

La Nonna aveva Ragione?

RIMEDI, CONSIGLI E TRADIZIONI
TRA ESPERIENZA DI IERI
E SCIENZA DI OGGI

VOLUME 1
BENESSERE, ERBE
E CUCINA

COSA FUNZIONA DAVVERO,
COSA EVITARE
E QUANDO CHIEDERE AIUTO

Da un'idea di Sandro Pozzati

La nonna aveva ragione?

Rimedi di una volta messi alla prova oggi

Volume 1

Benessere, erbe e cucina

Da un'idea di Sandro Pozzati

La nonna aveva ragione?

Rimedi di una volta messi alla prova oggi

Volume 1 — Benessere, erbe e cucina

Opera in due volumi. L'altro volume è il Volume 2 — Casa, strumenti e imprevisti.

Da un'idea di Sandro Pozzati.

Ideazione, progetto e direzione editoriale: Sandro Pozzati.

Testi elaborati con l'intelligenza artificiale: Volume 1 con ChatGPT, Volume 2 con Claude.

Immagini di copertina generate con l'intelligenza artificiale su indicazione di Sandro Pozzati.

Le fonti di ogni capitolo sono elencate in fondo al capitolo stesso.

Prima edizione: settembre 2026. Fonti consultate nel 2026.

Avvertenza

Questo libro non sostituisce il medico, il farmacista, il veterinario o il tecnico. Le informazioni che contiene servono a conoscere, a scegliere con più consapevolezza e a riconoscere il momento in cui chiedere aiuto. Non servono a fare diagnosi, a curare malattie, a cambiare terapie o a intervenire su impianti di gas, elettricità e acqua.

In caso di emergenza chiama il 112, il numero unico di emergenza. Per un'esposizione a prodotti chimici o una sospetta intossicazione chiama subito un Centro antiveneni: i numeri e le indicazioni sono nel capitolo V2-01 del Volume 2.

Come è stato scritto. L'idea, il progetto e le scelte editoriali sono di Sandro Pozzati. I testi sono stati elaborati con l'intelligenza artificiale: il Volume 1 con ChatGPT, il Volume 2 con Claude. Le intelligenze artificiali possono sbagliare, anche quando citano una fonte. Per questo ogni affermazione importante riporta il suo riferimento, elencato in fondo al capitolo: chi legge può controllare, e deve farlo prima di decisioni che riguardano la salute o la sicurezza.

Le fonti invecchiano. Norme, numeri utili, prodotti e raccomandazioni cambiano. Le fonti citate sono state consultate nel 2026; prima di seguire un'indicazione che dipende da una regola o da una scadenza, verifica che sia ancora valida.

Le istruzioni dei produttori vengono prima. Quando l'etichetta di un prodotto, il foglio illustrativo di un medicinale o

il libretto di un apparecchio dicono qualcosa di diverso da questo libro, vale quello che dicono loro.

La tradizione è raccontata, non raccomandata. Le voci «La nonna diceva» riportano abitudini e consigli di famiglia per confrontarli con quello che sappiamo oggi. Il fatto che un rimedio sia antico non lo rende sicuro né efficace.

Chi usa le informazioni di questo libro lo fa sotto la propria responsabilità.

Sommario

Avvertenza	4
Presentazione	9
Come si legge questo libro	11
V1-01 — Che cos'è un rimedio della nonna	13
V1-02 — Prima di provare	22
V1-03 — La cassetta dei rimedi	33
V1-04 — Preparazioni tradizionali	45
V1-05 — Erbe per il riposo e la calma	56
V1-06 — Erbe per gola e stagione fredda	69
V1-07 — Erbe per digestione e cucina	78
V1-08 — Erbe per pelle e tradizione locale	87
V1-09 — Piante e farmaci: le interazioni da conoscere	95
V1-10 — Testa, stanchezza e stress	104
V1-11 — Naso, gola e tosse	112
V1-12 — Stomaco e intestino	119

V1-13 — Bocca e denti	127
V1-14 — Pelle e mani	134
V1-15 — Muscoli e piedi	141
V1-16 — Capelli, viso e cosmetici di casa	148
V1-17 — Salvare una ricetta	156
V1-18 — Pane, avanzi e scarti	166
V1-19 — Conservare alimenti	174
V1-20 — Conserve fatte in casa	182
V1-21 — Frigorifero e igiene alimentare	191
V1-22 — Falsi rimedi per la salute	200
V1-23 — Prontuario rapido A-Z	210
V1-24 — Tabelle essenziali	219
Ringraziamenti	233

Presentazione

Questo libro nasce da una domanda che mi porto dietro da anni: quanti dei consigli che abbiamo sentito in casa, da bambini, reggono ancora oggi? La camomilla la sera, il miele per la gola, il pane raffermo che non si butta mai, il vasetto sott'olio della dispensa. Alcuni erano saggi, altri erano abitudini, qualcuno era perfino pericoloso. Nessuno, però, meritava di essere ripetuto senza pensarci, e nessuno meritava di essere buttato via senza guardarlo.

