



Karyn Siegel-Maier

CASA PULITA NATURALMENTE

101 ricette facili, sicure, non inquinanti
PER L'IGIENE DELLA VOSTRA CASA

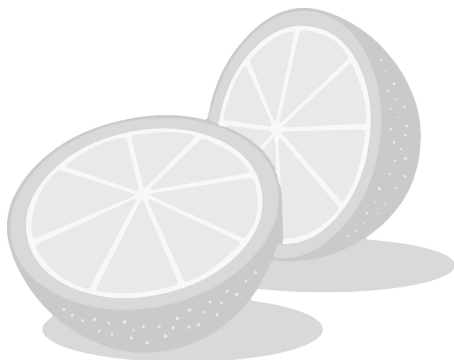


EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Karyn Siegel-Maier

CASA PULITA NATURALMENTE

101 ricette facili, sicure,
non inquinanti
per l'igiene della vostra casa



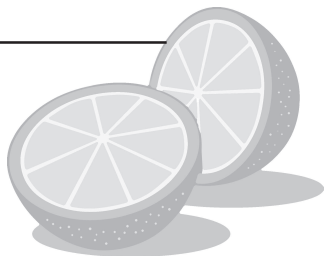
EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

INDICE

1. Pulisci e lascia vivere	7
I pericoli della casa	7
Impatto ambientale	11
Emulsioni lucidanti per legno	13
Disinfettanti	15
Detersivi per il bucato	16
Prodotti antimuffa	17
Deodoranti per l'ambiente	17
Shampoo per tappeti e rivestimenti	18
Gli antiparassitari sono più dannosi dei parassiti	18
Impariamo a leggere le etichette	26
2. Perché pulire con le erbe?	28
Risparmiare tempo e denaro	29
Quali erbe usare	31
L'acquisto degli oli essenziali	32
Le erbe e le loro proprietà benefiche	34
Le comuni tossine dei detersivi	40
Sapone contro detersivo	41
I pericoli della candeggina	42
Attrezzatura consigliata	45
3. La cucina	47
Liquidi per lavare i piatti	48
Detersivi per lavastoviglie	51
Sgrassaforno	51
Polveri per lavello già pronte	57
Pulizia degli elettrodomestici	58
Insetti in cucina	59
Per conservare la freschezza	62
Il pavimento della cucina	63
4. Il bagno	69
Antimuffa	69
Polveri e creme detersivi	72
Disinfettare il WC	76

5. Il bucato	80
Il problema del detersivo	83
Preparare saponi da bucato naturali	86
Candeggiante per pannolini	89
Salviamo i tessuti naturali	90
Ammorbidenti	93
L'appretto	95
6. La cura del legno	104
Detergenti per il legno	106
Antipolvere	107
Emulsioni, cere e detersivi per pavimenti	109
Soluzioni per i problemi del legno	114
7. Pareti e tappeti	117
Pareti pulite	118
Ricette semplici e sicure per le pareti	120
Suggerimenti utili per la pulizia delle pareti	122
Pulizia profonda dei tappeti?	124
Rimedi fai da te per tappeti e moquette	125
Suggerimenti utili per tappeti e moquette	128
8. Pulizia dei metalli	131
9. Cambiare aria	145
I pot-pourri	147
Miscele alle erbe per nebulizzatori	160
Semplici sacchetti	161
Altre idee profumate	165
10. Garage e scantinati	167
Pareti e pavimenti	167
Cura degli attrezzi	169
Suggerimenti utili per la manutenzione degli attrezzi	169
La pulizia naturale dell'auto	170
Rimedio d'emergenza per il mal d'auto	179
Manutenzione di tubi e guarnizioni	182
Risorse	185
Indice analitico	187
Nota sull'autrice	191

1.



Pulisci e lascia vivere

Se la vostra famiglia assomiglia alla mia, probabilmente ogni domenica mattina si ripresenterà la tipica gamma di attività domestiche: bucato, pulizia dei pavimenti, lucidatura dei mobili. Con ogni probabilità esiste una mezza dozzina di altre attività che preferireste svolgere, ma alla fine è gratificante sapere che la casa brilla di pulito e diventa un luogo piacevole in cui stare. Ma lo è davvero? Lo sporco e i germi sono stati spazzati via, ma qualcosa di più minaccioso ne ha preso il posto: i rifiuti pericolosi. Come presto vedremo, le erbe possono diventare dei prodotti di pulizia tanto efficaci quanto quelli che forse usate al momento, ma più sicuri e di gran lunga meno costosi.

