

## **CASA GREEN**

**Come pulire a fondo la tua casa rispettando l'ambiente**

Benvenuto in MONDO GUIDE.

Se conosci già la serie, e hai scelto questo libro appositamente, buona lettura.

Se invece è la prima volta che leggi un libro di MONDO GUIDE, ti spieghiamo brevemente di cosa si tratta.

MONDO GUIDE è una serie che raccoglie tante collane su diversi argomenti, disponibili sia in formato elettronico pronto da scaricare, sia quasi sempre nel classico formato cartaceo da ricevere comodamente a casa.

Le uniche guide che non troverai cartacee sono le guide illustrate. Il motivo è semplicemente quello del costo di stampa a colori, che renderebbe il prezzo del cartaceo improponibile.

Le guide che compongono le diverse collane sono semplici ma dettagliate, curate con amore e spiegate passo passo.

Troverai sempre la stessa struttura, in modo da rendere la tua lettura piacevole, e in modo che tu possa riconoscere subito un libro della serie e cercare il prossimo che fa per te.

**Cerca il colore!** Ogni collana è identificata da un colore diverso che troverai in copertina, e che ti indicheremo nell'ultima pagina di questo libro, quando troverai l'elenco completo (ma sempre in aumento) dei libri di MONDO GUIDE.

All'inizio di ogni capitolo c'è la parte '**Lo sapevi che...?**': in questa sezione troverai informazioni preliminari utili sull'argomento del libro.

Alla fine di ogni capitolo c'è la parte '**Un'ultima cosa prima di voltare pagina...**': in questa sezione ti lasceremo qualche consiglio utile o una curiosità che non ti abbiamo detto prima.

In molte guide troverai poi una parte introduttiva chiamata '**Dizionario indispensabile**': ti servirà in alcuni casi per conoscere e per poter visionare in qualunque momento il significato di un attrezzo specifico (come per le guide sul fai da te), o di un termine specifico (come nelle guide sull'estetica) o infine di un alimento poco noto (come nelle guide sulla cucina internazionale).

Ti aspettiamo anche sul sito [mondoguide.altervista.org](http://mondoguide.altervista.org), dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Grazie per aver scelto uno dei nostri libri, ti auguriamo buona lettura e buona esperienza in MONDO GUIDE!

© Copyright MONDO GUIDE luglio 2020 – Ogni riproduzione intera o parziale dell'opera è da intendersi vietata.

*Le pulizie sono soprattutto un esercizio spirituale  
di purificazione dell'anima*

(Keisuke Matsumoto – tratto da Manuale di pulizie di un monaco buddhista)

## INDICE

### LO SAPEVI CHE...?

I detersivi classici: perché smettere di usarli

*I numeri sul disastro ambientale*

*Perché non è vero che i detersivi classici eliminano tutti i germi e i batteri*

*Come funzionano i test sui prodotti antibatterici*

*Buone norme per aumentare l'igiene in casa*

### GLI INGREDIENTI INDISPENSABILI IN UNA CASA GREEN

Ingredienti naturali e loro proprietà

*Aceto*

*Acqua ossigenata*

*Acqua di cottura della pasta o del riso*

*Bicarbonato di sodio*

*Caffè (i fondi)*

*Limone*

*Oli essenziali*

*Olio EVO*

*Pallina da tennis*

*Pane (mollica o pane secco)*

*Sale*

*Sapone di Marsiglia*

### E ORA PREPARIAMO LE POZIONI MAGICHE!

Attenzione a queste reazioni

*L'aceto non va su...*

*Il limone non va su...*

*Meglio l'acido citrico*

### DISINFETTARE CON...

*Aceto*

*Aceto e limone*

*Acqua ossigenata pura*

*Acqua ossigenata e aceto*

*Acqua ossigenata e Tea Tree oil*

*Bicarbonato*

*Limone e bicarbonato*

*Eucalipto*

### DISINFESTARE CON...

Per gli acari

*Sole e tè*

*Bicarbonato*

*Edera*

Per i calabroni

*Aceto e zucchero*

*Aglio*

*Caffè*

*Miele*

Per le cimici

*Aglio*

*Aglio e cipolla in decotto*

*Sapone di Marsiglia*

Per le farfalline della farina

*Acqua, aceto e limone*  
*Alloro*  
*Arancia e chiodi di garofano*  
*Bacinella d'acqua*  
*Olio essenziale di eucalipto o lavanda*

Per le formiche

*Aceto*  
*Aglio*  
*Borotalco e zucchero*  
*Farina di mais*  
*Sapone di Marsiglia*

Per le mosche

*Aceto e menta*  
*Carta moschicida con il miele*  
*Eucalipto in olio essenziale*  
*Limone con chiodi di garofano*  
*Pepe*

