



Dello stesso autore in **BUR**
Rizzoli

Cibi ed erbe che curano
Guarire con le erbe
In salute senza farmaci
Piccola farmacia botanica
Sani e in forma ad ogni età
Viva i carboidrati!

Ciro Vestita
con Stefano Filippioni

IN SALUTE TUTTO L'ANNO

*Il potere curativo delle erbe stagionali
per stare bene ogni giorno*

Postfazione di Marco Biagi

BUR
Rizzoli varia

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19058-9

Prima edizione BUR Varia: novembre 2024

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

Seguici su:

IN SALUTE TUTTO L'ANNO

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 un qualsiasi rimedio, siate più che sicuri di non avere alcuna allergia o intolleranza verso il prodotto utilizzato.

INTRODUZIONE

Le mezze stagioni non ci sono più; frase ormai usatissima ma, ahimè, profondamente veritiera. Primavere inesistenti, inverni che alternano gelo a giornate sahariane.

Ma che ruolo ha avuto il clima nel corso della storia? Ci raccontano gli annali che nel 536 d.C. l'imperatore d'Oriente Giustiniano I partì da Costantinopoli per andare a liberare Roma; ma, arrivato in Grecia, si dovette fermare per un fenomeno che ai credenti di allora apparve come un'opera demoniaca: una fitta nebbia avvolse l'Europa impedendo ai raggi solari di arrivare sulla terra. Il fenomeno durò per ben diciotto mesi, durante i quali ci furono immense carestie, vista l'impossibilità di coltivare qualsiasi tipo di raccolto; secoli dopo si è capito che il tutto non dipendeva dal demonio, ma da una potentissima eruzione del vulcano islandese Eyjafjallajökull.

Racconta lo storico bizantino Procopio: «Ebbe luogo uno spaventoso portento: il Sole ha generato la sua luce non luminosa, come quella la Luna, durante tutto l'anno, e sembrava eccezionalmente simile a un'eclissi di Sole, perché i raggi diffusi non erano chiari né predisposti per illuminare». Le temperature scesero di 1,5-2,5 °C, dando il via alla decade più fredda degli ultimi 2300 anni, e in Cina addirittura arrivò a nevicare. Si persero i raccolti e la gente patì la fame.

Nel 982 Erik il Rosso partì dall'Islanda veleggiando per mesi interi fino a una terra ricca di verdissima vegetazione, che chiamò

In salute tutto l'anno

Groenlandia (da *green*, «verde», *land*, «terra»); probabilmente in quelle regioni allora c'era un clima primaverile (ora le temperature sono da Polo Nord).

Sappiamo che anche verso la fine del Cinquecento ci fu un crollo delle temperature; lo deduciamo dalle gare di pattinaggio che la regina Elisabetta I d'Inghilterra organizzava sul Tamigi, in quegli anni ghiacciato.

Ancora: Alessandro Manzoni nei *Promessi sposi* ci descrive pochi decenni dopo un inverno rigidissimo; a riprova, nel Museo di Santa Croce in Gerusalemme a Roma è conservata l'Arpa Barberini, costruita in quel periodo; analizzando i cerchi del larice da cui è stata ricavata, si deduce che l'albero usato per fabbricare l'arpa aveva sofferto davvero il gelo.

Anche nel 1816 ci fu un freddo estremo, con una sola nota felice: in quell'anno nacque... Frankenstein. In quella gelida estate, un gruppo di scrittori fra cui Mary Shelley e Lord Byron, costretti dal gelo in un albergo svizzero, s'impegnarono in una gara in cui ognuno doveva scrivere un racconto horror; nacque così quel capolavoro letterario, tra le poche cose buone di quell'*annus horribilis*.

Ma ora noi ci occuperemo di capire come influisce il clima, per quanto a volte pazzo, sulla nostra salute e sulle nostre culture; non produce solo capolavori letterari, anzi... La scomparsa delle mezze stagioni, il caldo eccessivo delle estati e di alcuni inverni, le meteorologie ballerine hanno una sola conseguenza: coltivare in campo aperto è diventato sempre più difficile. Giornate gelide si alternano ad altre di grande afa, la cui prima conseguenza è spesso la grandine, vero flagello capace di distruggere in pochi minuti vigneti e frutteti. Non va meglio ai nostri bronchi: l'aria umida fa ristagnare lo smog e, quando le sue particole di piombo e amianto si legano ai pollini, arriva il disastro. Andiamo al mare, appena ci è possibile: anche con il brutto tempo, l'aria marina ci «pulisce» i bronchi.