CIRO VESTITA
IN
SALUTE
SENZA
FARMACI
LA PIÙ COMPLETA GUIDA AI
RIMEDI OFFERTI DALLA NATURA
BUR
Rizzoli
varia

Ciro Vestita
con Stefano Filipponi

# IN SALUTE SENZA FARMACI

*La più completa guida*
*ai rimedi offerti dalla natura*

Hanno collaborato,
per la parte fitoterapica del libro:
prof.ssa Elisabetta Miraldi, dott. Marco Biagi,
prof.ssa Daniela Giachetti, dott.ssa Anna Rosa Magnano,
Università degli Studi di Siena,
Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente,
U. O. Biologia Farmaceutica

BUR Rizzoli varia

Pubblicato per

BUR Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14169-7

Prima edizione BUR Varia: dicembre 2019

Progetto grafico e realizzazione editoriale: studio pym, Milano

*Seguici su:*

www.rizzolilibri.it /RizzoliLibri @BUR_Rizzoli @rizzolilibri

# IN SALUTE SENZA FARMACI

Tutti i rimedi, le tecniche, le metodologie, i consigli, le ricette e quant'altro qui proposto sono a esclusivo scopo divulgativo e non sostituiscono il medico professionista al quale è sempre necessario rivolgersi. Ogni cosa può essere nociva se utilizzata in maniera esagerata, persino una semplice tisana deve essere presa senza abusarne. Inoltre si può essere allergici o ipersensibili a qualche pianta senza saperlo, perciò, prima di provare uno qualsiasi dei rimedi, siate più che sicuri di non avere alcuna allergia o intolleranza verso il prodotto utilizzato.

# PREFAZIONE

Questo libro non è un testo scientifico, ce ne sono tanti in giro; ho invece voluto scrivere uno «zibaldone» colmo di appunti della mia esperienza come medico e come consulente per diverse testate televisive e giornalistiche.

Il mio discorso si sviluppa attraverso tre macroargomenti: il primo è quello degli alimenti più comuni, il secondo quello delle piante medicinali, il terzo quello delle malattie *et similia*.

Per rendere la lettura più lieve e un pochino più «agile» ho aggiunto alcune curiosità storiche, credo interessanti.

Buona lettura.

# GLI ALIMENTI

Analizzeremo qui le caratteristiche di alcuni alimenti comunemente presenti sulla nostra tavola, aggiungendo qualche curiosità che possa aiutarci a capire il valore e la storia del prodotto.

## ACCIUGHE

L'acciuga è un piccolo pesce osseo lungo circa 15 centimetri che abita in acque mediamente profonde. Si nutre di plancton e di piccolissimi molluschi, vive in grandi branchi e popola tutti i mari del mondo; lo si distingue fra le miriadi di altre specie per i suoi colori: ha squame argentate sui fianchi con una linea più scura al centro, mentre il dorso assume la pigmentazione verde-azzurro.

Siamo abituati ad andare in pescheria e comprare le solite orate, ombrine, spigole, sogliole, salmoni, ormai sempre più spesso di allevamento; questi pesci non contengono quasi per nulla omega-3 e soprattutto di solito sono pieni di antibiotici, inevitabili nelle situazioni di sovraffollamento degli allevamenti. Gli unici pesci non allevabili sono i piccoli pesci azzurri