Per i piccioni

*Cd*  
*Nastri di carta argentata*  
*Spezie*

Per le zanzare

*Aglio...contro i vampiri*  
*Catambra, geranio, lavanda e menta: le piante anti zanzare*  
*Cipolla e chiodi di garofano*  
*Olii essenziali per uno spray corpo repellente*

#### ELIMINARE I CATTIVI ODORI CON...

Per i cattivi odori nell'aria

*Odore di animali*  
*Odore di fritto e cucinato*  
*Odore di fumo e stantio*

Per i cattivi odori nel frigorifero

*Aceto e bicarbonato, rendono il tuo frigorifero più profumato*  
*Chicchi di caffè*

Per i cattivi odori dal lavandino e dal water

*Cattivi odori dal lavandino*  
*Cattivi odori dal water*

Per i cattivi odori sui vestiti

*Odore di fumo*  
*Odore di sudore*  
*Odore di umido e muffa*

#### LAVARE CON...

Per i pavimenti

*Per i pavimenti in grès (vale anche per il cemento e la ceramica)*  
*Per i pavimenti in marmo (vale anche per il granito)*  
*Per i pavimenti in parquet e legno*

Per i pavimenti in cotto

*Il cotto e i 4 elementi: terra, acqua, aria e fuoco*  
*E per il cotto da esterno?*  
*E per le emergenze?*

Per le fughe di sporco tra le piastrelle

Per i piatti

*Acqua di cottura di pasta e riso*  
*Detersivo naturale a base di limone, sale e aceto*

Per i vetri

*Gli attrezzi giusti*  
*Acqua e aceto*  
*Acqua e bicarbonato*  
*Acqua e limone*  
*Sapone di Marsiglia*

LUCIDARE I GIOIELLI CON...

*Per l'acciaio (anche per le posate e gli oggetti in acciaio)*  
*Per l'argento (anche per le posate e l'argenteria)*  
*Per la bigiotteria*  
*Per i diamanti*  
*Per la madreperla*  
*Per l'oro*

PROFUMARE CON...

Per gli ambienti

*Arancia e cannella*  
*Bicarbonato ed olio essenziale*  
*Origano*  
*Scorze degli agrumi*

Per cassetti e armadi

*Lavanda e salvia*  
*Rosmarino e menta*  
*Sapone in scaglie*

Per le scarpe

*Bicarbonato*

PULIRE CON...

Per i divani e le poltrone

*Primo: spolverare*  
*Divani in tessuto, sfoderabile o non sfoderabile*  
*Divani in pelle o ecopelle*  
*Divani in velluto*

Per i tappeti

*Primo: pulire*  
*Gli ingredienti magici: aceto, amido di mais, bicarbonato, olio essenziale, sale grosso*  
*Per i tappeti in juta*  
*Per i tappeti in lana*  
*Per i tappeti persiani e in tessuto prezioso*

Per le tende

*Bicarbonato e sapone di Marsiglia*  
*Limone e sapone di Marsiglia*  
*Sbiancare le tende con il lievito di birra in polvere*

TOGLIERE LE MACCHIE DI...

Macchie di benzina

*Aceto e bicarbonato*

Macchie di caffè

*Aceto di mele e acqua distillata*  
*Aceto di vino bianco*  
*Sapone di Marsiglia*

Macchie di cioccolato

*Borotalco*

*Sale*

*E sulle macchie secche?*

Macchie di erba

*Per i tessuti resistenti*

*Per i tessuti delicati*

Macchie di frutta

*Acqua bollente*

*Ghiaccio*

*Latte e acqua*

*Sale e limone*

*Sapone di Marsiglia*

Macchie di muffa

*Per i tessuti in cotone bianco*

*Per i tessuti in cotone colorato*

*Per i tessuti in lana*

*Per i tessuti in pelle*

Macchie di olio e grasso

*Alcool*

*Anidride carbonica*

*Borotalco*

*Sale per il velluto*

*Infine una bella stirata*

Macchie di ruggine

*Sale e aceto*

*Sale e limone*

Macchie di sangue

*Acqua e amido di mais*

*Acqua e sale*

Macchie di tinta per capelli

*Per le macchie sui vestiti*

*Per le macchie sulla pelle*

*Per le macchie sui mobili*

Macchie di vino

*Acqua frizzante*

*Acqua ossigenata*

*Dentifricio naturale*

*Latte caldo*

*Sale*

*Sapone di Marsiglia*

UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO  
COLLANE DI MONDO GUIDE



## LO SAPEVI CHE...?

Le nonne avevano sempre ragione!

È con questa frase che ti accogliamo con gioia in un nuovo libro di 'MONDO GUIDE', e precisamente nella collana del 'GREEN & BIO'.

