

dell'interno serba i caratteri della flora litoranea. Le ridenti piagge del *Lago Maggiore* o *Verbano*, del *Lago di Como* o *Lario* e del *Lago di Garda* o *Benaco*, situate alle falde di monti scoscesi, che le riparano come un mantello, s'inorgogliscono dell'arancio, del limone, del cedro e dell'olivo, che vi prosperano come in *Sicilia*, in *Sardegna*, in *Calabria*, in *Puglia*, in *Liguria* ed in *Maremma*.

Lo scambio mutuo di calore e di frescura tra il mare e la montagna è benefico anche alla fauna italiana. L'alternata ventilazione, imprimendo all'aria continuo movimento, genera salubrità: perchè l'aria che sovrasta al mare è purissima; e gli scienziati assicurano che a 20 miglia dal lido è immune da germi di malattie infettive. I venti marini spingono, dunque, verso terra, un'onda aerea purificatrice e perciò favorevole alla vita animale.

Il mare porta alla terra calorico anche per mezzo dei flutti. Nel suo grembo sonante, e che ignora il riposo, si muovono come dei fiumi, tanto alla superficie, quanto a diverse profondità, che si chiamano *correnti*. La corrente, la quale s'incanala tra *Sardegna* e *Sicilia* e che, riunendosi all'altra fluente dallo stretto di *Messina*, risale lungo la marina tirrena e la ligure sino al confine francese, è corrente d'acqua calda. Per suo mezzo il lido occidentale gode clima più temperato dell'orientale, perchè l'Adriatico è solcato da correnti alquanto più fredde.

L'aria e l'acqua del mare conferiscono entrambe alla salute. L'aria di mare contiene molecole salse e iodate che rinvigoriscono l'organismo. Per questo gli abitatori del lido vanno esenti dalla scrofola e dalla rachitide. L'acqua del mare è tra le più ricche e cariche acque minerali; perciò i medici prescrivono in certi casi il bagno di mare. Esso favorisce lo sviluppo del corpo in tre modi: col nettare la pelle, col rinforzare l'organismo mercè le sostanze minerali disciolte nell'acqua, infine coll'invitare al nuoto, esercizio violento e sano.