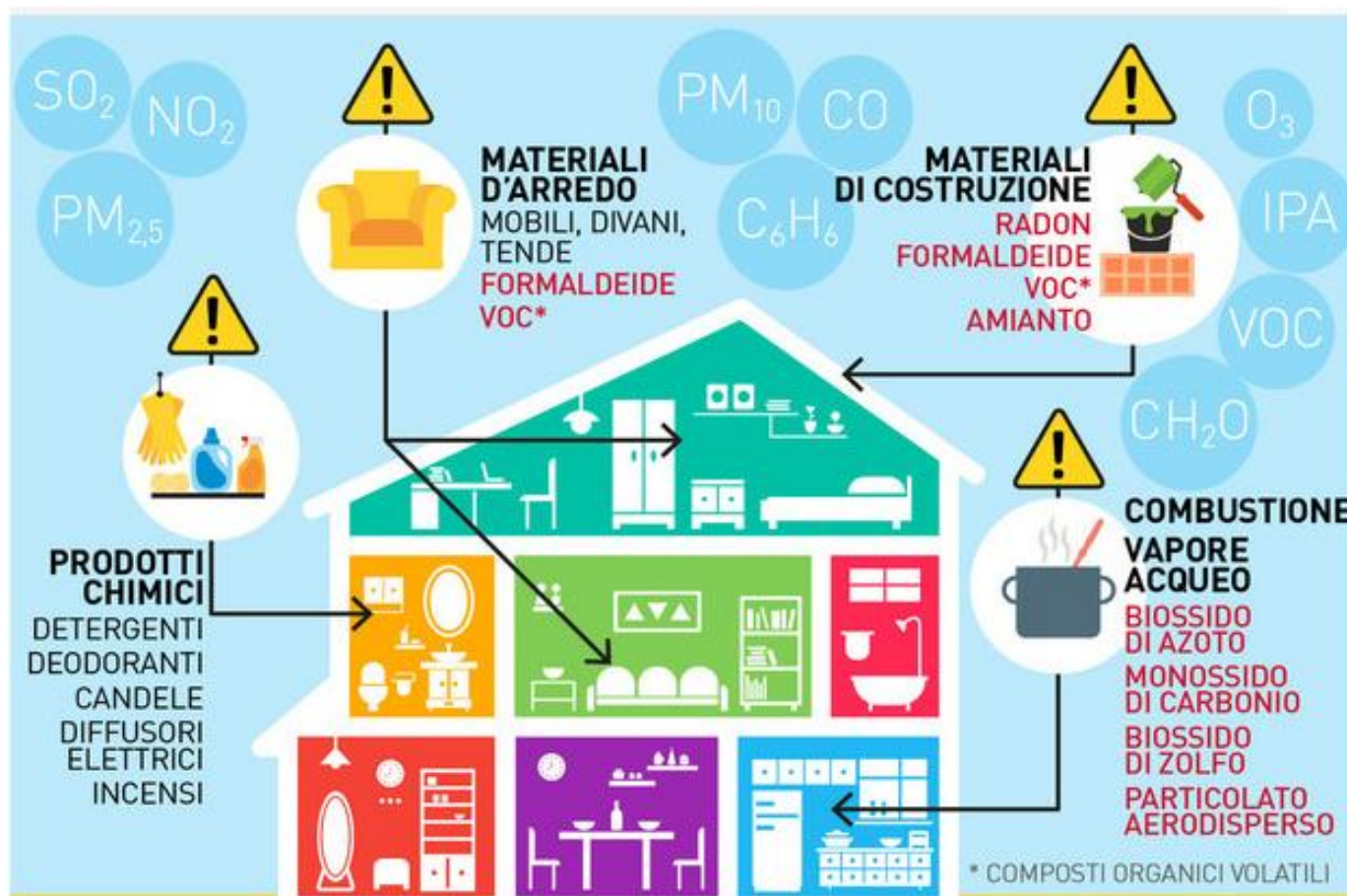


# ARIA di CASA - ALLERGIE - DEPURAZIONE dell'ARIA -

vers.#2

*la qualità dell'aria di casa è importante per avere un ambiente di vita sano!*



## ■ **ARIA INSANA:** [inquinamento indoor]

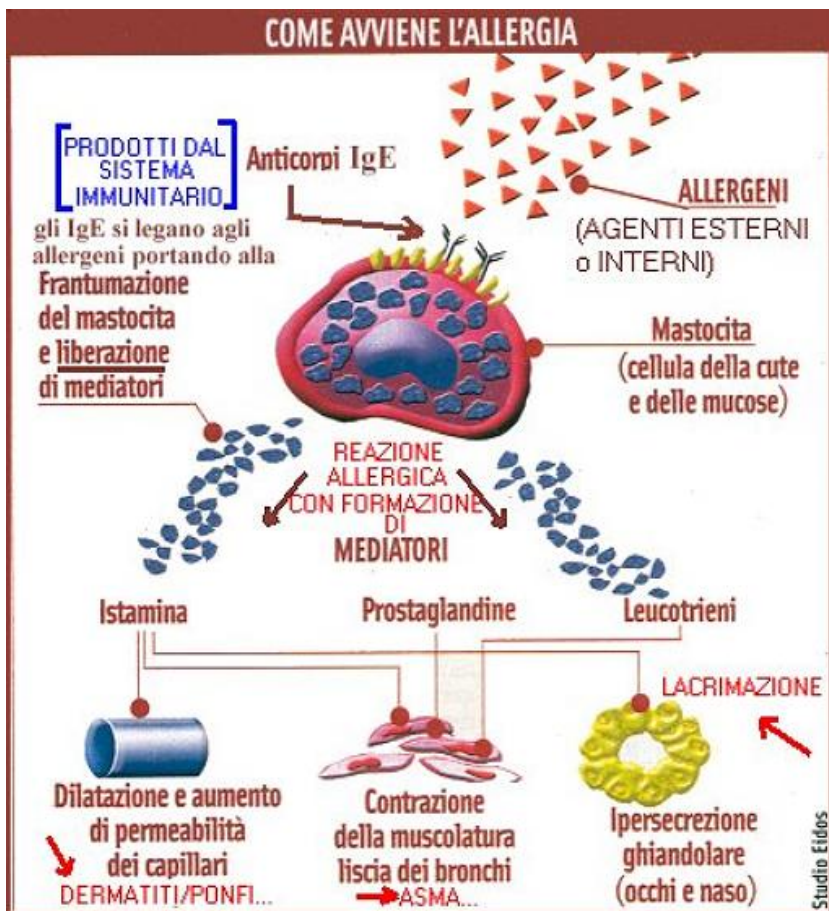
ossigeno <15%; CO<sub>2</sub> >0,07%; CO; fumo di sigaretta; polvere, micropolveri; presenza di elettrodomestici (= ioni negativi <100/cm<sup>3</sup> altissima presenza di ioni positivi); **umidità** (ottimale 45%÷55%); **cattivi odori**; presenza di **residui** di solventi e detersivi, **allergeni**, troppe persone presenti...

### **CATTIVI ODORI - ORIGINE:**

-quello che stai cucinando -fumo di sigaretta -poca aerazione delle stanze -la scarpiera -gli scarichi del lavandino -tappeti o tende -panni sporchi - muffa e umidità [rimedi: vedi [appendice](#)]

## ■ **ALLERGENI E ALLERGIE:**

L'**allergia** è una reazione eccessiva del sistema immunitario a **sostanze** (esterne interne) abitualmente innocue per la maggior parte degli organismi, con intensificazione delle normali reazioni immunitarie e risposta **infiammatoria** agli **allergeni**. [in [appendice](#) immunoglobuline]



## FATTORI SCATENANTI gli **ALLERGENI!** [ESEMPI in [APPENDICE](#)]

- **ambienti chiusi**: polvere domestica, acari, peli di animali, muffe e umidità, elettrodomestici (ioni positivi – ozono), ...
- **sostanze chimiche**: detersivi detersivi, spray, VOC sost.organiche volatili vernici colle resine (in mobili tappezzerie suppellettili,p.es. formaldeide), sali metallici [Ni...]
- **sostanze vegetali**: polline, pulviscolo di cereali, farine, fibre, piante, spore..
- **alimenti**: arachidi, noci, pesce, crostacei, latte, uova ...
- **punture** di api, vespe, calabroni, formiche rosse..
- **farmaci** [uso e abuso]

## **CONSEGUENZE**

### ► delle **allergie**:

- Raffreddore allergico, ipersecrezione ghiandolare occhi naso,...
- Asma allergico [bronchiale], alveolite allergica
- Eczemi dermatiti della pelle ponfi...
- Shock anafilattico [VEDI APPENDICE]

### ► dell'**aria insana**:

- si lavora peggio, con sonnolenza, mal di testa, situazioni di irritazione, depressione, disturbi respiratori e irritazioni agli occhi,...

