



Associazione
Uomini Casalinghi

Pulire al naturale

a cura di Gabriele Bindi

**Ricette semplici
ed ecologiche
per la casa e il
bucato senza
l'utilizzo di
prodotti tossici
e inquinanti**

Terra Nuova
EDIZIONI

Associazione Uomini Casalinghi

Pulire al naturale

a cura di Gabriele Bindi

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale
Autore: Fiorenzo Bresciani per l'*Associazione
Uomini Casalinghi*
A cura di: Gabriele Bindi
Editing: Cristina Michieli e Alessandra Pelli
Impaginazione: Daniela Annetta
Copertina: Andrea Calvetti

©2010 Editrice Aam Terra Nuova
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it
www.terranuovaedizioni.it
I edizione settembre 2010
ISBN 88-88819-57-0

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

INDICE

Introduzione	11
L'uguaglianza in casa: signori tocca anche a voi!	15
10 ragioni valide per indossare il grembiule	15
La salute in casa	19
Troppa igiene fa male	23
Quando la legge non ci tutela	37
Inquinamento indoor, come proteggersi?	45
Sindrome da edificio malato	45
I COV (Composti Organici Volatili)	47
Formaldeide	49
Idrocarburi policiclici aromatici (IPA)	50
Benzene	51
Biocidi	52
Ritardanti di fiamma	53
PVC e ftalati	54
Solventi	55
Risanare gli ambienti	57
L'arte di cambiare aria	57
L'aiuto delle piante	59
Le piante d'appartamento antismog	61
Conservare a lungo i fiori recisi	62
Ecologia in giardino	63
Griglie e Barbecue	64

Gli ingredienti di base per pulire	67
Aceto	67
• Ricetta base	70
Succo di limone	71
Bicarbonato	73
Acido citrico	75
Borace	77
Oli essenziali	78
Il sapone di Marsiglia e il sapone di Aleppo	79
La storia del sapone	79
<i>Attenti all'etichetta</i>	81
Il Sapone di Aleppo	84
La cucina sana e pulita	87
Piatti e stoviglie	87
• Detersivo fai da te al limone	88
• Detergente per piatti liquido	89
Pentole	90
• Detergente per le pentole	90
Brocche e bottiglie di vetro	91
Caffettiera e teiera	91
Taglieri e mestoli in legno	92
La lavastoviglie	94
<i>Lava meglio l'uomo o la macchina?</i>	96
Lavello	96
Fornelli	97
Forno	97
Altre superfici lavabili	99
• Soluzione pulente universale	99
• Strofinaccio limonato	99

• Lo spruzzino lava-superfici	100
Frigorifero	101
<i>Pulito fresco, i passi da seguire</i>	102
<i>Risparmio energetico con il frigorifero</i>	104
<i>Buone abitudini in cucina</i>	106
Il bagno sano e pulito	109
Sanitari	110
Scarichi	110
Specchi	111
Il bucato	113
Consigli generali sull'arte del buon bucato	113
Ammorbidenti	115
• Detergente per bucato molto sporco	115
I detersivi ecologici	116
Occhi aperti sull'etichetta	118
<i>La giusta dose</i>	119
<i>Sostanze allergizzanti</i>	120
Gli sbiancanti	121
Il bucato di una volta	123
• Come fare la lisciva in casa con gli avanzi di cenere	123
I consigli della nonna	126
<i>Il bucato e la Luna</i>	128
<i>I tessuti naturali si sporcano meno</i>	129
Macchie difficili	130
Biro	130
Birra	130
Bruciatura	130
Cacao	130

Caffè e tè	130
Cera di candela	131
Chewingum	131
Cioccolato e colla	131
Erba	132
Fango	132
Frutta	132
Gelato	133
Grassi	133
Inchiostro	133
Olio	134
Pennarello	134
Pomodoro	134
Rossetto	134
Ruggine	134
Sangue	134
Sudore	135
Sigarette	135
Vino rosso	135
La lavatrice	136
Calcare	140
• Ricetta anticalcare	143
Pavimenti, tappeti e moquettes	145
Il lavaggio a fondo	146
Cotto	146
Marmo	147
Linoleum	148
Ceramica	148
Parquet	148
<i>Bimbi a terra</i>	149

<i>Candeggina e ammoniaca:</i>	
<i>attenti a quei due!</i>	150
Tappeti e moquettes	151
• Ricette semplici e sicure per la pulizia di tappeti e moquettes	152
• Shampoo per tappeti e moquettes al rosmarino e lavanda	152
• Trattamento antipulci per tappeti e moquettes	153
• Deodorante semplice per tappeti e moquettes	154
• Shampoo per tappeti e moquettes alla menta piperita	154
• Rigenerante alle erbe per tappeti	155
<i>Animali sul tappeto</i>	156
<i>Gli strumenti del mestiere</i>	158
<i>L'aspirapolvere</i>	160
Il resto della casa	161
Argenteria	161
Armadi	161
Infissi	162
Letto	163
La pulizia dei mobili	163
Mobili d'epoca	164
Mobili laccati	164
Mobili in laminato	164
Mobili in vimini, bambù, rattan...	165
Macchie, bruciature, graffi	165
Maiolica	166

