

## PICCOLA GUIDA DELLA CASA ECOLOGICA

*Questa piccola guida vuole essere un aiuto per chi desidera evitare tutte quelle sostanze nocive che si trovano solitamente nei detersivi, nei cosmetici, insomma in quei prodotti che solitamente vengono pubblicizzati come se fossero necessari per la pulizia e l'igiene della casa.*

*Vuole essere un'accurata raccolta di informazioni e di esperienze che mi hanno permesso di distribuirlo a chi magari non ha tempo di sperimentare soluzioni importantissime a difesa dell'ambiente e della salute.*

*Si può partire da piccole cose che riguardano il quotidiano, possiamo fare a meno di usare sostanze nocive alla nostra salute, utilizzando quei prodotti da sempre conosciuti che hanno proprietà benefiche e non solo, permettono un grande risparmio economico, e soprattutto permettono di difendere la natura che si dona con amore in ogni momento della nostra vita.*

### Amore

*Prima di iniziare a rimboccarsi le maniche, occorre tenere in evidenza che l'Amore è l'ingrediente principale per creare un'atmosfera di armonia all'interno delle nostre case.*

*Senza di questo ingrediente a nulla servirebbero i nostri sforzi per mantenere la salute e per dare il giusto contributo all'ambiente.*

*L'Amore è l'energia che muove ogni nostra azione, privandola di ogni inutile tensione, sfrutta dunque la calma e la riflessione per mettere in atto tutto ciò che di buono si può fare e che si può dare.*

*L'Amore genera la salute per i nostri figli e per ogni componente che vive all'interno della casa; protegge la Terra dal continuo sfruttamento e dalle continue violenze che la danneggiano irrimediabilmente.*

### Acqua

*Bene preziosissimo che ci disseta durante l'arsura delle giornate estive, di sicuro non ne potremmo mai fare a meno in quanto è il componente principale nel nostro corpo ed in molte creature della Terra. Ma per quanto amiamo l'acqua per rinfrescarci e per rigenerare le nostre cellule, la sprechiamo e la inquiniamo senza sosta.*

Tratto da [www.greenplanet.net](http://www.greenplanet.net):

Un discorso a parte va fatto per le sorgenti d'acqua. Molto spesso infatti si pensa che le acque delle sorgenti siano sempre purissime rispetto ad ogni altra riserva d'acqua. Ma non è assolutamente vero, infatti, le acque vicino alla superficie possono raccogliere inquinanti che difficilmente si trovano nelle acque prelevate dai pozzi municipali a centinaia di metri di profondità. È anche assicurato che dai rubinetti, almeno dei Paesi industrializzati, esca acqua realmente potabile grazie alle severe leggi che riguardano i controlli sulle sostanze permesse, che per molte di esse sono più restrittive rispetto a quelle delle acqua in bottiglia.

È stato dimostrato anche che non esiste un'ampia differenza di gusto fra l'acqua di rubinetto e l'acqua in bottiglia. Infatti un test è stato realizzato da Legambiente in 6 città italiane. Pescando l'acqua da caraffe anonime e affidandosi al palato nemmeno 2 italiani su 10 sono riusciti a individuare qual era l'acqua imbottigliata e quale quella uscita dalle tubature domestiche.

Occorre allora saper valutare la situazione, cioè capire se è meglio continuare ad acquistare l'acqua in bottiglia, un prodotto che può essere nocivo per noi stessi e per l'ambiente, ma di qualità probabilmente alta, o usufruire dell'acqua corrente, un bene che perviene direttamente nelle nostre case ad un prezzo molto ridotto e con proprietà molto simili a quelle del precedente, ma senza rischio di inquinamento.