L'argomento di cui parleremo insieme in questa nuova guida è uno dei nostri preferiti in assoluto, tanto che i consigli che troverai in questo libro sono stati provati e testati.

Il motivo in verità è duplice.

Da un lato c'è l'esigenza di pulire a fondo la casa, il nostro regno, il luogo in cui ci rifugiamo per stare bene.

Dall'altro c'è il desiderio di farlo rispettando noi stesse e l'ambiente.

A furia di usare prodotti chimici, spesso si sviluppano irritazioni cutanee dure a passare, nonostante si indossino sempre i guanti.

Non solo, l'irritazione a volte si estende anche alle vie respiratorie, in quanto l'odore acre dei detersivi e degli spray chimici restano nel naso per giorni. A questo si aggiunga anche una fastidiosa secchezza della gola e starnuti in continuazione.

Se provassi anche tu a fare qualche ricerca sui prodotti che stai utilizzando in casa, quello che scopriresti ti lascerebbe letteralmente a bocca aperta, e c'è da dire che poca differenza passa tra un prodotto e l'altro.

Te ne parleremo a breve, ma prima vogliamo dirti qual è il secondo motivo che potrebbe spingerti a cambiare radicalmente il modo in cui ti dedichi alla pulizia della tua casa e degli ambienti che ami (inclusi gli abiti, le tende, i divani e così via).

Capire che tutte le volte che usi un detersivo chimico quello finisce in acqua, nell'aria, nel terreno, oltre che sulla tua pelle e nei tuoi polmoni, ti darebbe una consapevolezza in più: dovresti rispettare l'ambiente.

Siamo spesso portati a credere che noi non facciamo la differenza, cioè che le nostre azioni in fondo non siano così determinanti o impattanti. Se io uso un detersivo chimico, il mondo non se ne accorgerà, potresti dirti.

E invece, come ti dimostreremo nei paragrafi successivi, il mondo se ne accorge eccome.

Moltiplica il tuo prodotto chimico per tutti i prodotti impiegati nel tuo palazzo, nel tuo condominio, nel tuo quartiere, nella tua città, nel tuo Paese e nel Mondo! Capisci di cosa stiamo parlando?

Allo stesso modo la frase 'se cambio solo io non farà nessuna differenza' non regge davvero più.

Se tutti, in questo istante, smettessimo di inquinare, nel giro di poche ore l'inquinamento sarebbe solo un lontano ricordo. Quindi la tua azione conta eccome!

Preso coscienza di tutto ciò, potrebbe rimanere in te un grande dubbio: sì, va tutto bene, ma la pulizia?

Condizionata da decenni di pubblicità che ti ripete come solo l'ultimo detersivo di nuova generazione possa togliere le macchie, e al contempo eliminare tutti i germi e i batteri, potresti guardare con sospetto il semplice aceto o il misero bicarbonato, non sapendo che invece in realtà quei prodotti del tutto naturali possono trasformarsi in vere e proprie bombe del pulito, senza inquinare e allo stesso tempo pulendo davvero.

La prova, perché bisogna ammettere che le perplessità sono dure a morire, puoi farla da te provando ad asciugare all'aperto degli indumenti appena lavati in una piovosa e umida giornata di novembre.

Ritirando gli indumenti in questione, questi saranno certamente puliti, ma hai mai notato che si impregnano completamente di umidità al punto da avere un odore insopportabile?

Puoi lavarli di nuovo, certo, con il risultato di averli ancora più puliti. Tuttavia quell'odore di muffa e umido non andrà più via.

Così magari ti arrendi all'evidenza di doverli gettare e comprarli nuovamente (capisci che spreco?), ma qui c'è la soluzione rivoluzionaria ed ecologica!

Basta infatti metterli in una bacinella piena di...no!

Questo te lo sveleremo a tempo debito. Per ora sappi solo che il cattivo odore può essere eliminato in maniera efficace e duratura.

Così abbiamo cominciato a fare molte ricerche.

Da un lato abbiamo reperito informazioni sui prodotti chimici e la loro dannosità, dall'altro abbiamo cercato ricette naturali da mettere subito in pratica per dimostrarne l'utilità.

Così abbiamo scoperto che l'aceto non ha eguali nello smacchiare, o che il limone è imbattibile contro il grasso, e ancora che il bicarbonato può riservare doti magiche davvero insospettabili.

Ecco com'è nato questo libro, nel quale abbiamo raccolto tutte le ricette naturali (che abbiamo chiamato pozioni) che abbiamo trovato, applicabili alla pulizia di qualunque ambiente, superficie o oggetto si trovi nella tua casa.

Ma, hai forse dimenticato che abbiamo iniziato questo libro dicendoti che le nonne avevano sempre ragione?

