

Sono a pregare la signorina vostra sì che prenda cura di medicarsi, mentre veggio che va perdendo il sangue da questa orecchia; e giacché tengo nella bisaccia dei fili e dell'unguento bianco...". Si preoccupa il povero Sancio della salute di Don Chisciotte, che deciso risponde: "Tutto questo sarebbe inutile se mi fosse dato d'aver un'ampolletta del balsamo di Fierabras, che con una sola goccia avremmo risparmiato il tempo e le medicine". "Che ampolla e che balsamo è questo", dice Sancio Pancia". "Un balsamo", replica Don Chisciotte "ed è tale che l'uomo non deve più temere che alcuna ferita lo conduca a morte per grande che sia".

Leggere il capolavoro di Cervantes è anche ricevere un'eccezionale documentazione per tutti coloro che intendano approfondire la conoscenza di un aspetto del tardo Rinascimento. Il Don Chisciotte, infatti, è stato molto studiato anche da un punto di vista medico-terapeutico con i suoi "aspetti" psichiatrici, con i disturbi del sonno e la pica (assunzione persistente di sostanze non commestibili), con i suoi balsami ed unguenti, con gli oli e gli scroppi.

Uno degli ultimi lavori scientifico-culturale, in un rapporto che oggi diremmo inter e transdisciplinare, è quello eseguito da studiosi del Di-

Don Chisciotte un romanzo che trabocca di ars medica



Sapori e pelle

PIANTA perenne legnosa sempreverde, il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) è stato utilizzato, in esterno (impacchi) per favorire la cicatrizzazione delle ferite o come lenimento revulsivo. Il *Journal of Agricultural and Food Chemistry* pubblica uno studio spagnolo sull'attività antimicrobica dell'acido carnosico, del carnosolo e dell'acido rosmarinico. Una crema con estratti di calendola e rosmarino ha dimostrato un'attività protettiva verso le dermatite da contatto irritante.

ne dei disturbi della personalità (DSM IV) la follia di Don Chisciotte, infine, è identificata come un "disturbo delusionalista". Cervantes è considerato da molti studiosi un grande nosografo (la nosografia è lo studio descrittivo delle malattie).

Appuntamenti

◆ **Ayurveda**
Si terrà dal 2 al 9 luglio a Cornalato (An) il corso intensivo di Ayurvedam, le manualità e i trattamenti della disciplina olistica indiana. Le 200 ore si svolgeranno presso Ashram Joytirat, in via Ripa 24. Tel.071679032.

◆ **Sapori pugliesi**
Tutto il sapore del Salento si gusta nel corso di cucina organizzato all'interno di Masseria Appidi, antica tenuta del

XVII secolo, a Congianno d'Otranto (Le). Un'esperta cuoca impartirà le lezioni dal 1 al 28 luglio e dal 29 luglio al 28 agosto. www.appidi.it

◆ **Corso di danza**
Ravenna ospita la quarta edizione di Campus, scuola estiva di danza.

Due settimane dedicate al ballo, dal classico al modern jazz, dal contemporaneo al hip hop. Le lezioni si terranno dal 17 al 29 luglio. Tel.054434752.

◆ **Gli 8 trigrammi**
All'interno del ciclo "Sino-energie" il 5 luglio alle 19 si terrà la conferenza sul Metodo terapeutico degli 8 Trigrammi. Sede dell'incontro il Centro formazione e ricerca Villa Giada a Roma. Tel.064815580.

◆ **Yoga in India**
Pratiche yogiche, meditazione e Mantra all'ombra dei grandi banyani e in riva all'oceano Indiano. Sono aperte le iscrizioni per i corsi che si

terranno a luglio e agosto. Info, suryanagara@tsca.it - Tel.0289150917.

◆ **Benessere**
"Nuove d'amore", un programma concentrato di "remise en forme", studiato per lui e per lei. È la proposta benessere dell'Hotel Actua e Regina di Saba, a Montecatini Terme. Tre giorni da dedicare solo a se stessi attraverso percorsi di benessere e trattamenti. www.hotelactua.it

Scaffale

Ridere di cuore... e per il cuore

"IL RISO fa buon sangue, si è sempre detto...ma oggi la scienza ne ha sostanzialmente la veridicità!" Il perché lo spiega Gianni Ferrario, attore, autore teatrale e "form-attore" che usa tecniche e performance teatrali sia nella formazione manageriale delle aziende che nelle scuole, nei teatri, negli ospedali e nelle comunità. La risata è ottimo tranquillante, può servire a rompere il ghiaccio, "offre amicizia" in una vita troppo "seriosa". A livello fisico migliora la circolazione sanguigna, aumenta la capacità dei polmoni, fa bene alle malattie da stress (cuore, pressione, insonnia). (caterina viola)



RIDERE DI CUORE

Gianni Ferrario - pagg. 87 - 9,90 €
Editrice Tecniche Nuove

Fitness mentale a ognuno la sua

IL MIND GYM è un percorso di allenamento per la mente, tra psicologia e tecniche di sviluppo della personalità. Un metodo figlio di quasi un secolo di ricerche psicologiche e di molte teorie. Il risultato è una serie di esercizi pratici per affrontare lo stress del nostro secolo. La Mind Gym è progettata per essere utilizzata da chiunque e nel modo in cui preferisce per questo, infatti, non sarà necessario leggere il libro dall'inizio alla fine, ma andare subito al capitolo che ci interessa di più e seguire il programma prescelto. (c. v.)



THE MIND GYM

O. Black, S. Bailey - p. 320 - 18 €
Sperling & Kupfer - Benessere