*Per esperienza personale è da tempo che faccio uso dell'acqua del rubinetto, la tengo nella caraffa Brita, munita di filtri al carbone vegetale che trattengono il calcare. L'acqua così filtrata la si può usare non solo per bere, anche per cuocere la pasta, per fare bevande calde e per stirare evitando così l'accumulo del calcare nel ferro da stiro.*

## **Acquisti**

*Si possono concentrare gli acquisti di prodotti alimentari, cosmetici, detersivi, articoli da regalo ecc., prediligendo i produttori che hanno un ridotto potere di vendita a causa della spietata concorrenza della grande distribuzione ed i quali prodotti sono realizzati con materie esclusivamente naturali.*

*Per rivolgersi nei negozi del Commercio Equo e Solidale e scoprire i punti vendita più vicini alla nostra abitazione, si può visitare il sito: [www.altromercato.com](http://www.altromercato.com)*

"... Il Consorzio si riconosce una forte vocazione per i Popoli svantaggiati dei Paesi in via di Sviluppo che costituiscono l'oggetto primario dell'azione economica ed è indissolubilmente legato alla cooperazione con i piccoli produttori nei Paesi in via di Sviluppo. Tale cooperazione rappresenta il significato caratterizzante del movimento del Commercio Equo e Solidale, che si propone come alternativo alla tradizionale forma di aiuto assistenziale presente in molte modalità di cooperazione internazionale... Il Consorzio riconosce nelle Botteghe del Mondo i soggetti che rappresentano il commercio equo sul territorio e ne promuovono lo sviluppo. Esse costituiscono il canale privilegiato per la distribuzione dei prodotti del commercio equo e la promozione della finanza etica. Il Consorzio intende essere parte attiva e propositiva di un'economia sociale fondata sui principi della giustizia, sostenibilità e cooperazione".

Il commercio equo risponde a importanti linee guida:

- garantire ai piccoli produttori nel Sud del mondo un accesso diretto e sostenibile al mercato, al fine di favorire il passaggio dalla precarietà ad una situazione di autosufficienza economica e di rispetto dei diritti umani;
- rafforzare il ruolo dei produttori e dei lavoratori come primari stakeholders (portatori di interesse) nelle organizzazioni in cui operano;
- agire ad ampio raggio, anche a livello politico e culturale, per raggiungere una maggiore equità nelle regole e nelle pratiche del commercio internazionale

## **Additivi**

*Uno sguardo di attenzione all'alimentazione, evitare di scegliere spesso alimenti confezionati di provenienza industriale, non sempre sono prodotti freschi, contengono generalmente sostanze per la conservazione che possono essere rischio di intolleranze ed allergie, inoltre i costi sono davvero elevati. Meglio dunque preferire alimenti freschi ed energetici.*

**tratto da <http://www.newstarget.com/z022512.html> tradotto da Pamio Lodovico:**

Quello che è perfino più preoccupante, riguardo a questo processo di approvazione, è che gli additivi sono testati singolarmente. La realtà è che l'uomo consuma innumerevoli e spaventose combinazioni di additivi. Come questi additivi reagiscono in combinazione, è diventato soltanto negli anni recenti di interesse in campo scientifico. Nel marzo del 2006, la Soil Association (principale organizzazione inglese per la certificazione di prodotti biologici e l'agricoltura) ha presentato i risultati di uno studio di tre anni sugli effetti della combinazione di quattro comuni additivi alimentari. I risultati dimostrano che le combinazioni testate possono avere effetto neurotossico.

Gli effetti tossici sulle cellule nervose furono esaminati usando una combinazione dei seguenti quattro comuni additivi alimentari: **E133 Blu Brillante FCF** con **E621 Glutammato Monosodico (MSG)** e **E104 Giallo Chinolina** con **E951 l'Aspartame**.

La combinazione degli additivi ha un maggior effetto sulle cellule nervose rispetto ai singoli additivi. L'effetto sulle cellule aumenta di quattro volte quando l'E133 Blu Brillante e l'E621 Glutammato Monopodico vengono combinati, e sale di sette volte quando l'E104 Giallo Chinolina viene combinato con l'E951 Aspartame.