Non ti stiamo certo proponendo di tornare a lavare il bucato con la cenere o di lavare i pavimenti inginocchiata come Cenerentola. Quello che intendiamo dire è che il caro vecchio sapone di Marsiglia è figlio di una saggezza popolare che ne sa davvero una in più.

Del resto pensaci, come facevano le nostre nonne prima che inventassero il brillantante, ammorbidente, smacchiante e così via?

La comodità deve sempre rimanere, lo ripetiamo, qui non si sta parlando di abolire le innovazioni o tornare a vivere come nel Medio Evo.

Si tratta solo di continuare a fare le cose di sempre ma in modo nuovo, ottenendo gli stessi risultati in termini di igiene e risultato (e forse anche meglio), senza rovinare la tua pelle o danneggiare l'ambiente.

È o non è una vera magia?

## **I detersivi classici: perché smettere di usarli**

### ***I numeri sul disastro ambientale***

Cominciamo a dare i numeri! Non preoccuparti, non siamo impazziti.

È importante però capire quale impatto reale abbiano i prodotti chimici sul nostro ambiente.

Spesso non ci si pensa, ma le risorse naturali come l'acqua non sono infinite, e se continuiamo a contaminarle, che futuro possiamo dare alla Terra e ai nostri figli? Quale pianeta gli lasceremo in eredità?

I numeri sull'inquinamento da prodotti chimici sono davvero impressionanti.

Secondo Greenpeace, ad esempio, dal 1930 ad oggi, abbiamo prodotto ben 400 milioni di tonnellate di prodotti chimici. E dove credi che siano andati a finire quei prodotti? Esatto: nell'aria, nell'acqua e nella terra.

Un altro numero colpisce molto, e riguarda la quantità di prodotti chimici che si trovano in vendita. Secondo l'Unep (che sarebbe il Programma delle Nazioni Unite per l'Ambiente), ci sarebbero circa 30.000 sostanze chimiche sul mercato (e aumentano di anno in anno). Credi che siano tutte necessarie? Noi no.

Infine, sempre secondo l'Unep, sai quanti prodotti chimici utilizza una sola famiglia media in Europa per la pulizia della casa? Da un minimo di 10 ad un massimo di 20, con una media quindi di 15 a testa. Sinceramente questo ultimo dato all'inizio può lasciare perplessi, tanto che potresti farti una risata e dirti, 'Non è possibile!'.

Fai allora questa semplice prova: apri tutti gli armadietti di casa, resterai allibita da quello che vedrai.

Detersivo per i piatti, sgrassatore per i fornelli, sgrassatore per il forno, detersivo per i pavimenti, detersivo per la lavatrice e ammorbidente per la lavatrice, spray per i vetri, spray per il legno, spray per la polvere, spray per le tende e i divani. Ci fermiamo qui.

Solo in quel momento, toccando con mano, potresti capire la follia di questa cosa, e fare quindi piazza pulita di tutti quei prodotti tossici e inquinanti.

Puoi decidere adesso di dare il tuo contributo al tuo pianeta, consapevole che puoi ottenere comunque la pulizia e l'igiene, ma nel rispetto di te stessa e della Terra.

## ***Perché non è vero che i detersivi classici eliminano tutti i germi e i batteri***

Una delle maggiori resistenze che si hanno quando si pensa di passare dai detersivi classici (chimici) a quelli naturali, oltre al dubbio che puliscano in maniera efficace, riguarda la disinfezione delle superfici.

Siamo talmente abituati a sentirci dire che i prodotti chimici eliminano i batteri e germi da ogni tessuto o pavimento o mobile che trattiamo con essi, da farci stare al sicuro solo con questi prodotti.

Facendo altre ricerche però, potresti scoprire due cose molto interessanti.

La prima riguarda l'ossessione in generale per il pulito, che a quanto pare non sarebbe propriamente utile per la salute.

Secondo una ricerca del Dipartimento di Sanità pubblica dell'Università Federico II di Napoli, molti prodotti cosiddetti igienizzanti, possono provocare delle allergie e delle irritazioni. Questa è una cosa che abbiamo scritto anche nel libro di 'MONDO GUIDE' sulla 'Nail Art'.

Molte delle malattie delle mani e delle unghie dipendono infatti dalle sostanze contenute in questi prodotti o dalla lunga esposizione all'acqua. Esiste proprio una malattia professionale delle casalinghe che causa allergie e problemi alle mani.

Secondo poi un'altra ricerca, svolta nel reparto di Allergologia del Bambin Gesù di Roma, è stabilito ormai che i bambini stanno sviluppando sempre più malattie autoimmuni e allergie. Il motivo è paradossale, e consiste nel fatto che i bambini vengono tenuti in ambienti sempre puliti, in maniera però ossessiva. Attenzione, non ti stiamo certo dicendo di lasciare la tua casa sporca!