## **RIMEDI:**

- **purificazione dell'ambiente, aerazione, pulizia** ....[vedi § seguente]
- **eliminazione** delle cause [allergeni]
- **intervento** farmacologico [medicinali]

**"il PULITO non ha odore!"**



# SISTEMI DI PULIZIA DELL'AMBIENTE:

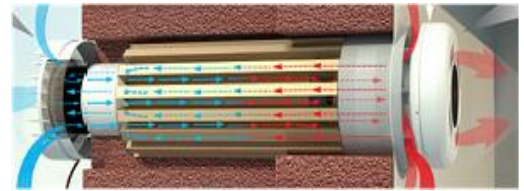
## ● RICAMBIO ARIA

Il sistema di intervento più semplice e meno costoso!

cambiare aria appena possibile, e quando se ne sente il bisogno, aprendo le finestre; e lavare tende, tappeti e panni sporchi, fonte anche di cattivi odori.

avvertenze: bisogna farlo nelle *ore opportune*, compatibilmente con le situazioni esterne quali inquinamento cittadino (proveniente dalle strade, smog, ozono, idrocarburi,...), in inverno per brevi periodi - **max 10'** - per non abbassare troppo la temperatura domestica, in estate più a lungo specialmente nelle ore notturne che sono quelle più fresche.

Esistono in commercio degli apparecchi che consentono il ricambio d'aria con recupero di calore di singoli locali, continui, ad efficienza elevata, che possono essere molto utili per prevenire o risolvere problemi di umidità e condensa in locali poco areati.



## ● PIANTE DEPURANTI

sono piantine domestiche consigliate come depuratrici d'aria e assorbitrici di inquinanti casalinghi: in 24 ore assorbono fino al 70% benzene 20% tricloroetilene 45% formaldeide presenti; sono piante con foglie ricche di cere, facilmente reperibili. [da mantenere con cura]



**FILODENDRO**

elimina benzene e formaldeide da colle vernici disinfettanti truciolato, plastica



**POTHOS**



**CHLOROPHYTUM ELATUM**

assorbe CO da fornelli e combustioni imperfette, da gas scarico di auto,....



**GERBERA**



**FIGUS BENIAMINA**

elimina fumo passivo



**CHAMAEDOREA-KENZIA**

per benzene formaldeide



**DRACAENA** benzene

formaldeide trielina



**FELCE DI BOSTON**



**ARECA**

antibatterica

## ALTRE PIANTE:

- 1) Aloe vera - Pianta robustissima che richiede pochissima acqua e manutenzione. Gradisce le temperature moderate e sopporta benissimo quelle alte: tenetela in casa d'inverno, non vicino al riscaldamento, e fuori d'estate ma mai al sole battente, sempre in penombra. L'Aloe assorbe formaldeide.
- 2) Crisantemo - Assorbe trielina e ammoniac.
- 3) Edera - Assorbe benzene e tricloroetilene

## ● DEODORANTI - ASSORBIDORI



Tipi: spray, gel, solidi, liquidi, a volte con diffusori elettrici.

Hanno azione *assorbente* e/o *coprente* di odori.

Per quanto riguarda l'eliminazione degli odori, questa avviene spesso attraverso la produzione di altri odori più piacevoli, che però sono sempre frutto della chimica: niente di naturale, prodotti in buona parte inutili come *purificatori*, che a volte possono essere dannosi.

**controindicazioni:** i gel liberano profumo, assorbono odori, ma possono contenere formaldeide; i solidi possono contenere paradichlorobenzene, sostanze non proprio "naturali"; gli **spray** sono i più pericolosi per l'uomo e l'ambiente: liberano aerosol spesso con azione *allergica*.