Metalli	167
Muffa	167
<i>Come evitare di portare la muffa in casa</i>	169
Scarpe	170
Pelle	171
Tende	172
TV, schermi, LCD, plasma	172
Vetri	173
Zanzariere	175
Una casa sicura?	177
Le buone abitudini	178
Bombole in GPL	179
Gli insetti	183
Formiche	183
Zanzare	184
Scarafaggi	184
Tarme	185
Pulci e zecche	185
E per finire.... l'arte di fare spazio	187
Liberare lo spazio	188
Cosa eliminare	191
E per il futuro?	194
Appendice 1	197
I componenti nocivi negli ambienti domestici	197
Appendice 2	203
I rischi dei prodotti per la casa	203
Leggiamo le etichette?	203
Simboli di Rischio	212

INTRODUZIONE

Gli italiani al pulito ci tengono molto. La media pro capite in città supera i 25 chili di prodotti per le pulizie domestiche. La gran parte, 12-13 chili, solo per fare il bucato: primi in Europa e nel mondo, contro gli 8 chili degli austriaci e i 4 degli scandinavi. Nelle case italiane si trovano normalmente una ventina di diversi prodotti per lavare, praticamente il doppio di quelli reperibili nelle case dei concittadini europei.

Sugli scaffali dei supermercati i prodotti in polvere stanno scomparendo e vengono sostituiti sempre più da flaconi e imballi in plastica. Il risultato: nei nostri scarichi ci sono decine di migliaia di tonnellate in meno di zeoliti (poco solubili), ma sono aumentati i tensioattivi (i prodotti liquidi ne contengono circa il doppio), come dodecilbenzensolfonato, difficilmente biodegradabili e più aggressivi nei confronti della vita dei nostri fiumi.

Secondo una ricerca di ACNielsen Global Services gli italiani investono sempre di più in prodotti e detersivi per la casa. Tra i prodotti che registrano una crescita più rilevante ci sono quelli che facilitano le pulizie o riducono il numero di fasi necessarie per concludere i lavori. Per quanto riguarda i detersivi per lavastoviglie ad esempio,

i detersivi multifunzionali (prodotti "3 in 1" che possono avere una formula combinata di detersivo, effetto sale e brillantante) hanno riportato una vigorosa crescita. I risultati in termini ecologici e di tutela della salute sono spesso disastrosi. Ridurre le fasi e i tempi infatti significa spesso diminuire i risciacqui, oppure dover fare i conti con il rovescio della medaglia di detergenti sempre più aggressivi.

L'inquinamento domestico della singola famiglia forse non è fra i principali responsabili degli squilibri naturali. Di sicuro, però, è il primo fattore responsabile delle alterazioni del nostro sistema immunitario, dalle sensibilizzazioni alle allergie e intolleranze. Molte persone non sanno che tanti loro disturbi sono dovuti ai detersivi che hanno in casa. Molti non sanno che esistono detersivi biologici. Altri lo sanno e vorrebbero usarli, ma sono spaventati dai prezzi troppo alti.

Abbiamo riscoperto e vagliato modi desueti o inconsueti di detergere; ne abbiamo inventato qualcuno. Non siamo integralisti della biodeterisione. Abbiamo capito che si può agire per livelli, scegliendo di volta in volta il rimedio che si ritiene adeguato. Abbiamo capito, soprattutto, che usando la testa si può cambiare.

Ma è veramente privilegio di un'élite usare i detersivi ecologici? Oppure si può ripensare

un modo diverso di detergere, con un occhio all'economia e uno all'ambiente? È per ciò che abbiamo iniziato questa ricerca.

In questo libro troverete una lista di consigli, a partire dall'uso consapevole e attento dei detersivi tradizionali, passando per l'utilizzo di semplici detersivi fai da te, o con l'acquisto di prodotti dal costo contenuto.

L'importante è sapere di poter scegliere. E scegliere di volta in volta secondo le proprie esigenze e possibilità. Abbiamo scoperto che tutti i prodotti convenzionali in commercio hanno, ognuno alla sua maniera, un fortissimo impatto ambientale.