Le ricerche dimostrano però che i bambini, per sviluppare un sistema immunitario sano e funzionante, devono sporcarsi letteralmente le mani. Solo così potranno creare gli anticorpi necessari a combattere virus e batteri. Se questo viene loro impedito, i bambini saranno più esposti alle allergie perché non avranno modo di crearsi da soli le proprie difese.

Capisci che paradosso?

La seconda cosa di cui vogliamo parlarti invece, riguarda un aspetto molto particolare, se vogliamo ingannevole delle pubblicità sui detersivi (e sui prodotti chimici in generale). Soffermiamoci quindi su una cosa alla quale ti chiediamo di prestare molta attenzione.

Una pubblicità di un detersivo per i pavimenti (in questo libro non faremo mai nomi di marche specifiche, ma va da sé che il discorso è generale) che ti mostri il tuo bambino che gattona assieme al cane e poi si mette le mani in bocca, dicendoti che puoi stare tranquilla in quanto il detersivo stesso elimina tutti i germi, commette almeno due imprudenze molto gravi (a voler essere buoni).

La prima è che non dice che eliminare i germi e i batteri del tutto (cioè al 100%) è impossibile. A parte il fatto che se ci pensiamo bene possiamo capirlo da noi, fai caso ad una scritta molto piccola che a quanto pare compare sempre nelle pubblicità. Se sbirci con attenzione ti accorgerai che la ditta di turno scrive (ed è obbligata a farlo) 'elimina i germi e i batteri al 99%'. Inoltre quando la classica casalinga della pubblicità passa la sua pezzetta imbevuta del detersivo miracoloso, tipicamente lascerà in vita sulla superficie che sta trattando, un batterio (lo si vede dal disegno animato).

Ti sei mai chiesta perché? Noi sì.

Non è possibile affermare che un prodotto elimini del tutto i batteri, e chi lo fa commette violazione.

Pulire NON vuol dire disinfettare, e tanto meno sanificare.

Hai idea di cosa occorra davvero per disinfettare un ambiente?

Innanzitutto servono prodotti davvero specifici, e in secondo luogo serve molto, ma molto tempo.

Per sanificare poi, che è appunto quella situazione in cui rendi sterile un ambiente, servono non solo prodotti ancora più specifici, regolati a norma di legge, ma apparecchiature che possano davvero rendere sterile qualcosa. Accade solo in sala operatoria, o quando si pulisce un'ambulanza, non certo in casa nostra.

Capisci dove sta l'errore, che però ci viene in qualche modo indotto dalla pubblicità?

Ci fanno credere che usare un certo igienizzante significa avere una casa a prova di batteri, e questo è falso.

Quindi, se usi un certo prodotto per disinfettare casa, sappi che potresti fare un lavoro inutile.

Certo, esistono dei prodotti (la maggior parte) che contengono sostanze davvero disinfettanti, ma per avere dei risultati reali dovresti pulire per ore e ore.

Senti qui perché.

### ***Come funzionano i test sui prodotti antibatterici***

Saprai benissimo che prima di immettere un prodotto in vendita, il produttore deve svolgere alcuni test di laboratorio, soprattutto per quanto riguarda i prodotti chimici come quelli di cui stiamo parlando.

Già il fatto che il prodotto venga testato in laboratorio in situazioni asettiche e controllate e non in casa tua con due figli, un marito e un cane, dovrebbe farti dubitare della realtà di questa cosa.

In secondo luogo ecco come funzionano i test: il ricercatore prende il detersivo in questione e lo mette a contatto con una coltura di batteri, lasciandolo lì per diverse ore. Capisci? Diverse ore. Dopo questo periodo, prende il suo campione e vede che molti batteri (mai tutti) sono morti, ma appunto dopo diverse ore.

Quindi, trasportando il tutto nella vita reale, per avere un pavimento disinfettato credi che basti passarci lo straccio una volta? No, dovresti lasciare il prodotto ad agire per ore e ore, o passare lo straccio per un giorno intero, affinché molti (ma mai tutti) dei germi vengano uccisi.

Peccato che non appena tuo figlio entra nella stanza, tu debba ricominciare tutto daccapo.

L'unica cosa realistica di questi prodotti sono le sostanze aggressive che contengono, come l'acido muriatico, la candeggina e il triclosan.

A proposito di triclosan: questo è un prodotto contenuto in molti saponi che vengono pubblicizzati come antibatterici. Peccato che una ricerca svolta alla Korea University di Seoul abbia dimostrato come, affinché il sapone per le mani sia davvero antibatterico, il prodotto deve rimanere a contatto con la pelle almeno 9 ore. Quanto tempo impieghi a strofinarti le mani, 9 ore o pochi secondi?