Lo studio dimostra che quando le cellule nervose vengono esposte al Glutammato assieme al Blu Brillante o all'Aspartame con il Giallo Chinolina gli additivi bloccano la normale crescita delle cellule e interferiscono con un corretto sistema di comunicazione.

L'esperimento fu effettuato in laboratorio e gli additivi furono combinati nella concentrazione, che teoricamente rispecchia il quantitativo che entra nel flusso sanguigno dopo il tipico snack e bevanda per bambini (2).

Il rischio degli additivi tossici, singoli o in combinazione, è molto più alto per i neonati e i bambini. L'età è un importante fattore nei neonati e nei bambini essendo loro più vulnerabili ai cancerogeni chimici. La valutazione scientifica dei rischi indica che i neonati hanno una limitata capacità di disintossicarsi, dovuta al prematuro sviluppo del fegato e degli enzimi che metabolizzano i veleni, inoltre il peso esiguo del loro corpo può scatenare la tossicità.

Il fatto che i bambini abbiano maggiori esigenze nutrizionali, più piccole masse corporee e la loro dieta sia meno variata rispetto a quella degli adulti, indica che possono avere una maggiore suscettibilità agli effetti tossici. Per esempio, il consumo di bevande analcoliche e di latticini può essere 16 volte più grande rispetto a quello degli adulti.

## **Bambini**

*La loro pelle morbida e di natura già profumata ci dovrebbe convincere che non occorre lavarla con detergenti aggressivi, anche i saponi che commercialmente passano adatti ai bambini meglio diffidare. Usare piuttosto solo acqua per lavare il viso evitando così la sofferenza del sapone negli occhi perché brucia. Nella vasca da bagno si possono aggiungere alcuni cucchiaini di bicarbonato, sale grosso da cucina soprattutto se hanno il nasino intasato dal raffreddore, oppure usare l'amido di riso, meglio quello in polvere acquistabile presso le erboristerie, perché quello in scaglie contiene formaldeide. Per la doccia usare saponi neutri, meglio se fatti in casa e per i capelli, per mio figlio uso il sapone alla camomilla del Commercio Equo e Solidale. Per gli arrossamenti in generale o da pannolino, va bene usare l'olio di mandorle.*

## **Bucato**

Il ministero per l'ambiente australiano ha diffuso un opuscolo per la difesa della natura e consiglia metodi naturali per il bucato: usare 1/3 di sapone grattugiato ed 1/3 di soda o bicarbonato da sciogliere in un secchio di acqua. Per ogni lavaggio 2-3 bicchieri.

*Un'altro metodo da me sperimentato è il seguente: 1 sapone di marsiglia grattugiato (marca Esselunga 100% naturale) con l'aggiunta di 1 tazza di bicarbonato, come misurino si può usare la confezione dello yogurt per versarlo direttamente nella vaschetta della lavatrice, il bicarbonato igienizza e sostituisce l'ammorbidente.*

Oppure si può grattugiare o frullare con delle lame larghe il sapone di marsiglia, aggiungere una mezza tazza di borace in polvere e mezza tazza di baking soda (si dovrebbero trovare con facilità nella grande distribuzione).

## **Capelli**

*Si può sostituire lo shampoo con del sapone di marsiglia naturale da insaponare direttamente sui capelli ed al risciacquo si può usare dell'aceto diluito in acqua.*

*Un'altro metodo è usare i saponi del Commercio Equo e Solidale che sono fatti con solo olio di oliva, pianta di ortica o camomilla, da massaggiare sui capelli e poi risciacquare semplicemente con acqua.*

*Al posto del gel solitamente uso alcune gocce di olio di mandorle da distribuire sulle punte, crea una pellicola di protezione che non unge eccessivamente.*

Ancora un'alternativa ai fissativi per capelli:

- 1 limone (se avete i capelli grassi) oppure 1 arancia (se avete i capelli secchi)

- 2 tazze d'acqua

Tagliate a pezzi il limone o l'arancia (tutto il frutto), mettete i pezzi dell'agrume scelto nel pentolino portate ad ebollizione e fate sobbollire finchè non si riduce della metà.