Per "ambiente" s'intende l'ambiente fuori casa: terra, acqua, cielo, dove arrivano i rifiuti tossici dei detersivi che usiamo in casa; e l'ambiente casa: pochi sanno che esiste e continua ad aumentare l'inquinamento domestico dovuto al largo uso di prodotti chimici quali spray, deodoranti, detersivi di ogni genere, anticalcare, sbiancanti, candegline, prodotti specifici per pulizie di ogni cosa.

Una lista infinita e in continuo aumento, come in aumento sono le malattie allergiche, le malattie respiratorie, le malattie di ogni tipo generate dagli stessi veleni.

LA SALUTE IN CASA

Il 24% delle malattie e il 23% delle morti nel mondo può essere ricondotto a fattori ambientali. I dati 2010 della quinta Conferenza ministeriale su salute e ambiente ci parlano di un fenomeno ancora più accentuato per i bambini al di sotto dei 5 anni, per i quali la percentuale di patologie legate all'ambiente sale al 33%.

Questi sono i rischi che i più piccoli corrono a causa di fattori ambientali come il traffico urbano ma anche l'inquinamento *indoor*, a casa come a scuola: malattie respiratorie, asma, obesità, incidenti stradali e domestici.

La crescente fobia verso ogni traccia di germi e batteri, istigata in gran parte dall'incalzante pubblicità dei media, rappresenta un vero pericolo per la salute a causa del corrente utilizzo e sovradosaggio di detergenti perlopiù inutili, se non addirittura dannosi. In particolare il ricorso alla disinfezione risulta particolarmente insidioso: riduce la quantità di batteri utili al mantenimento della salute, indebolisce il sistema immunitario ed è ritenuto una delle principali cause dell'aumento di allergie. Non esiste una casa completamente igienizzata e sterilizzata come una ca-

mera iperbarica. I microrganismi non vengono mai estirpati del tutto. Mentre possono venire decimati quei microrganismi attivi, utili per la depurazione naturale delle acque di scarico.

I prodotti disinfettanti si dovrebbero usare sotto precisa prescrizione medica o in caso di medicalizzazioni nella cura di pazienti con gravi malattie infettive. Una pulizia e un'igiene adeguata è ottenibile semplicemente con le pulizie domestiche ordinarie.

Il primo suggerimento è quello di utilizzare con estrema cautela tutti i prodotti definiti in etichetta come disinfettanti, battericidi, biocidi, antibatterici, con cloro attivo, igienizzanti.

Allergie in aumento

Le recenti valutazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità già per il 2010 hanno stimato un'incidenza dei casi di allergia, anche lieve, pari al 40-50% dell'intera popolazione mondiale.

Le allergie si sono guadagnate la quarta posizione nella lista tra le malattie più frequenti.

Tra i principali imputati di sensibilizzazione e aumento delle allergie ci sono alcuni profumi e conservanti contenuti in saponi, cosmetici e detersivi.

Consigli

- Ridurre il più possibile l'uso di prodotti come profumanti, anticalcare per sanitari, ammorbidenti, ravvivanti dei tessuti, spray deodoranti.
- Moderare l'acquisto e l'applicazione di prodotti con l'aggiunta di disinfettanti e a base di cloro, da usare solo in casi estremi.
- Pulire immediatamente o prima possibile, per lo meno il "grosso". Questa pratica riduce la quantità di prodotto necessaria a rimuovere lo sporco.
- Preferire i prodotti ecologici certificati, senza profumanti, reperibili nei negozi di prodotti naturali.
- Osservare l'etichetta, in particolare cercando di decifrare gli ingredienti. La presenza dei quadratini di colore arancione con i simboli di rischio sulle confezioni dei prodotti d'uso quotidiano ci deve mettere in allarme.
- Utilizzare sempre guanti di protezione a contatto con i detergenti, perfino quando si lavano i piatti. Dopo l'uso lavare le mani, asciugare bene ed eventualmente applicare una crema a base di ingredienti naturali.
- Servirsi di spugnette in microfibra, semplicemente inumidite con acqua. Si potrà spesso evitare l'uso di un detergente.

- Utilizzare i detersivi in modo appropriato e parsimonioso, seguendo le indicazioni riportate in etichetta. I prodotti moderni, soprattutto per il bucato, hanno un potere lavante, spesso a base di enzimi, nettamente superiore al passato. Non usiamo quindi le dosi del passato, soprattutto se si usano i prodotti concentrati, che di per sé servono a risparmiare i costi economici e ambientali del confezionamento.

BICARBONATO

Il bicarbonato di sodio (NaHCO_3) è una sostanza presente in natura non solo in rari depositi minerali, ma anche nei sedimenti dei laghi e nelle acque sotterranee.

Fin dall'antichità l'uomo ha sfruttato le qualità del bicarbonato di sodio e del suo cugino stretto, il carbonato di sodio (la soda). Questi preziosi prodotti naturali venivano ricavati dalle ceneri delle piante e già nell'antico Egitto venivano usati per tingere i tessuti e produrre sapone.