**avvertenze:** *aerare* dopo l'uso, tenere lontani animali e bambini fino a che l'area non è asciutta, non respirare i vapori, prima di usarlo in tutta la casa provare in una stanza e aspettare 24 ore se non ci sono reazioni fisiche al prodotto, consultare prima un medico in caso di persone allergiche o sofferenti di asma....

Un modo semplice e veloce di deodorare la casa è porre le scorze di **agrumi** (preferibilmente secche) presso fonti di calore (sopra la stufa di ghisa o sui termosifoni o farla bruciare all'interno del camino). Idem per le foglie di **alloro** secche (ne basta una, attenzione al fumo). Ovviamente fate attenzione perché ciò che è secco prende facilmente fuoco, dunque occhi aperti e non lasciatele maneggiare ai bambini.

## ● APPARECCHI DEPURATORI IONIZZATORI UMIDIFICATORI e CLIMATIZZATORI

### DEPURATORI:

sono in genere utilizzati in zone inquinate dove è sconsigliabile aprire le finestre; rendono sana l'aria aspirandola e purificandola attraverso **3 filtri**:

- primo filtro: trattiene le impurità maggiori (es. polvere, fibre, peli....)
- secondo filtro: trattiene particelle microscopiche (filtri HEPA)
- terzo filtro: elimina cattivi odori attraverso filtri a *carbone attivo*.
- a volte è presente anche un sistema ionizzante.

per un adeguato ricircolo dell'aria è consigliabile mantenere il depuratore alla massima velocità per circa un'ora e poi abbassarla fino a quando non ci si accorge che l'aria è diventata più respirabile e leggera. Apparecchi costosi.

[Filtro HEPA: foglietti filtranti di microfibre (borosilicati) ad elevata efficienza, cat.ultrafiltri]



### IONIZZATORI:

nell'aria sono presenti atomi o molecole dotate di carica elettrica; gli **ioni negativi** danno effetti positivi [dopo un temporale sono presenti in forti quantità e danno quella sensazione di freschezza], al contrario di quelli **positivi**, in larga parte prodotti da apparecchi elettrici (TV...).

Una presenza elevata di ioni negativi nell'aria favorisce la cattura e la precipitazione e l'eliminazione delle particelle di **polvere - muffe - batteri - polline**; infatti in un ambiente

chiuso tendono a unirsi con le particelle presenti nell'aria, le caricano in modo che vengono **attratte** dal pavimento e dalle pareti poiché quest'ultime sono di carica positiva. Gli ioni negativi vengono usati per la diminuzione dei sintomi derivanti da allergia e asma bronchiale, anche nella cura dell'emicrania, prevenendo le malattie infettive e da raffreddamento; bisogna comunque essere sempre sicuri che gli apparecchi non emettano ozono.





## UMIDIFICATORI - DEUMIDIFICATORI - CLIMATIZZATORI-

sono utilizzati per **umidificare** l'aria in inverno a termosifoni accesi, o raffreddare e **deumidificare** l'aria estiva, calda e umida; [umidità ideale: 45%÷55% Urel.].

● **IN INVERNO:** ristabilire un buon livello di umidità che garantisca salute e comfort;

▶ **come fare:** oggetti umidi su caloriferi; umidificatori elettrici e a ultrasuoni con ionizzazione e ozonizzazione, a vapore freddo e caldo [aumento T ambiente]; (funzione brucia essenze);

● **IN ESTATE:** climatizzatori condizionatori - deumidificatori;

### ● ASPIRAPOLVERE -

Gli aspirapolvere vengono usati per aspirare la polvere e imprigionarla al suo interno, impedendole la dispersione nell'ambiente.

Il funzionamento consiste in una ventola che girando velocemente crea un vuoto d'aria all'interno dell'apparecchio, il quale consente l'aspirazione dello sporco, che viene raccolto nel sacchetto o nel contenitore di raccolta.

Ci sono vari tipi di **contenitori** per lo sporco; esistono i sacchetti, i contenitori pieni d'acqua dove si scioglie lo sporco e ci sono infine dei filtri ad acqua, in cui acari batteri e polveri rimangono impregnati lasciando passare l'aria. Spesso però i **filtri sono intasati** e rilasciano nell'aria le particelle che dovrebbero fermare!

Meglio spazzare con panni multifibre che non alzano la polvere.