Fate raffreddare, filtrate e poi mettere in uno spruzzino.

Vaporizzare sui capelli, se dovesse risultare troppo appiccicoso aggiungete altra acqua minerale.

## **Bevande**

*Riporto una frase del mio erborista di fiducia: "noi genitori per quanto amiamo i nostri figli, tanto li avveleniamo".*

*Gli facciamo trovare in tavola pozioni colorate, dal sapore gustoso, con tanto di bollicine che si sentono nel naso, ma ahimè non sempre è come appare.*

*Si possono fare in casa dei succhi di frutta mescolando insieme mela, arancio, mandarino, limone ecc., una volta frullati si passano nel colino per ottenere un buon succo rinfrescante. Ricordare che le spremute di agrumi per dare il massimo del loro beneficio, occorre darle lontano dai pasti principali e meglio la mattina al risveglio, dopo mezz'ora si può fare la colazione.*

Di Wade Meredith tratto <http://articles.mercola.com>:

Coca-cola spesso data da bere ai bambini!!

Se ci tenete alla vostra salute non bevete Coca Cola. Consumare bevande analcoliche è negativo per tante ragioni al punto che la scienza ne nasconde le conseguenze. Ma di una cosa siamo sicuri è che bere Coca Cola, presa come esempio tipico di bevanda analcolica, provoca un disastro nell'organismo umano. Cosa succede? La scrittrice Wade Meredith ci mostra la rapida progressione dell'aggressione della Coca.

Il problema principale è lo zucchero. E' grave che l'industria dei prodotti trattati e i produttori di zucchero non vogliano che la gente sappia. Perfino i dietologi, finanziati dai produttori di zucchero, e le aziende dolciarie sono restii a dirci la verità

Ecco cosa succede quando si beve la Coca Cola ....

**Nei Primi 10 minuti:** 10 cucchiaini da te di zucchero raggiungono il vostro organismo (il 100% dell'assunzione giornaliera raccomandata). Non si vomita immediatamente a causa dell'esagerato carico di dolci perché l'acido fosforico attenua il sapore, permettendoti di trattenerlo.

**20 minuti:** lo zucchero nel sangue aumenta notevolmente, causando una scarica di insulina. Il fegato risponde trasformando ogni zucchero, che riesce a raggiungere, in grasso. (c'è ne in abbondanza in questo particolare momento).

**40 minuti:** l'assimilazione della caffeina è completa. Le pupille si dilatano, la pressione del sangue si alza, come risposta il fegato scarica più zucchero nel flusso sanguigno. I recettori dell'adenosina nel cervello sono ora bloccati impedendo la sonnolenza.

**45 minuti:** il corpo aumenta la produzione di dopamina stimolando i centri del piacere del cervello. Questo a livello fisico è lo stesso modo in cui agisce l'eroina.

**>60 minuti:** l'acido fosforico fissa il calcio, il magnesio e lo zinco nel vostro intestino tenue, procurando un ulteriore aumento del metabolismo. Questo peggiora con alte dosi di zucchero e dolcificanti artificiali determinando anche l'aumento dell'escrezione urinaria del calcio.

**>60 minuti:** le proprietà diuretiche della caffeina tornano in gioco. (Vi viene da fare la pipì). E' assodato che quindi eliminerete il calcio, il magnesio e lo zinco che era diretto alle vostre ossa, come pure il sodio, l'elettrolita e l'acqua.

**>60 minuti:** dopo che il delirio dentro di voi si è placato inizierete ad avere un crollo di zuccheri. Potrete diventare irritabili e indolenti. Avrete ora anche letteralmente urinato tutta l'acqua contenuta nella Coca Cola. Ma con l'acqua avrete eliminato anche tutti i preziosi nutrienti, che potevano essere utilizzati dal vostro corpo per cose tipo l'idratazione dell'organismo o per costruire robuste ossa e denti forti.

