

# BenEssere

La salute con l'anima

mensile | anno XXVI | n. 5 | maggio 2014 | € 3,90 (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  
**Ilaria 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 demontiamo 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  
**Nicoletta 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**  
**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

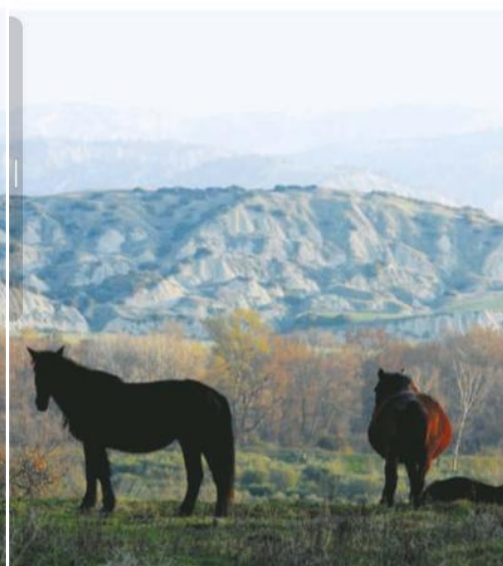
**Giochi** Alleniamo la nostra mente → 122

**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.

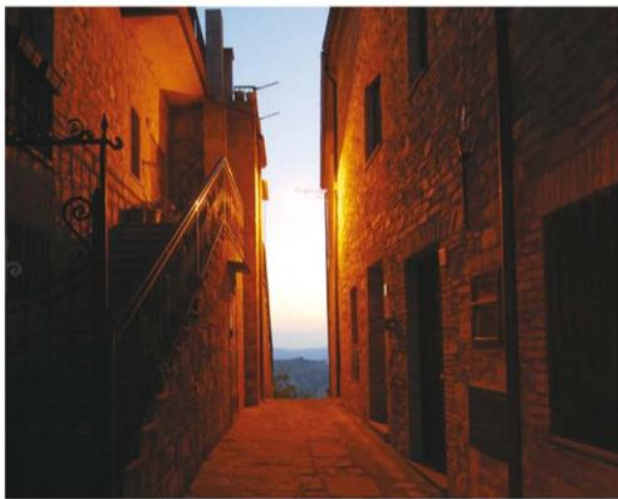
#### Passeggiate d'autore

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 leggenda

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](http://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: ALESSANDRO CHIESI - S. LUZZAGHINI



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)