Da qui il titolo, con il punto di domanda: *La nonna aveva ragione?* A volte sì, a volte no, spesso in parte. Questo libro prova a dirlo caso per caso, mettendo accanto a ogni consiglio di una volta quello che sappiamo oggi, e indicando da dove lo sappiamo.

Un'opera in due volumi

L'opera è divisa in due volumi, che si possono leggere separatamente ma sono pensati insieme.

Questo è il **Volume 1 — Benessere, erbe e cucina**. Parla delle erbe e delle tisane, dei piccoli disturbi di ogni giorno, della cura della persona, della cucina, della conservazione dei cibi e delle conserve fatte in casa.

Il **Volume 2 — Casa, strumenti e imprevisti** parla di pulizie e bucato, di macchie e superfici delicate, di piccole riparazioni, di acqua, corrente e riscaldamento, di orto e animali, di auto e bicicletta, di tecnologia e di emergenze.

Quando un argomento appartiene all'altro volume, il testo lo dice con un codice: per esempio V2-01 è il primo capitolo del Volume 2. Così nessun argomento viene raccontato due volte, e chi ha tutti e due i libri può passare dall'uno all'altro.

Come è fatto questo libro

L'idea, il progetto, l'indice e le regole sono miei. La scrittura è stata fatta con l'intelligenza artificiale, e lo dico subito, perché in un libro che chiede di controllare da dove vengono le cose mi sembrava il minimo.

C'è anche un esperimento dentro l'esperimento. I due volumi sono stati scritti da due intelligenze artificiali diverse: il primo con ChatGPT, il secondo con Claude. Hanno lavorato con la stessa linea editoriale, lo stesso indice, le stesse regole di prudenza e lo stesso modo di citare le fonti. Io ho dato la direzione, ho deciso che cosa entrava e che cosa no, ho chiesto di rifare quello che non mi convinceva.

Le regole che ho imposto sono poche e rigide: nessuna fonte inventata, ogni affermazione importante con il suo riferimento, nessuna dose di erbe o farmaci improvvisata, nessuna procedura pericolosa spiegata come se fosse un gioco, e in ogni scheda l'indicazione chiara di quando fermarsi e chiedere a un medico, a un farmacista o a un tecnico. Le fonti sono elencate in fondo a ogni capitolo.

Buona lettura, e buona curiosità.

Sandro Pozzati, ideatore del libro

Come si legge questo libro

Ogni consiglio distingue ciò che si tramandava da ciò che possiamo verificare. 🧑🏻 introduce una pratica tradizionale o una testimonianza, non una prova di efficacia. 📖 spiega che cosa sappiamo oggi, indicando anche dubbi e limiti: non significa automaticamente che esistano prove cliniche solide. ⚠️ richiama un rischio o un errore da evitare. 💰 e ♻️ segnalano un possibile risparmio e un'opportunità di recupero.

Ogni scheda usa un solo semaforo. ● indica un'azione a basso rischio nel contesto descritto; ▲ richiede cautele specifiche; ■ segnala un intervento da non improvvisare: fermati e rivolgiti a chi è competente. Il colore riguarda l'azione nelle condizioni indicate, non certifica che una pianta, un prodotto o un problema siano sicuri in generale.

Leggi tutta la scheda, soprattutto «Limiti» e «Quando fermarsi», prima di seguire un consiglio. Se un disturbo persiste o peggiora, chiedi una valutazione sanitaria. In caso di pericolo immediato per persone o animali, non perdere tempo a cercare un rimedio: mettili al sicuro e contatta i soccorsi o il servizio competente. Il libro non sostituisce il medico, il veterinario o un tecnico qualificato.