## Bicarbonato

Per sapere i benefici del bicarbonato ci si può collegare al sito:

[www.bicarbonato.it](http://www.bicarbonato.it) e [www.curenaturalicancro.org](http://www.curenaturalicancro.org)

## Denti

Si può benissimo evitare di usare anche il dentifricio, con semplici ricette fai da te:

*prendete un barattolino vuoto, mettervi un cucchiaino di argilla bianca ed un cucchiaino di bicarbonato, aggiungere se volete 4/5 gocce di essenza di menta, con un poco d'acqua fare una pappetta. Una volta pronto per metterlo sullo spazzolino, occorre una paletta, va bene anche quella dei gelati.*

Non usate il filo interdentale, adoperate il filo da pesca a trama unica con resistenza a 1 o 2 kg. Il

filo interdentale contiene antisettici al mercurio (ed è inquinato dal tallio!)

Non usate il collutorio. Usate l'acqua e sale (sale senza alluminio) oppure il perossido di idrogeno per cibi (qualche goccia nell'acqua)

### **Dosi detersivi naturali**

Acido citrico anidro puro

*ANTICALCARE, AMMORBIDENTE, DISINCROSTANTE, BRILLANTANTE*

#### **Su tutte le superfici lavabili:**

applicare una soluzione al 15% per eliminare le incrostazioni calcaree. Lasciare agire qualche minuto e risciacquare. Non utilizzare su marmo e pietre, legno, cotto e tutte le superfici sulle quali è sconsigliato l'uso di sostanze acide.

#### **In lavatrice come disincrostante:**

ogni mese versare 1 litro di una soluzione al 15% direttamente nel cestello e avviare un programma ad alta temperatura.

#### **In lavatrice come ammorbidente:**

versare 100 ml di una soluzione al 10% nella vaschetta dell'ammorbidente.

#### **In lavastoviglie come brillantante:**

riempire la vaschetta del brillantante con una soluzione al 15% e regolare l'indicatore al massimo.

**Preparazione soluzione al 15%: sciogliere 150g di acido citrico anidro puro in 1 L di acqua.**

Altre ricette sul [sito di Officina Naturae](#), dove si può anche acquistare per corrispondenza.

### **Spruzzino con acqua e aceto**

Diluire a scelta il 20%, 30% o 40% di aceto in restante acqua.

Per 500ml:

20% = 100ml di aceto in 400ml di acqua;

30% = 150ml di aceto in 350ml di acqua;

40% = 200ml di aceto in 300ml di acqua.

*Se l'acqua di rubinetto è troppo calcarea puoi usare l'acqua distillata per evitare macchie di calcare. Eventualmente usa l'aceto di mele che ha un odore più gradevole.*

Attenzione: non utilizzare su marmo e pietre, legno, cotto e tutte le superfici sulle quali è sconsigliato l'uso di sostanze acide.

### **Spruzzino con acqua e bicarbonato**

Sciogliere al massimo 48 g di bicarbonato in 500 ml d'acqua.

Agitare sempre prima dell'uso.

*Il bicarbonato è igienizzante, sgrassante e toglie gli odori.*

Attenzione: l'aceto e l'acido citrico non vanno assolutamente mescolati al bicarbonato in quanto chimicamente opposti, si invalidano a vicenda.

