i versi dei cantori che celebravano la grazia e la bellezza di Beatrice d'Este.

Natura, arte e leggende

La Toscana celebra Giosuè Carducci in un percorso fra colline, uliveti, la Strada del vino, i castelli dei Conti Della Gherardesca e il viale di cipressi più famoso d'Italia a Bolgheri. Nel Lazio rivive il genio di Pier Paolo Pasolini che è possibile scoprire partendo dall'Idroscalo di Ostia per poi attraversare la Riserva naturale statale del



Curiosità

LA LOCANDA DELLA SAPIENZA

È il punto d'accoglienza di ogni Parco letterario, che introduce alla conoscenza del territorio e ospita biglietteria, zona ristorazione e vendita di libri e oggetti. Al suo interno sono previsti anche momenti di studio e approfondimento mediante laboratori di teatro, cultura, artigianato ed enogastronomia.

L'ALBERO DEL VIAGGIATORE

Il simbolo dei Parchi letterari è un tipico albero che cresce in Madagascar, le cui foglie concave raccolgono e conservano la rugiada per abbeverare il viandante assetato. Le foglie sono nove, ciascuna con il nome di una Musa: Polimnia, Calliope, Clio, Tersicore, Urania, Euterpe, Talia, Erato, Melpomene.

UNA GUIDA SUL WEB

Oltre a seguire le iniziative di ogni singolo parco, sul sito www.parchilletterari.com è possibile prenotare speciali week-end e itinerari.

NELLE MARCHE

Sotto: Fermignano (Pesaro e Urbino), nel parco letterario dedicato a Paolo Volponi, di cui fa parte anche Fermo, dove troviamo la Stanza del mappamondo.



FOTO: ALESSANDRE CHIESI - G. BAZZANI



Litorale romano con le sue realtà storiche, architettoniche e ambientali.

Ad Anversa trova casa Gabriele D'Annunzio, che li aveva ambientato la sua tragedia in versi *La fiaccola sotto il moggio*.

Due isole da Nobel

Ad Agropoli (Salerno), ritroviamo Franco Antonicelli che in Campania fu confinato tra l'agosto 1935 e il marzo 1936; nel paesaggio irpino rivivono l'infanzia e la fanciullezza di Francesco De Sanctis, che in questa terra ha ambientato *Un viaggio elettorale*, il reportage del viaggio incompiuto per sostenere la propria candidatura alle elezioni politiche del 1874-1875.

Se poi la Calabria celebra lo psicoterapeuta junghiano Ernst Bernhard e il filosofo greco Pitagora, in Sardegna si ricorda il premio Nobel Grazia Deledda; una semplice passeggiata fra gli scorci dell'antica Galtelli, dove con il nome di Galte è ambientato il suo romanzo *Canne al vento*, si trasforma nella caccia ai tanti tesori di un paese incantato. In Sicilia, dopo Aliminusa (Giuseppe Giovanni Battaglia) e Modica (il Nobel Salvatore Quasimodo), arriviamo a Vizzini dove ritroviamo le atmosfere delle opere di Verga: *Mastro don Gesualdo*, *Jeli il pastore* e *Cavalleria rusticana*, cui Pietro Mascagni s'ispirò per il suo capolavoro. ◻

I letterati e i loro parchi

ABRUZZO

Gabriele D'Annunzio, Anversa degli Abruzzi (L'Aquila)

BASILICATA

Albino Pierro, Tursi (Matera)
Carlo Levi, Aliano (Matera)

CALABRIA

Ernst Bernhard, Ferramonti di Tarsia (Cosenza),
Franco Costabile, Lamezia Terme (Catanzaro),
Pitagora, Crotone

CAMPANIA

Francesco De Sanctis, (Avellino),
Franco Antonicelli, Agropoli (Salerno)

LAZIO

Pier Paolo Pasolini, Ostia (Roma)

MARCHE

Paolo Volponi, Montefeltro-Fermignano (Pesaro Urbino, Fermo)

PIEMONTE

Franco Antonicelli, Sordevolo (Biella)

SARDEGNA

Grazia Deledda, Galtelli (Nuoro)

SICILIA

Giovanni Verga, Vizzini (Catania),
Giuseppe Giovanni Battaglia, Aliminusa (Palermo),
Salvatore Quasimodo, Modica (Ragusa)

TOSCANA

Giosuè Carducci, Castagneto Carducci (Livorno)

VENETO

Francesco Petrarca, Colli Euganei (Padova)