Ogni scheda ha un codice stabile. Per esempio, V2-03.2 indica la seconda scheda del capitolo 3 del Volume 2; V1-02 indica il capitolo 2 del Volume 1. I rimandi usano questi codici per indirizzarti al tema pertinente. Le indicazioni documentate del

libro hanno riferimenti alle fonti, che permettono di risalire alle informazioni utilizzate.

Che cos'è un rimedio della nonna

Immagina un quaderno di ricette aperto sul tavolo. Fra una torta e una minestra trovi un consiglio per usare il pane del giorno prima e il nome di un'erba che qualcuno preparava la sera. Le annotazioni sono brevi: manca quasi sempre la spiegazione. Prima di ripetere quei gesti, viene voglia di sapere chi li usava, per quale motivo e con quale risultato. È da questa curiosità che nasce il libro. Un ricordo può meritare di essere conservato anche quando il consiglio richiede una correzione. Per decidere che cosa provare oggi, però, alla memoria dobbiamo affiancare domande precise e informazioni controllabili.

Prima di cominciare

Un rimedio della nonna non è necessariamente una sostanza. Può essere un modo di organizzarsi, una ricetta di recupero o l'abitudine di osservare prima di intervenire. Qui ci occupiamo di benessere, erbe e cucina: ambiti vicini nella vita quotidiana, ma con domande diverse da porre. Stabilire se una minestra piace di più dopo una correzione non equivale a stabilire se un preparato fa bene alla salute.

Useremo tre domande: *Che cosa voglio ottenere? Su quali informazioni si basa il consiglio? Che cosa può andare storto?* Prima di cercare gli ingredienti, chiarisci l'obiettivo. Vuoi cambiare un sapore, conservare un ricordo, capire una tradizione

o affrontare un disturbo? Chiamare tutte queste cose rimedio non le rende intercambiabili. Quando entra in gioco la salute, il racconto familiare è soltanto l'inizio della ricerca.

V1-01.1 La tradizione è una traccia, non una prova



Un consiglio tramandato può dirci molto sulla persona che lo racconta e poco sul risultato che otterremo noi. Per ascoltarlo bene conviene separare il ricordo dalla conclusione. «Lo preparava ogni sera» descrive un'abitudine; «per questo stava meglio» propone una spiegazione che deve ancora essere controllata.

 **La nonna diceva.** Se in famiglia senti «da noi si è sempre fatto così», chiedi che cosa significhi quel così. Quale ingrediente? Quale parte della pianta? Una bevanda, un alimento o un impacco? Chi lo usava e per quale motivo? Non occorre correggere subito chi racconta: puoi annotare fedelmente il ricordo e lasciare aperta la domanda sulla sua utilità.

 **Cosa sappiamo oggi.** L'Organizzazione mondiale della sanità richiede una valutazione rigorosa di efficacia e sicurezza anche per pratiche tradizionali impiegate da molto tempo. L'antichità dell'uso non sostituisce quella valutazione. Anche il NCCIH distingue le prove scientifiche dai racconti personali quando si esaminano le promesse di un trattamento. Nel libro, dunque, descrivere una tradizione non significa raccomandarla.

Come fare. Quando raccogli un consiglio, scrivi separatamente che cosa veniva fatto e quale risultato viene ricordato. Se manca un dettaglio, lascialo mancante: non completare a intuito una quantità o il nome di un'erba. Chiedi anche se la persona ricorda

tentativi non riusciti o situazioni in cui il consiglio non veniva seguito. Puoi conservare la pagina nel quaderno di famiglia senza trasformarla in una prescrizione. Il valore del ricordo non dipende dalla possibilità di ripeterne ogni gesto.

 **Limiti.** Naturale e casalingo non sono garanzie di sicurezza. Una buona intenzione non colma le informazioni mancanti sulla sostanza o sul suo impiego.

Quando fermarsi. Se il racconto propone di ingerire una preparazione di composizione incerta, non ricostruirla per tentativi. Se invita a sostituire o interrompere una terapia, parlane prima con il medico: la testimonianza non basta per prendere quella decisione.

V1-01.2 Una piccola scala delle prove ●

La domanda «funziona?» è troppo larga se non precisiamo per che cosa. Una bevanda può piacere, far parte di un'abitudine serale o essere proposta per un disturbo: sono affermazioni diverse. Una fonte che risponde alla prima non dimostra automaticamente la terza. Prima di giudicare la risposta, bisogna capire quale domanda sia stata studiata.