### ● MACCHINE A VAPORE

Le macchine per pulire a vapore distruggono, con il solo potere **sterilizzante** (?) del calore, **batteri**, germi, acari ecc. Ci sono vari tipi di macchine a vapore; quelle che con un getto di vapore/acqua calda sterilizzano le superfici dei pavimenti e quelli che oltre a sterilizzare risucchiano lo **sporco** che hanno in precedenza sciolto o rimosso.

La parte più importante di queste macchine sono le caldaie, che riescano a portare l'acqua ad una temperatura di circa 120°C-150°C, per poi farla uscire sotto forma di **vapore**. Le pressioni che si sviluppano dentro le caldaie si aggirano verso i tre bar. I materiali usati per la caldaia sono l'alluminio o l'acciaio inox, materiali inattaccabili dal calcare, che consentono quindi l'utilizzo della semplice acqua di rubinetto. Gli apparecchi **multifunzione** sono forniti anche di motorino di **aspirazione** e di un **recipiente** per raccogliere il liquido sporco. Per migliorare la pulizia dei pavimenti, se uno vuole, può aggiungere qualche goccia di detergente all'acqua dentro la caldaia. Le macchine di pulizia a vapore sono più efficaci di quelle ad aspirazione anche se c'è un maggiore utilizzo di energia e spreco di acqua.

Necessarie precauzioni per evitare di danneggiare materiali e superfici; effetto biocida limitato.

### ● LAMPADA di SALE



L'aria è carica di energia elettrica, ioni negativi e soprattutto **positivi**, la cui presenza influisce in modo negativo sul nostro benessere. Gli ioni **negativi** invece influiscono sull'ossigenazione, la distensione muscolare, rafforzano il sistema immunitario, danno rilassamento, eliminano lo stress, neutralizzano gli inquinanti precipitandoli a terra (sensazioni di benessere dopo un temporale o una passeggiata nei boschi!). Occorre riequilibrare la presenza di ioni con arricchimento in ioni **negativi!**

Le lampade a cristalli di sale (cristalli di salgemma di circa 250 milioni di anni fa) sono ionizzatori naturali che emettono in prevalenza ioni negativi per azione di calore o della luce di una lampadina.

Il sale reagisce con l'acqua presente nell'aria e rilascia piccole quantità di ioni nell'ambiente.

L'effetto è quello di un'aria più fresca e vitalizzante, unita ad una sensazione di benessere dato dal tipo di luce emanato dalla lampada.

[INIZIO]



## APPENDICI: -----

### A1 - Ecco come **eliminare i cattivi odori** dalla vostra casa:

- **Fritto**: quando l'olio è ancora freddo butto una spessa fetta di **mela** che manda un buon profumo e copre l'olio di fritto (per evitare gli schizzi basta mettere un paio di stuzzicadenti che assorbono l'acqua in eccesso di ciò che friggiamo); buccia di **limone**, idem come sopra; aceto, chiodi di garofano, cannella ed alloro: scegliete la profumazione che preferite e mettetene a bollire un bricco, dopo aver fritto, in tal modo si neutralizzerà l'odore.
- **Cavolfiore** - è un ortaggio che appesta la casa: mettere un pezzo di pane, crosta e mollica, quando il cavolfiore inizia a bollire, per magia scompare l'odore; aceto bianco ne bastano pochi cucchiaini nell'acqua di cottura; una foglia di alloro, ma onestamente è un rimedio che lascia tracce di odore, comunque è da provare; mezzo bicchiere di latte versato nell'acqua di cottura, assorbe l'odore e non cambia il sapore.
- **Scarichi**: versare bicarbonato e coca cola, tappare, lasciar defluire, poi versare acqua bollente e aceto;
- **Lettieria del gatto**: l'ideale è porvi delle foglie di tè verde o dell'argilla espansa per evitare cattivi odori;
- **Frigo**: i temibili cattivi odori del frigo si abbattano pulendolo con uno spray di aceto, poca acqua e succo di limone, poi si possono porre all'interno degli assorbiodori come ciotoline di bicarbonato o fondi caffè;
- **Spazzatura** - si può mettere *argilla espansa* oltre che nella lettiera la anche nel fondo dei bidoni della spazzatura onde evitare cattivi effluvi, specie in estate;
- **Forno**: come per il frigo spruzzino di *aceto di mele* e succo di *limone*, una strofinata di sale e via;
- **Pentole** e padelle: se l'odore del cibo non si leva provate con sale ed un poco di detersivo, odori e macchie spariranno;
- **Scarpiera**: un buon rimedio è quello di porvi un bicchierino da caffè di bicarbonato, addio brutti odori;
- **Mobili**: l'estratto di vaniglia è ottimo per togliere loro l'odore di chiuso;
- **Aspirapolvere**: a volte lascia uno sgradevole odore di polvere e muffa, basta versare qualche goccia di un olio profumato nel sacchetto;
- **Melone**: avete presente l'odore forte che emana? Mettete in frigo mezza patata e l'odore svanirà.

