

CIRO VESTITA

CON STEFANO FILIPPONI

CIBI ED ERBE CHE CURANO

**IMPARA A TRATTARE
GLI INGREDIENTI
DELLA TUA TAVOLA
PER CONSERVARNE
TUTTA LA SALUTE**



Ciro Vestita
con Stefano Filipponi

CIBI ED ERBE CHE CURANO

*Impara a trattare gli ingredienti della tua tavola
per conservarne tutta la salute*

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14961-7

Prima edizione BUR Varia: novembre 2020

Progetto grafico e realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)
Immagini: © Shutterstock

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

CIBI ED ERBE CHE CURANO

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.



INTRODUZIONE



La dietetica è cambiata molto negli ultimi anni. I regimi alimentari si sono fatti sempre più rigorosi e al tempo stesso sono divenute più stringenti le esigenze delle singole persone. Lo stile di vita frenetico a cui tanti di noi si sottomettono, incentrato quasi totalmente sul lavoro, non lascia il tempo di godersi nient'altro. Questo, a lungo andare, può essere l'anticamera di abitudini alimentari sregolate. Di fatto, già dal periodo degli studi universitari, le cattive abitudini sono sempre più ricorrenti. Poi la bilancia presenta il conto del peso in eccesso. E magari, dopo un'analisi del sangue, si ha la spiacevole sorpresa di notare un asterisco accanto a qualche parametro fisiologico, che non sempre sappiamo come interpretare.



Curiosità *La Grande guerra*

A combattere nella guerra del 1915-18, detta anche la Grande guerra, furono soprattutto giovani contadini, ragazzi analfabeti che arrivavano dalle campagne e nulla sapevano delle motivazioni che avevano spinto il governo italiano a muovere guerra agli austriaci. La vita in trincea era terribile; con i piedi sempre immersi nel fango, quei giovani erano esposti a malattie come il tifo, la polmonite o la cancrena.

Ma il borghese «mondo civile» di tutto questo non sapeva e non immaginava niente. I cittadini italiani, infatti, attingevano le notizie dai giornali (in quegli anni non c'era ancora la radio) e quasi sempre i giornalisti ricevevano dagli editori il pressante suggerimento di edulcorare la vita in trincea. Si parlava solo di gloriose battaglie, di eroici assalti alla baionetta, di cori patriottici cantati marciando. Si dava l'idea che quei giovani conducessero addirittura una vita sana all'aria aperta. Le narrazioni degli inviati erano così abitualmente ammorbidite che vennero definite «barzinate», dal nome di Luigi Barzini, il più famoso tra quelli che riportavano notizie dal fronte della guerra.

Quel conflitto è costato agli italiani circa seicentomila caduti. Furono quasi tutti militi ignoti; in memoria loro e dei pochi a cui si poté dare un nome è sorto il sacrario di Redipuglia, località che nulla ha a che fare con i pugliesi. Il suo nome deriva dal toponimo sloveno *sredipolje*, che significa «in mezzo alla campagna»; una triste campagna.

Finita la guerra si seppe qualcosa in più anche della logistica, soprattutto nel periodo antecedente a Caporetto. Ai soldati venivano distribuiti settimanalmente gallette di riso, carne inscatolata, pane raffermo, barrette di cioccolato. Mai frutta e verdura fresche, e infatti molti di loro si ammalavano di scorbutico, devastante patologia conseguente, appunto, alla mancanza di vitamina C che, come sappiamo, è presente solo nella frutta e negli ortaggi. Assai diverso era il rancio degli austro-ungarici, che spesso ricevevano zuppa di ortaggi, carne bollita e mele.

Oggi i nostri ragazzi sono ovviamente ben lontani dalle vicissitudini attraversate dai giovani soldati nella Grande guerra, ma purtroppo nel campo dell'alimentazione accade ancora qualcosa di simile. I ventenni universitari che vivono da soli hanno spesso una dieta sbilanciata; non hanno né voglia né tempo di preparare insalate o minestre e quindi tirano avanti a forza di panini,

hamburger, sandwich e pizza. E spesso noi nutrizionisti constatiamo danni da disalimentazione. I sintomi più frequenti sono microsegnali di scorbuto e cioè afte buccali, gengiviti ma soprattutto coliti e gastriti.

Il primo rimedio da adottare in questi casi è introdurre le mele. Il detto «una mela al giorno toglie il medico di turno» è sacrosanto. La mela contiene vitamine, antiossidanti, polifenoli; se le associamo anche carote crude ricche di vitamina A, l'alimentazione di questi ragazzi ritrova un certo equilibrio. Se poi riusciamo a far mangiare loro anche dei cereali (bastano quelli presi con il latte a colazione), avremo dato una raddrizzata alla loro disalimentazione.

Ecco perché, sempre di più, prevale l'obiettivo di indurre i pazienti a concedersi del tempo per sé, con accorgimenti molto semplici. Chi non ha la possibilità di fare attività motoria, oltre a non avere definito un piano alimentare ben preparato, rischia di non arrivare ai risultati sperati.



Curiosità *I benefici del camminare*

Se andando in Inghilterra con la vostra auto avete rischiato un incidente a causa della guida a sinistra, sappiate che la colpa è tutta di papa Bonifacio VIII. Siamo nel 1300 e il più odiato dei papi indice il Giubileo, invitando milioni di fedeli nella città di Roma. Ma, come ci ricorda Dante, era un individuo odioso e corrotto. Fu responsabile, fra i tanti crimini, della distruzione della città di Palestrina, luogo caro alla famiglia Colonna: non solo Bonifacio ne ordinò la distruzione, ma una volta rasa al suolo fece cospargere del sale affinché nessun albero potesse mai ricrescere. Che tristezza. La storia finì, come sappiamo con lo «schiaffo di Anagni», allorché Giacomo Sciarra Colonna si prese la soddisfazione di percuotere il pontefice. Ma torniamo al Giubileo. Fra le raccomandazioni ai pellegrini c'era quella di marciare