



Nella continuazione della lezione sul benessere della persona, il prof. Sergio Lantarotti ha spiegato che la mente è un qualcosa difficile da definire ma al termine della mente c'è il cervello. Il nostro cervello ha bisogno di energia cioè zuccheri ed ossigeno. La nostra alimentazione comprende sostanze che abbiano zuccheri e, il glucosio è la stazione di arrivo di tutti gli zuccheri che mangiamo. Il cervello è ricco di grassi e di acqua e quindi è fondamentale bere altrimenti il cervello rinsecchisce. Quindi l'acqua è l'unico solvente del nostro corpo. Le sostanze grasse per il cervello devono essere assimilate con la dieta e specie con i grassi che contengono omega -3. Nel cervello ci sono sostanze che trasmettono funzioni come l'ormone della serotonina, l'ormone del buon umore e gli triptofani (latte, asparagi, latticini, banana). Il cervello ha anche bisogno di dormire per disintossicarsi delle problematiche della giornata. Quindi niente di meglio alla sera di una buona lattuga. La mente ha due tipi di nutrimento cioè oltre al cibo anche come si mangia il cibo dal punto di vista estetico e culturale. Se noi siamo quello che mangiamo, mangiamo sano, se noi siamo quello che pensiamo e pensiamo positivo si generano risposdenze fisiche e uno alla volta, sostituiamo il pensiero brutto con un altro migliore.



Due novelle a lieto fine sull'amore dal Decamerone, l'argomento presentato dalla prof. sa Ornella Cavallero. Nel Medioevo, l'amore dovrebbe essere considerato al di fuori dei pensieri dei poeti, ma solo fare riferimento a Dio. Non stupiamoci oggi, con le novelle di Boccaccio, che è stato un pre-umanista, l'amore è una cosa importante e l'uomo è anima e corpo. Nella novella di *Federigo degli Alberighi* c'è il trionfo della bontà e dell'amore, un amore non dantesco, con una nobiltà di cuore di questo nobile che ha sperperato il suo patrimonio in balli e feste, dominato dai sentimenti dell'amore impossibile.

Nella seconda novella il giovane *Nastagio degli onesti*, proveniente dalla nobile famiglia Ravennate, si innamora della figlia proveniente da una famiglia ancora più nobile, la quale, fiera della propria bellezza e nobiltà, rifiuta il suo amore. Dilapidato inutilmente un enorme patrimonio familiare nel tentativo di impressionarla, preso dai sentimenti di un amore impossibile, si allontana da Ravenna.

Con scaltrezza ed intelligenza riesce o meglio costringe la sua bella ad amarlo per paura.