La risposta credo sia intuitiva.

Quindi, i prodotti che compri in buona fede perché ti hanno detto che sono antibatterici, non elimineranno mai tutti i germi, ma solo una grande quantità ed oltretutto dopo molte ore. Peccato che il nostro mondo e la nostra casa non siano una sala operatoria, e quindi non saranno mai comunque asettiche o disinfettate.

L'unica cosa certa che fanno questi prodotti, oltre ad inquinare l'ambiente, è darti degli effetti collaterali se ne usi troppi.

Il motivo sono i composti volatili che vi si trovano dentro, che tu respiri mentre pulisci, con il risultato di un bel mal di testa e irritazioni al naso e alla bocca.

Ecco perché i prodotti naturali che ti presentiamo in questo libro non solo puliscono, ma igienizzano

anche benissimo.

Se ti lavi le mani ogni volta che hai toccato qualcosa di sporco e prima di mangiare, stai già effettuando una corretta pratica igienizzante, perché stai togliendo i batteri dalle tue mani grazie all'acqua (meglio se calda) e al sapone (meglio se naturale).

Se pulisci il fornello dopo aver cucinato e rimuovi accuratamente ogni residuo (specialmente di carne), stai eliminando le sostanze su cui si trovano i batteri, e quindi i batteri stessi.

Usare detergenti aggressivi non fa alcuna differenza, a parte il fatto di inquinare te e il mondo.

### ***Buone norme per aumentare l'igiene in casa***

Prima di cominciare a vedere come fare per cambiare radicalmente il tuo approccio alle pulizie in casa (che sarà una vera rivelazione per te), vogliamo darti solo qualche ultimo piccolo consiglio.

Abbiamo visto che i prodotti chimici non offrono quella protezione totale che forse speravi di avere.

Anche in questo caso ti invitiamo a considerare che se l'umanità non si è estinta prima dell'invenzione di questi prodotti, forse il nostro sistema immunitario non funziona tanto male.

Anzi, a sentire le ricerche, mai come ora (in un mondo che si vuole rendere sempre più asettico) ci sono state così tante allergie e malattie autoimmuni.

Il motivo è che forse ci siamo dimenticati di alcune buone norme igieniche che prescindono dall'uso di quei prodotti, e che da sole servono già a farci stare tranquilli.

Hai mai pensato ad esempio alle pezzette con cui lavi i piatti?

A cosa serve usare un detersivo che elimina i batteri se poi usi la stessa pezzetta per settimane senza mai cambiarla o lavarla?

Sapevi che un ambiente umido e caldo (come appunto è la pezzetta che lasci a scolare sul lavandino) è l'ambiente ideale per far proliferare i batteri?

Cambia le pezzette spesso o almeno lavala in lavatrice a 60 gradi, ed eliminerai una fonte di infezione in modo naturale.

Passiamo al tagliere su cui affetti il salame o tagli il pane o triti l'aglio o ancora spezzetti il pesce. Nelle fessure lasciate dal coltello si annidano (sempre loro) i germi.

Quindi, anche in questo caso, lava il tagliere ogni volta che lo usi, e cerca di avere due taglieri diversi per alimenti cotti e alimenti crudi. In questo caso eliminerai anche il rischio della contaminazione crociata che si verifica quando un alimento crudo (come la carne) entra in contatto con uno cotto.

Stesso discorso per i canovacci e gli asciugamani, che vanno cambiati e lavati spesso.

Che dire poi del frigo? Il fatto che nel frigorifero la temperatura sia eccessiva rende facile la vita ai batteri. Vuoi stare al sicuro? Imposta la temperatura a non più di 8 gradi.

Maniglie e rubinetti sono un altro luogo molto gettonato tra i batteri, ma ti basterà passarci sopra una pezzetta (pulita!) per renderli di nuovo sicuri.

Visto che non serve poi tanto?

Sei pronta adesso per partire alla scoperta di un nuovo modo di fare le pulizie in cui, ne siamo certi, ti tufferai alla fine di questo libro?

## **Un'ultima cosa prima di voltare pagina...**

Ti diamo un'ultima notizia, se quello che ti abbiamo detto sin qui non è bastato, reperita da Greenpeace, in data 5 luglio 2020.

È stato scoperto come nei detersivi per il bucato, per i piatti e per le superfici sia contenuta plastica liquida e solubile.

Hai presente dove finisce quella schifezza? Nei mari, nei pesci, e quindi dentro di te.

Non è da solo questo un buon motivo per mettere fine a questo scempio?

