**PREFAZIONE**

La pianta del tabacco, con le cui foglie si fabbricano le sigarette è originaria dell’America Meridionale e fu introdotta in Europa nel 1550 da J. Nicot. Ha grandi foglie ovali che vengono essicate e lavorate in modo da “conciarle”.

Gli indiani d’America, in rare occasioni, volendo rendere più solenni le loro assemblee tra capi tribù, fumavano il gruppo del tabacco nel Kalumet della pace, che si scambiavano aspirando a turno per sottolineare la loro fratellanza. Era un fumo rituale la cui solennità rendeva più profondo e duraturo l’impegno di pace.

Prima della scoperta dell’America naturalmente, in Europa non si conoscevano il tabacco e il suo uso, e i primi sigari furono portati dai velieri che tornavano dal nuovo mondo insieme a tutte le altre novità come le patate e i pomodori, tutte appartenenti alla famiglia delle solanacee, come il tabacco.

Patate e pomodori porteranno benessere perché permetteranno alla popolazione più povera di sfamarsi a buon mercato. Il tabacco no, era un genere di prodotto così detto voluttuario, che attraeva, magari per l’odore, ma non se ne conoscevano gli effetti.

Dopo il tabacco da pipa e i sigari, le sigarette, facili da usare in modo disinvolto, aprirono un nuovo capitolo nella storia del tabacco. Le persone vedevano in chi fumava una gestualità che aggiungeva un tocco di eleganza e magari anche di forza, di modernità, di emancipazione che affascinava e stimolava l’imitazione dei film del dopoguerra dove l’eroe soffriva e lottava; fumando una sigaretta dava allo spettatore l’idea di poter superare meglio il momento difficile, quasi fosse un aiuto positivo. Erano, inconsapevolmente, cattivi maestri.

Il numero dei fumatori crebbe a dismisura. Nei locali pubblici il fumo ristagnava, rendendo irrespirabile e malsana l’aria, anche per chi non fumava.

Oggi sappiamo che il tabagismo è una intossicazione cronica conseguente al fumo sistematico del tabacco. Causa un’irritazione dell’alveo respiratorio con laringiti, tracheobronchiti, cancro al polmone; gli effetti della nicotina sul sistema nervoso centrale e vegetativo si manifesta con ipertensione, tachicardia, palpitazioni, crampi addominali e muscolari, notevole ritardo della rimarginazione delle ferite per il calo delle difese immunitarie, squilibri del metabolismo.

Ora dobbiamo decidere di prenderci cura di noi stessi e della nostra salute e di volerci bene; come diceva Socrate, darci: “un amore alato”.

Se siamo fumatori, questo libro prezioso ci condurrà passo passo verso la liberazione dal vizio del fumo. Se, giorno per giorno, lo seguiremo con fiducia, esso ci guiderà verso la salute fisica e mentale, come un mentore benefico e saggio.

Potremo finalmente vivere bene ed essere felici.

“Vivere bene significa sviluppare, coltivare ed elevare la propria vita. La felicità non esiste al di fuori di noi. Va cercata nell’intimo, nel proprio stato vitale.” (Daisaku Ikeda)