Ancora oggi il bicarbonato di sodio rappresenta un ingrediente essenziale per la pulizia della casa e per l'igiene personale e può essere utile per "bypassare" tutta una serie di prodotti dell'industria chimica i cui singoli componenti spesso non sono sicuri né per l'ambiente, né per la salute, né tanto meno per il portafoglio.

Usi domestici

In ambito domestico il bicarbonato di sodio trova largo impiego.

- Viene comunemente **aggiunto all'acqua per lavare frutta e verdura**, favorendo l'eliminazione di antiparassitari e impurità.

- Addizionato all'acqua prima della cottura, serve per ammorbidire i legumi.
- Può essere utilizzato per la **preparazione di torte e dolci** grazie alle sue caratteristiche di antiacido e di lievitante.
- Il bicarbonato pulisce, deodora, ammorbidisce l'acqua e rappresenta una buona **polvere sgrassante**. Per la sua caratteristica alcalina crea un ambiente più sfavorevole al successivo sviluppo dei batteri.
- È buona abitudine cospargere i **guanti di gomma** sia dentro che fuori di bicarbonato per tenerli asciutti e freschi.

Conservalo tenendolo asciutto in un contenitore ben chiuso.

Il potere igienizzante del bicarbonato: modalità d'uso

- Per le **pulizie ordinarie** sciogliere *50 g di bicarbonato in 1 litro di acqua*.
- Per **pulizie profonde** preparare una soluzione più concentrata sciogliendo *90 g di bicarbonato in 1 litro d'acqua*.
- Attenzione: non far uso di acqua troppo calda, a 60°C il bicarbonato si scompone.

Sostanze allergizzanti

Il Regolamento detergenti entrato in vigore nel 2005 ha apportato delle indicazioni precise sull'etichettatura. Ogni ingrediente deve venire elencato secondo una codificazione denominata Inci (International nomenclature of cosmetic ingredients). Ciò nonostante non è per niente semplice orientarsi tra la selva di materie prime e capirci effettivamente qualcosa.

In via ufficiale sono state individuate 26 profumazioni potenzialmente allergiche, con l'obbligo di essere indicate in etichetta. Le riportiamo, precisando però, che le sostanze nocive potrebbero essere molte di più:

- Amyl Cinnamal
- Benzyl Alcohol
- Cinnamyl Alcohol
- Citral
- Eugenol
- Hydroxycitronellal
- Isoeugenol
- Amylcinnamyl Alcohol
- Benzyl Salicylate
- Cinnamal
- Coumarin
- Geraniol
- Hydroxyisohexyl
- 3-Cyclohexene Carboxaldehyde
- Anise Alcohol
- Benzyl Cinnamate
- Farnesol
- Butylphenyl Methylpropional
- Linalool
- Benzyl Benzoate
- Citronellol
- Hexyl Cinnamal
- Limonene
- Methyl 2-Octynoate
- Alpha-Isomethyl Ionone
- Evernia Prunastri Extract
- Evernia Furfuracea Extract



L'Associazione Uomini Casalinghi, divenuta molto popolare negli ultimi anni grazie alla presenza in numerosi talkshow e trasmissioni televisive, propone una maggiore partecipazione dell'uomo nella gestione dei figli e delle faccende domestiche.

Il curatore Gabriele Bindi, counselor e giornalista pubblicista, si occupa di comunicazione nell'ambito dell'ecologia e della crescita personale. Scrive per *Terra Nuova* e altre riviste del settore naturale. È autore di *Viaggiando Bio* (Baldini Editore, 2003) e *Guida alla Bioedilizia* (Terra Nuova Edizioni, 2008).

www.terranuovaedizioni.it

Per ottenere un pulito splendente dobbiamo per forza intossicarci? Questo libro ci conduce in modo leggero e divertente a scoprire le alternative più efficaci e sicure per le pulizie domestiche, nel pieno rispetto dell'ambiente e della salute.

Nasce dalla necessità di difendersi dall'aggressione chimica di detersivi, spray, deodoranti e biocidi responsabili dell'inquinamento *indoor*, una delle maggiori cause delle alterazioni del nostro sistema immunitario, con conseguenti sensibilizzazioni ad allergie e intolleranze.

Un valido prontuario di rapida consultazione, con tutti i consigli pratici e i trucchi del mestiere, raccolti nel corso degli anni dalla ricerca e dall'esperienza dell'Associazione Uomini Casalinghi, corredato da ricette per l'autoproduzione, schede di approfondimento e istruzioni per risparmiare tempo e denaro.

Un vademecum ecologico per districarsi in modo creativo tra le faccende domestiche.

ISBN 88-88819-57-0



9 788888 819570

€ 10,00