 **La nonna diceva.** Un racconto familiare può contenere dettagli che vale la pena conservare: la preparazione, l'occasione, il motivo per cui si sceglieva un ingrediente. Se qualcuno ricorda soltanto «faceva bene», chiedi che cosa intendesse. Anche una risposta incompleta aiuta a formulare meglio la ricerca, purché non le attribuiamo una precisione che non possiede.

 **Cosa sappiamo oggi.** Il NCCIH distingue ricerca di base, studi clinici e revisioni che confrontano i risultati di più studi.

Osservare una proprietà in laboratorio non dimostra, da solo, un beneficio della ricetta domestica nelle persone. Gli studi clinici esaminano interventi nelle persone; le revisioni valutano insieme studi pertinenti, considerando anche la loro qualità. Per leggere una conclusione servono almeno la preparazione studiata, i partecipanti e il risultato misurato.

Come fare. Parti dall'affermazione precisa, non dal nome generico dell'ingrediente. Una pagina parla proprio della preparazione che ti interessa? Riporta uno studio o ripete una promessa? Distingue ciò che è stato osservato da ciò che viene soltanto ipotizzato? Cerca anche i limiti. Un esempio inventato per capire la differenza: «è usato per il riposo» descrive un impiego; «migliora il sonno» afferma un beneficio. Le due frasi richiedono prove differenti.

Non occorre trasformarsi in ricercatori per riconoscere una risposta incompleta. Puoi segnare la domanda rimasta aperta e portarla al medico o al farmacista, senza decidere subito se acquistare o usare il prodotto.

⚠ Limiti. Un titolo convincente, molti commenti favorevoli o il nome di una sostanza non bastano a stabilire che una conclusione si applichi alla tua situazione. Controlla il contenuto della fonte, non soltanto la sua intestazione.

Quando fermarsi. Se le informazioni sono contraddittorie o non riguardano la preparazione che vorresti usare per la salute, chiedi un parere qualificato prima di procedere.

V1-01.3 Il rimedio giusto dipende dalla situazione



Prima del prodotto viene la persona. Il consiglio ricevuto da un conoscente non contiene necessariamente le informazioni che servono a te. Età, condizioni di salute e medicinali assunti devono entrare nella domanda, anche quando l'ingrediente ha un nome familiare e si compra senza ricetta.

 **La nonna diceva.** Se qualcuno ti racconta che una preparazione era adatta a tutti in casa, conserva il ricordo senza trasformare quel tutti in una regola. Chiedi chi la usava davvero e quali particolari sono ancora noti. Non dare per scontato che una bevanda preparata in cucina e un prodotto acquistato oggi corrispondano alla stessa preparazione.

 **Cosa sappiamo oggi.** L'Istituto superiore di sanità richiama l'attenzione sull'uso degli integratori nei bambini, in gravidanza e durante l'allattamento, e in presenza di malattie. Ricorda inoltre il rischio di interazioni con i medicinali e l'importanza di informare il medico. Il sistema di fitosorveglianza raccoglie segnalazioni di sospette reazioni avverse: essere un prodotto di origine vegetale non lo sottrae alla necessità di controllarne la sicurezza.

Come fare. Prima di considerare un prodotto, leggi il suo nome completo e gli ingredienti. Annota chi dovrebbe usarlo, con quale obiettivo e quali medicinali o altri integratori assume. Porta la confezione, o un'immagine leggibile dell'etichetta, al medico o al farmacista: è più utile di una descrizione come «le gocce naturali».

Se le informazioni disponibili riguardano un'altra preparazione, non colmare la differenza con un calcolo domestico. La domanda da porre è se quei dati siano pertinenti al prodotto esatto. In particolare, non stabilire da solo quantità terapeutiche o associazioni fra preparati. Un elenco di cautele serve a riconoscere quando chiedere una valutazione, non a certificare che ogni situazione non nominata sia sicura.

 **Limiti.** L'uso improprio comprende anche il superamento delle quantità indicate, l'impiego prolungato e l'associazione con farmaci. Non aumentare il prodotto perché il beneficio sperato non arriva.

Quando fermarsi. Se il disturbo persiste o peggiora, non continuare a cambiare rimedio per rinviare una valutazione sanitaria. Nelle emergenze contatta i servizi di soccorso senza perdere tempo a consultare le ricette del libro.