## **GLI INGREDIENTI INDISPENSABILI IN UNA CASA GREEN**



## **Ingredienti naturali e loro proprietà**

### **Lo sapevi che...?**

Potresti non acquistare più nemmeno un prodotto per la pulizia della tua casa seguendo i semplici consigli contenuti in questo libro.

Facciamo subito un esempio: invece di mettere in lavatrice detersivo liquido (o in polvere) e ammorbidente, potresti provvedere con delle saponette fatte in casa da grattugiare e usare come detersivo da mettere nel cestello. Potresti dire a questo punto: 'Ma gli indumenti verranno puliti?'. Certo! Del resto se prima dell'invenzione della lavatrice i vestiti erano puliti, evidentemente il sapone funzionava bene.

'E per sbiancare in caso di capi bianchi?', potrebbe essere la tua seconda domanda. Semplice, basta aggiungere un cucchiaino di bicarbonato.

'E per il profumo?', potresti chiederti ancora. È comprensibile, è molto piacevole che gli indumenti appena lavati siano profumati. E se ti dicessimo che al posto dell'ammorbidente che profuma potresti mettere qualche goccia di un olio essenziale a tua scelta?

Come vedi, non ci sono scuse per non passare a delle scelte ecologiche ma comunque utili e funzionali (oltre che rispettose dell'ambiente).

Anche perché, se continuerai a leggere, scoprirai che i semplici ingredienti che già si trovano nella tua dispensa, e che ti serviranno per fare delle pulizie come non le hai mai fatte prima, nascondono delle proprietà chimiche davvero notevoli.

Ecco perché ti diciamo che con questi ingredienti si possono creare vere e proprie pozioni magiche...

### ***Aceto***

Cominciamo con questo ingrediente che non può mancare in casa. Sapevi che l'aceto viene usato, tra le altre cose, per esfoliare la pelle e per creare un tonico rinvigorente per i capelli? In effetti le sue proprietà sono notevoli, come scoprirai nella sezione 'Un'ultima cosa prima di voltare pagina' in fondo alla lista. Chimicamente l'aceto è un composto formato in gran parte di acqua e acido acetico, con aggiunta di alcol, aldeidi ed eteri composti. Ha proprietà sgrassanti, smacchianti, elimina odori e anche anti batteriche. Dobbiamo aggiungere altro? Sì, in effetti, alcune avvertenze, ma le vedremo nel prossimo capitolo.

### ***Acqua ossigenata***

Anche questo è un prodotto che di certo non manca nella tua cucina, o meglio nell'armadietto dei medicinali. Sì, perché l'acqua ossigenata viene usata prevalentemente per disinfettare ferite e graffi. Proprio come disinfettante infatti puoi usarla, semplicemente diluendola in un contenitore spray pieno di acqua. Inoltre, come vedremo, si usa anche per togliere le macchie. Bene, anche questo ingrediente lo abbiamo. Andiamo avanti!

### ***Acqua di cottura della pasta o del riso***

Hai mai provato a lavare i piatti con l'acqua rimasta nella pentola dopo averci cotto pasta o riso? No? Ti invitiamo a fare la prova (naturalmente l'acqua non deve essere bollente!). Provare in effetti è il modo migliore per rendersi conto delle proprietà straordinarie di questi prodotti naturali. Ad ottenere un perfetto pulito (e ad eliminare gli odori) pensa l'amido disciolto nell'acqua stessa. Sapevi che puoi anche innaffiarci le piante (sempre dopo aver fatto freddare l'acqua), perché l'acqua di cottura di pasta e riso contiene anche molti sali minerali? Straordinario, vero?

### ***Bicarbonato di sodio***

Bando ai detersivi per lavare ed igienizzare i pavimenti (ricordi cosa abbiamo scoperto a proposito degli igienizzanti?). Il bicarbonato di sodio infatti serve, tra le tante altre cose, proprio a sbiancare ed igienizzare. Possiede delle proprietà anti batteriche ed elimina le macchie (oltre a togliere gli odori sgradevoli). Toglie anche la muffa e l'umidità. Davvero insostituibile.

### ***Caffè (i fondi)***

Devi sgrassare? Tieni da parte i fondi di caffè dopo che hai lavato la caffettiera, ti serviranno. Il tuo frigorifero manda cattivi odori? Anche in questo caso scoprirai che i fondi di caffè possono risolvere il problema. Riciclo può voler dire anche questo.

### ***Limone***

Il limone non può mancare in casa, e non solo perché è buonissimo da aggiungere alle pietanze. Possiede infatti notevoli proprietà sgrassanti, sbiancanti ed anti batteriche. Ascolta qui: disincrosta il calcare, pulisce e disinfetta forni e taglieri, assorbe i cattivi odori del frigorifero, toglie le macchie e fa splendere i tessuti, lucida i metalli e tiene anche lontano gli insetti! Fanne una bella scorta in casa, ti servirà.