I PERICOLI DELLA CASA

Non fa molto piacere pensare alla propria casa come a un deposito di rifiuti tossici. Tuttavia, se consideriamo la definizione di rifiuto pericoloso, cominceremo a vedere da un punto di vista diverso la natura delle “comuni” sostanze che utilizziamo quotidiana-

mente in casa.

In linea generale, ogni sostanza velenosa, cancerogena, corrosiva, reattiva, infiammabile o in qualche altro modo dannosa ad animali o esseri umani è considerata pericolosa. Come i rifiuti industriali, anche i prodotti chimici per uso domestico presentano una o più delle suddette caratteristiche e richiedono particolare attenzione. La differenza è che troppo spesso nei comuni prodotti domestici i rischi per la salute non vengono adeguatamente comunicati o sono espressi in termini vaghi.

Quali sono i pericoli?

Su quattro milioni di prodotti chimici domestici creati fin dal 1915, solo uno su cinque è stato effettivamente testato per valutarne i rischi sulla salute delle persone. Al contrario, la quantità di informazioni che ne minimizzano l'impatto negativo è sorprendente. Prendiamo in considerazione le seguenti statistiche:

- Il novanta per cento degli avvelenamenti accidentali avviene in casa. Secondo il Columbia College of Physicians and Surgeons, ogni anno vengono riportati più di sette milioni di casi, ossia quattordicimila casi al giorno! Le vittime principali sono i bambini piccoli, mentre al secondo posto troviamo gli anziani.
- Secondo uno studio quinquennale dell'EPA, l'ente statunitense per la protezione dell'ambiente, in un'abitazione media americana l'aria presenta li-

velli di contaminazione chimica settanta volte superiori a quelli esterni. L'EPA sostiene che negli Stati Uniti metà delle patologie è imputabile alla contaminazione chimica dell'aria in casa. Di fatto, in una relazione del 1985, l'EPA dichiara che i detersivi domestici presentano un rischio di generare neoplasie tre volte superiore a quello dell'inquinamento esterno.

- In uno studio della Toronto Indoor Air Commission si conclude che, a causa di una maggior esposizione agli agenti cancerogeni domestici, le casalinghe hanno il cinquantacinque per cento di probabilità in più di contrarre il cancro rispetto alle donne che trascorrono la maggior parte del tempo fuori casa.
- L'Accademia Nazionale delle Scienze stima che il quindici per cento degli americani sia allergico a varie sostanze chimiche a causa del continuo contatto con prodotti domestici e cosmetici.
- Soltanto nel 1990, più di quattromila bambini con meno di quattro anni sono stati ricoverati d'urgenza per avvelenamento dopo aver ingerito detersivi domestici. Nello stesso anno sono stati riportati quasi diciottomila incidenti legati all'uso di pesticidi. Nel settantaquattro per cento dei casi, le vittime erano minori di quattordici anni.
- La Commissione per la Sicurezza dei Prodotti di Consumo ha stabilito che più di centocinquanta sostanze chimiche presenti nei comuni prodotti a uso domestico sono direttamente responsabili di cancro, allergie, malformazioni fetali e numerosi di-

sturbi psicologici.

- Il dott. Russell Jaffe del Serammune Physicians Lab di Reston, Virginia, ha studiato gli effetti a lungo termine dei pesticidi sugli esseri umani e ritiene che almeno sedici milioni di persone negli Stati Uniti presentino un qualche segno di reazione negativa provocata da un'esposizione continua. Il dott. Jaffe reputa che, entro questa cifra, per cinque milioni di individui gli esiti si rivelano fatali, mentre undici milioni soffrono di dolori muscolari e articolari e cinquecentomila sono affetti da emicrania, asma, bronchite ed eczema.
- Nel dicembre del 1984 il *Los Angeles Times* ha riportato che “tra gli effetti negativi dei prodotti chimici [domestici] vi sono riduzione del numero di spermatozoi, atrofia testicolare e sterilità”. Nei primi anni novanta diversi studi europei hanno costatato che non solo il numero di spermatozoi nel maschio umano si è dimezzato, rispetto al 1938, ma che la minaccia riguarda anche le future generazioni. Prima del boom dell'industria chimica, un maschio adulto e sano produceva milioni di spermatozoi per ogni millilitro di seme, ma la cifra è in costante calo. Nel 1975 un trentenne tipico produceva in media solo centodue milioni di spermatozoi per millilitro. E nel 1992? E sì, proprio così, il trentenne medio produceva soltanto cinquantun milioni di spermatozoi per millilitro. E si ritiene che tale andamento continuerà.
- Nei bambini con meno di dieci anni che vivono dove si fa spesso uso di insetticidi in casa o in giardino il

rischio di leucemie cresce dalle quattro alle sette volte. Le neoplasie cerebrali infantili sono associate all'utilizzo di collari antipulci, erbicidi, insetticidi contro le termiti e "bombe" insetticide impiegate in casa.