V1-01.4 Provare in piccolo, sapere che cosa si sta verificando ●

In cucina una piccola prova può rispondere a una domanda limitata: mi piace questa correzione? Considera una minestra appena preparata, pronta da mangiare e adatta a te. Prima di aggiungere un aroma all'intera pentola, puoi valutarlo in una porzione separata. Il risultato riguarda il gusto di quella combinazione, non la sua capacità di curare un disturbo.

 **La nonna diceva.** Se ricordi l'invito ad assaggiare prima di aggiungere altro condimento, puoi conservarlo come un'abitudine di attenzione. Il suo campo, qui, è la cucina con ingredienti già conosciuti e adatti a chi mangerà. Non ne

ricaviamo il consiglio di provare piccole quantità di qualsiasi sostanza.

 **Cosa sappiamo oggi.** Questo è un criterio pratico per limitare una modifica culinaria, non una prova clinica. Tenere separata la porzione permette di decidere se estendere la correzione senza averla già applicata a tutto il piatto. La conclusione deve restare proporzionata alla domanda: hai confrontato due sapori. Non hai dimostrato un beneficio sanitario né verificato la sicurezza di un alimento dubbio.

Come fare. Preleva una piccola porzione con un utensile pulito e lasciala arrivare a una temperatura confortevole per l'assaggio. Confronta il sapore iniziale con quello ottenuto aggiungendo poco di un condimento che già usi e che è adatto a te. Modifica una cosa alla volta, così saprai quale cambiamento stai valutando. Se il risultato non piace, fermati senza correggere l'intera pentola nello stesso modo. Per macchie, superfici e materiali: V2-01.

 **Limiti.** La prova descritta non riguarda tisane usate a scopo terapeutico, integratori, oli essenziali o cosmetici. Non usarla per decidere se un ingrediente sconosciuto sia adatto a te. Non assaggiare alimenti sospetti e non sperimentare variazioni di conserve per verificarne la sicurezza.

Quando fermarsi. Se il dubbio riguarda ingredienti, conservazione o salute, la domanda non si risolve assaggiando. Interrompi la prova e cerca indicazioni pertinenti. Il desiderio di recuperare una preparazione non obbliga a trovare un impiego a ogni costo.

Cosa evitare

Evita due scorciatoie opposte: ripetere una pratica soltanto perché è antica e scartarla soltanto perché è antica. Il tempo trascorso non misura la sua efficacia. Non chiamare scientifico un consiglio dopo aver trovato una pagina che ne ripete la promessa. Non confondere l'assenza di informazioni sui rischi con la dimostrazione che quei rischi non esistano.

Tieni distinta una preferenza da una conclusione sanitaria: puoi apprezzare un'abitudine senza attribuirle effetti che non sono stati verificati. E non usare «costa poco» come ragione sufficiente per provarla.

Quando chiedere aiuto

Chiedi al medico o al farmacista quando mancano informazioni necessarie per valutare un prodotto o una pratica per la salute. Per bambini, gravidanza, allattamento, malattie o terapie in corso, chiarisci prima se il consiglio sia applicabile. Un rimedio non deve ritardare cure necessarie.

Il libro può aiutarti a descrivere il problema, distinguere le domande e riconoscere un limite. Non sostituisce una diagnosi e non permette di adattare da soli una terapia.

In breve

Ascolta il racconto e annota ciò che è davvero noto. Formula una domanda precisa, cerca una fonte pertinente e controlla per chi valgono le sue conclusioni. Una piccola prova culinaria può aiutarti a scegliere un sapore; una decisione sanitaria richiede

altre verifiche. Conserva il ricordo, valuta il consiglio e riconosci quando è il momento di fermarti.

Fonti

- Organizzazione mondiale della sanità (OMS), [Traditional medicine](#) (2025)
- NCCIH (National Institutes of Health, USA), [Are You Considering a Complementary Health Approach?](#) (2016)
- NCCIH (National Institutes of Health, USA), [How To Make Sense of a Scientific Journal Article — Types of Research](#)
- Istituto superiore di sanità, EpiCentro, [Fitosorveglianza](#) (2022)

Qui finisce l'anteprima.

LA NONNA AVEVA RAGIONE?

Il libro intero è di 447 pagine e si scarica in PDF dalla pagina dei libri, con un contributo di 5 ?.

I 5 ? non sono il prezzo di un autore: sono un contributo alle spese degli strumenti digitali impiegati per questi progetti.

libri-pozzati.pages.dev

Da un'idea di Sandro Pozzati · scritto con l'intelligenza artificiale