## Lucidare

*Le porte in legno da esterno consumate e rese opache dai raggi solari è sufficiente lavarle con sola acqua, una volta asciutte passare un panno imbevuto con qualche goccia di olio di mandorle, per poi finire con una matassina di cotone da strofinare con movimenti circolari per rimuovere l'olio in eccesso.*

*Per lucidare i bicchieri o gli articoli in vetro si può usare dell'aceto, bastano alcune gocce su di una spugna, strofinare, lasciare agire per 15 minuti, risciacquare. Vale lo stesso procedimento per togliere il calcare dai rubinetti, mentre le valvoline di scolo dell'acqua intasate dal calcare vanno svitate e messe a bagno in una bacinella con una parte di aceto ed una parte di acqua, lasciando agire per tutta la notte.*

## Medicina Orientale

*Messaggio del mio erborista di fiducia: Scegli l'armonia come modo di vivere “La Natura ed i suoi rimedi sono il miglior medico e le migliori medicine” TUTTO è racchiuso nel nostro corpo e nella nostra mente, La Natura ci ospita per poterci esprimere.*

La nostra esistenza si riassume in due principi fondamentali. Se siamo saggi, o desideriamo esserlo, dovremmo avere riconoscenza verso chi ci ospita con tanto amore. Ricambiamo allora con premure ed attenzioni affinché congedandoci abbiamo reso migliore ciò che è servito alla nostra esistenza.

*Per contatti diretti: “Il Giardino d'Oriente” - via Pallanza, 6 – Milano*

*sito: [www.ilgiardinodoriente.com](http://www.ilgiardinodoriente.com)*

*dott. Giuseppe Tomarchio :*

- Accademico Scienze Mediche Orientali
- Senatore Accademico Scienze Erboristiche
- Erborista
- Fitoterapeuta

## Piatti

Al posto del detersivo, usare un cucchiaino di bicarbonato e strofinare una fetta di limone sulle stoviglie da sgrassare.

Per le pentole ed i contenitori di plastica particolarmente unti, si può rimuovere l'eccesso di olio con dei tovaglioli di carta da gettare successivamente nel sacco dell'umido, poi usare del sapone di marsiglia da passare con una spugnetta, per finire risciacquare prima con l'acqua e poi con l'aceto.

Oppure si può seguire la seguente ricetta:

3 limoni, 400 ml di acqua, 200 gr di sale, 100 ml di aceto bianco. Tagliare i limoni in 4-5 pezzi togliendo solo i semi, frullarli con un mixer insieme ad un pò di acqua e al sale, mettere la poltiglia in una pentola, aggiungere tutta l'acqua e l'aceto e far bollire per circa 10 minuti girando con una frusta perchè non si attacchi. Quando si è addensato e un pò raffreddato mettere in **vasetti di vetro** e usarne due cucchiaini da minestra per la **lavastoviglie** e a piacere per i **piatti a mano**.

Nella **lavastoviglie** si può usare del sale grosso che ha la stessa funzione dei sali di marca, al posto

del brillantante aggiungere l'aceto e nella vaschetta del detersivo si può mettere due cucchiaini di bicarbonato e due cucchiaini di acido citrico ( si può acquistare in farmacia).

## **Pelle**

*Vi sono saponi naturali molto delicati, per es. i marsiglietti che si trovano all'Esselunga o meglio farsi i saponi in casa con l'olio di oliva (vedere sito [www.ilmiosapone.it](http://www.ilmiosapone.it)). Ottimi sono anche i saponi del Commercio Equo e Solidale ed il sapone di Aleppo della Siria, con un concentrato di olio di alloro che ha la funzione cicatrizzante.*

*Si può anche usare il bicarbonato sulla spugna che ha l'effetto esfoliante e per il viso se si vuole passarlo così granulato oppure sciolto con dell'acqua.*

*Per asciugarsi, sempre meglio usare gli asciugamani vecchi che strofinandoli sulla pelle la massaggiano con vigore.*

## **Polvere**

*Si può spolverare i mobili con un materiale molto economico e di sicuro rendimento, è sufficiente tagliare delle calze di nylon, da passare direttamente senza l'uso di alcun prodotto, si ha l'effetto elettrostatico, la polvere si attacca subito.*

*Per dare lucentezza basta usare un pezzo di asciugamano vecchio con qualche goccia di olio di mandorle da passare e strofinare.*

## **Riciclare**

**L'olio di frittura** non va gettato nel lavandino, il meglio che possiamo fare è aspettare che si raffreddi e raccoglierlo con i tovaglioli di carta da gettare nel sacco dell'umido, un litro di olio contamina circa un milione di litri d'acqua, quantità sufficiente per il consumo di acqua di una persona per 14 anni.