Impatto ambientale

Vi cominciano a mettere paura quei flaconi apparentemente innocui e allegramente confezionati, riposti sotto al lavello in cucina? Se possono rivelarsi tanto nocivi per voi e per la vostra famiglia, dovrebbe essere alquanto ovvio che il loro impatto sulla flora e sulla fauna è altrettanto negativo. Resistete dunque alla tentazione di buttarli via o di gettarli nello scarico del WC; nel tentativo di "mettere a posto le cose" fareste più male che bene.

Forse, con razionalità, penserete che la piccola quantità da voi gettata ha scarso peso sul "quadro d'insieme". Questo tipo di ragionamento erroneo ha generato un inquinamento su scala globale; in una città media ogni anno quasi centosessantotto tonnellate di detersivi domestici vengono versati negli scarichi del bagno e della cucina. Di fatto, l'EPA definisce la tipica famiglia americana "il trasgressore numero uno in materia di scorie chimiche pro capite". Tralasciando il diretto impatto che le sostanze chimiche esercitano allorché introdotte nell'ambiente, vi sono ulteriori complicazioni da prendere in considerazione, ad esempio lo smaltimento dei contenitori.

Un individuo contribuisce in media a produrre un

chilo e mezzo di rifiuti al giorno, una mole preoccupante aumentata del novanta per cento rispetto a trent'anni fa, prima che la produzione di prodotti domestici su vasta scala facesse la sua comparsa. Numerosi prodotti sono contenuti in flaconi non riciclabili. Se tutti questi contenitori non vanno alla raccolta differenziata, dove finiscono? La risposta è, naturalmente, nelle discariche. Negli ultimi vent'anni più del settantacinque per cento delle discariche statunitensi ha raggiunto la capacità massima e, secondo l'EPA, più della metà di quelle rimanenti verrà colmata nei prossimi vent'anni. Inoltre, una notevole quantità di rifiuti è carica di residui chimici che, alla fine, filtrano nel terreno, contaminando le falde acquifere e i deflussi di superficie che si riversano nei laghi e nei ruscelli.

L'uso e lo smaltimento di tali prodotti presenta ramificazioni ben delineate e di vasta portata sia per la terra sia per i suoi abitanti. Stiamo lentamente distruggendo il nostro ambiente. Siamo stati inoltre indotti a distruggere noi stessi nel processo, magari un po' più velocemente.

PERICOLI NASCOSTI

Il pericoli di alcuni prodotti a uso domestico, ad esempio la candeggina e i prodotti sturalavandini a base di soda caustica, sono palesi e assai noti. Altri, dall'apparenza innocua, contengono ingredienti ugualmente letali. Il seguente non è che un esempio di alcuni comuni detergenti domestici e dei componenti che

risultano nocivi. L'elenco non vuole essere che un mero accenno a tutti gli elementi tossici presenti, ciononostante vi fornirà un'idea di quello a cui voi e la vostra famiglia siete esposti ogni giorno.

Emulsioni lucidanti per legno

Queste creme, di uso comune, contengono distillati petroliferi, nafta, nitrobenzene, fenolo (acido fenico), essenze minerali, diglicol laurato, acetato di amile e cere derivate dal petrolio. I distillati petroliferi sono altamente infiammabili; possono inoltre ledere pelle e tessuti polmonari. Le essenze minerali, la nafta, il diglicol laurato e l'acetato di amile inibiscono il sistema nervoso centrale. Il nitrobenzene è estremamente tossico e viene rapidamente assorbito attraverso la pelle. Anche il fenolo è assorbito mediante la cute e rischia di provocare convulsioni, coma, arresto respiratorio o, in alcuni casi, morte. Rende inoltre insensibili le terminazioni nervose e può inibire il senso dell'odorato. Il diglicol laurato può provocare danni a fegato e reni. Il fenolo, il nitrobenzene, le nafta e altri distillati petroliferi sono classificati come rifiuti pericolosi.