### ***Oli essenziali***

Sapevi che gli oli essenziali (come quelli che metti nel diffusore per profumare casa) possono essere usati anche per le pulizie? Ad esempio, tieni a portata di mano quello di 'tea tree' e di eucalipto perché servono anche come antibatterici. Per le loro proprietà sgrassanti vanno benissimo l'olio essenziale di limone o di arancio. Per rinfrescare poi via libera all'olio essenziale di lavanda (che facilita anche il sonno), di bergamotto, di rosmarino e ancora limone.

### ***Olio EVO***

Cosa si può fare con l'olio d'oliva, ti starai chiedendo? Ad esempio lucidare e nutrire i mobili di legno, ci avevi mai pensato? Del resto stiamo parlando di un olio emolliente e nutriente, e questo vale anche per le superfici su cui lo spalmiamo. Inoltre l'olio d'oliva assorbe i cattivi odori, e può anche lucidare le foglie delle piante d'appartamento. Ne scoprirai delle belle sull'impiego e sulle proprietà di questo ingrediente che di certo è già presente nella tua casa.

### ***Pallina da tennis***

Ti sei incuriosita vero? A cosa mai potrà servire una pallina da tennis? Ebbene, se la metti in lavatrice lo scoprirai subito. Mettere una pallina da tennis in lavatrice serve a due cose: in primo luogo attira e cattura tutti quei pelucchi che spesso si attaccano ai vestiti (provenienti magari da uno

straccio consunto o da un tessuto particolarmente peloso); in secondo luogo effettua un'azione energica in caso di panni molto sporchi. Hai presente quelle donne che nel secolo scorso sbattevano con forza i panni sulle rocce per togliere lo sporco in eccesso? Ecco, l'effetto è quello, solo molto meno faticoso!

### ***Pane (mollica o pane secco)***

Se ti avanza del pane e non sai come impiegare la mollica (oltre a fare le polpette ad esempio), sappi che è utilissima per assorbire. Ad esempio puoi tamponarti le mani sporche di olio dopo che hai cucinato, oppure puoi usarla per togliere una macchia di unto dalla tovaglia. Se poi il pane ha qualche giorno, non buttarlo! Prendi la mollica e grattugiala. Andrà benissimo per strofinare abiti consunti ai quali dare un nuovo aspetto, come fai già con il borotalco.

### ***Sale***

Un altro ingrediente che non può mancare prima di cominciare è il sale da cucina, in particolare quello grosso. Smacchia benissimo perché assorbe, e inoltre toglie la muffa, il calcare e svolge un'efficace azione igienizzante. Infine anche lui lucida i metalli.

### ***Sapone di Marsiglia***

Immane anche questo, e non solo per lavare i vestiti. Utilissimo sciolto in acqua calda per lavare i pavimenti, si usa anche per lavare i piatti e le superfici (basta scioglierlo in acqua e metterlo in una bottiglietta spray).

Allora, sei pronta a cominciare? Andiamo, ma prima...

## **Un'ultima cosa prima di voltare pagina**

Sapevi che ai tempi degli antichi romani i legionari si dissetavano bevendo una miscela di acqua e aceto? E che in Grecia Ippocrate (il famoso medico) usava proprio l'aceto per curare le ferite?

Come vedi già da tempo si conoscono le proprietà importanti di questi ingredienti. Cosa aspettiamo allora a riscoprirle?

**ACQUISTA PER CONTINUARE A LEGGERE**

## UN'ULTIMA COSA PRIMA DI CHIUDERE IL LIBRO

Proprio in questo momento, mentre tu hai appena finito di leggere questo libro, ne stiamo già scrivendo un altro.

Ecco perché ti consigliamo di rimanere sempre aggiornato, perché aggiungiamo continuamente guide alle collane per rendere la tua esperienza su MONDO GUIDE sempre più piacevole e completa.

Per questo ti invitiamo sul nostro sito <https://mondoguide.altervista.org/>, dove troverai tutti gli argomenti che ti appassionano, altre guide e i libri che stai cercando.

Se hai amato leggere questo libro quanto noi abbiamo amato scriverlo, ti chiediamo di lasciare una recensione positiva sul sito in cui l'hai acquistato o un commento sul sito.

Se invece hai qualche dubbio o vuoi farci una domanda, invece di lasciare una recensione negativa ti chiediamo di scriverci all'indirizzo [info.mondoguide@gmail.com](mailto:info.mondoguide@gmail.com). Troveremo certamente una soluzione.

Scrivendoci potrai anche avere informazioni sul prossimo libro in scrittura e perché no, suggerirci un titolo che non vedi l'ora di leggere.

Speriamo di rivederti presto su MONDO GUIDE!