*Si può anche recuperare raccogliendolo in contenitori di plastica da portare presso gli enti competenti per la successiva trasformazione in biodiesel.*

*Con i consigli sopracitati, si può evitare di accumulare rifiuti che difficilmente verranno smaltiti, perciò si eliminano: bottiglie, sacchetti, contenitori di plastica e di polistirolo, confezioni di cosmetici.*

*Le **bottiglie di vetro** sono le più consigliate per una migliore conservazione dell'acqua e delle bevande preparate in casa, si possono riutilizzare lavandole con uno spazzolino apposito.*

*Per il **latte** idem come l'acqua, si può evitare di portare a casa giornalmente confezioni di plastica da dover smaltire, è bene recarsi ai distributori o possibilmente presso le fattorie, usando sempre la bottiglia di vetro che vi porterete da casa.*

*Le magliette macchiate o sbiadite si possono recuperare dipingendo qualche soggetto con colori per i tessuti o con i colori acrilici.*

*Anche le scarpe consumate e che hanno perso il colore di origine si possono recuperare dipingendole con i colori acrilici, da provare, le scarpe torneranno come nuove!!*

*L'obbiettivo è di riutilizzare **TUTTO**, senza più buttare via niente!!*

## **Smacchiante**

Olio di eucalipto, alcune gocce direttamente sulle macchie, lasciare evaporare.

Oppure, strofinare le macchie di unto con del sapone di marsiglia o con un limone, lasciare agire e poi procedere al normale lavaggio.

## **Spesa**

*Il consiglio per fare la spesa è di usare il meno possibile l'automobile, ci si può recare al supermercato nelle immediate vicinanze, oppure se si devono fare un po' di km. si può usare la bicicletta munita di borse laterali, acquistabili presso i negozi sportivi.*

*Meglio acquistare frutta e verdura nei mercati, una volta individuata la bancarella di fiducia, gli alimenti sono freschi e di provenienza nostrana. Non solo, si evita in questo modo di acquistare anche le confezioni di plastica che solitamente vanno ad incrementare la spazzatura.*

*Portare sempre con sé i sacchetti di tela da usare ogni qualvolta si fa la spesa.*

## **Tinture**

*Evitare assolutamente tinture vendute nei supermercati e non solo anche quello che spesso passano in erboristeria come naturali, purtroppo non sempre lo sono. Leggere attentamente la composizione dei prodotti ed escludere sostanze che possono risultare nocive, che con l'uso prolungato danneggiano la nostra salute.*

Possibilmente usare Hennè, accertarsi però che non contenga sostanze come sodium picramate e PPD (Parafenilendiamina).

Come usare l'Hennè:

100 gr. di prodotto su una capigliatura media da sciogliere in acqua calda, meglio se distillata (si può usare l'acqua filtrata dalla brocca Brita), aggiungere un cucchiaino di sale fino per ogni 50 gr. di Hennè, come fissativo, mescolare con un cucchiaio fino ad ottenere un composto omogeneo e spalmabile, usare il cellophan per coprire la testa. Lasciare agire per 120 minuti, e dopo due ore se si vuole ottenere una colorazione più scura ripetere l'operazione, oppure attendere 15 gg. per rifarlo nuovamente.

*Per chi vuole approfondire degli argomenti ma non ne ha il tempo*

*Per chi desidera ulteriori informazioni o chiarimenti*

*Per chi vuole aggiungere degli argomenti o delle esperienze personali*

*può scrivermi al seguente indirizzo e-mail: [cinsam\\_2000@yahoo.it](mailto:cinsam_2000@yahoo.it)*