Detersivi per i piatti

Pensereste mai che il flacone di detersivo per piatti che probabilmente tenete accanto al lavello contiene sostanze chimiche nocive come nafta, fosfati, nitrati di sodio, tensioattivi derivati dal petrolio, dietanolamina e cloro-orto-fenilfenolo? La nafta è una neuro-

tossina e il cloro-orto-fenilfenolo è altamente tossico. Ambedue sono classificati come rifiuti pericolosi. Nell'ambiente, il cloro-orto-fenilfenolo può originare ulteriori composti che vengono assorbiti e trattenuti nei tessuti adiposi degli organismi viventi, mediante un processo noto come bioconcentrazione. La dietanolamina è una sostanza caustica e si sospetta che provochi avvelenamento al fegato. I derivati dal petrolio sono risorse non rinnovabili che si decompongono lentamente nell'ambiente e permangono come agenti inquinanti a lungo termine. I fosfati inoltre favoriscono il proliferare delle alghe. I detersivi per piatti sono tra le cause principali di avvelenamento accidentale nei bambini piccoli.

Detersivi per lavastoviglie

Fosfati, silicati di sodio e cloro granulare ad alta concentrazione sono tutti presenti in questi prodotti di uso comune. I detersivi per lavastoviglie sono altamente alcalini e rischiano di provocare, in un bambino curioso, ustioni alla bocca, alle mani o all'esofago, se ingeriti per sbaglio. I detersivi per lavastoviglie sono tra le cause principali di avvelenamento mortale nei bambini piccoli.

Prodotti sturalavandini

Come ci si può aspettare, questi prodotti ultrapotenti sono costituiti da idrossido di sodio (soda caustica), acido solforico, acido muriatico e tricloroetano. La soda

caustica può ustionare gravemente la pelle e gli occhi, nonché lo stomaco e l'esofago, se ingerita. L'acido muriatico è corrosivo e può arrecare danni a reni e fegato. Il tricloroetano è una neurotossina, una sostanza irritante per occhi o pelle e può inoltre ledere reni e fegato. Molti prodotti granulari contengono alte concentrazioni di soda caustica, candeggina e ammoniaca.

Sgrassaforno

Soda caustica, cloruro di metilene, 2-butossi-etanolo, cloro, idrossido di potassio, ammoniaca e distillati petroliferi sono le sostanze tossiche incriminate negli sgrassaforno. La maggior parte di questi ingredienti è riconosciuta come rifiuto pericoloso. Il cloruro di metilene può arrecare danni a fegato e reni. Viene immagazzinato nei tessuti adiposi degli organismi viventi. Ad eccezione della soda caustica, tutti questi agenti, se inalati, inibiscono il sistema nervoso centrale e possono portare a collasso respiratorio. I rischi aumentano per chi soffre d'asma.

Disinfettanti

Attivamente commercializzati sotto forma di liquidi o polveri, i disinfettanti contengono un gran numero di ingredienti nocivi, tra cui nafta, 2-butossi-etanolo, triclosan, fenolo, formaldeide, cloruro di benzalconio, etanolo e solfiti di sodio. Con una lista del genere, viene da chiedersi cosa sia meno aggressivo, qualche germe invasore o la soluzione che tenta di distruggerli.

“Distruocere” è la parola giusta, perché è questo che il cloruro di benzalconio fa alle mucose. I fenoli possono provocare danni a fegato e reni, oltre a rendere insensibili le terminazioni nervose. I solfiti di sodio possono rivelarsi fatali per chi soffre d’asma. Il triclosan viene rapidamente assorbito dalla pelle ed è associato a danni epatici.

Detersivi per il bucato

Preparatevi in questo caso a una lunga lista, che include composti di ammonio, pirofosfato di potassio, toluene, alchil-benzen-solfonato di sodio, fluorosilicato, benzetonio cloruro, sbiancanti ottici, trifosfato di sodio, ipoclorito di sodio o di calcio e acido etilendiamminotetracetico (EDTA). L’alchil-benzen-solfonato è facilmente assorbito dalla pelle e si è costatato che provoca danni al fegato. Il pirofosfato di potassio è altamente tossico e il fluorosilicato non è altro che un insetticida. L’ipoclorito di sodio (candeggina) e l’ipoclorito di calcio sono entrambi altamente corrosivi e possono ustionare occhi, pelle e polmoni. L’EDTA si lega ai metalli pesanti nei corsi d’acqua, provocando un sovraccarico di metalli tossici. Gli sbiancanti ottici (additivi che riflettono la luce per far sembrare gli indumenti più puliti e più brillanti) possono dar luogo a gravi reazioni allergiche e favorire la mutazione di determinati batteri.