### [INIZIO]

### A2 - **ALCUNI AGENTI ALLERGENICI**:

#### ACARI -



nascono con umidità, temperature comprese tra 25°-30°C, disponibilità di cibo (residui organici e superficiali umani, forfora...)

**Effetti**: **allergie**, infiammazioni; un'esposizione prolungata provoca infiammazione delle vie aeree e difficoltà respiratorie.

**Rimedi**: frequente **pulizia** dell'ambiente, arieggiare, lavare preferibilmente con acqua calda e cambiare lenzuola 1sett., mantenere umidità < 55%, spargere **bicarbonato** (1÷2h) e aspirare, spray acaricidi.



#### MUFFE [e spore] – da umidità'-condense-infiltrazioni...

**Effetti**: congiuntivite allergica, **lacrimazione**, naso chiuso, asma,....

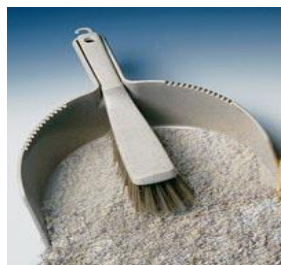
**Rimedi**: frequente **pulizia** dell'ambiente, uso disinfettante con **candeggina** (a spruzzo) con precauzione e poi arieggiare; uso additivi antimuffa nelle vernici; uso di deumidificatore;



#### POLLINE: polline da fiori di piante - vegetali

**Effetti**: se inalato ha azione **allergenica** immediatamente dopo il contatto con le mucose respiratorie; può provocare asma.

**Rimedi**: **evitare** permanenza **all'aperto** o in luoghi nei periodi di maggiore concentrazione del polline. Uso di farmaci;  
In casa si consiglia di tenere chiuse il più possibile finestre e porte.



**POLVERI**: **particelle** di trucioli di legno, particelle di catrame, fuliggini e ceneri, nerofumo, microtessuti; residui organici umani ed animali; mobili e suppellettili, pareti, sigarette, candele, tessuti, tende, feci prodotte dagli acari, spore di batteri e di muffe;

**Effetti**: possono provocare seri danni all'apparato **respiratorio** se inalate in grandi quantità.

**Rimedi**: mantenere **pulito** l'ambiente [vedi precedenti §]



**Sintomi dello shock anafilattico:**



**adrenalina**



**A4 - PRODOTTI per la SALUTE e pericoli**

I prodotti per la salute, in particolare i farmaci, sono oggetto di uso spesso improprio, nell'ansia di risolvere le malattie ed evitare spiacevoli conseguenze in modo immediato (dolore, irritazioni, febbre,..) fidandosi delle proprie conoscenze, della pubblicità, e senza consultare, per fretta o desiderio di risparmiare, medici e specialisti.

Questa forma di automedicazione provoca situazioni di **PERICOLO** per la salute, specie per l'errata assunzione (dosi e tempi), per l'acquisto abusato di prodotti senza obbligo di ricetta (OTC), e delle specialità medicinali con obbligo di prescrizione senza consultare il medico.

Per evitare situazioni di pericolo è bene conoscere le caratteristiche dei principali prodotti usati:

**FANS: farmaci antiinfiammatori non steroide**

Per fans si intende la classe di farmaci di uso molto comune per dolori da lieve a moderata intensità caratterizzati da triplice azione antinfiammatoria, antipiretica, analgesica. Questi farmaci hanno in comune diversi effetti collaterali: il più comune è quello di indurre ulcera epatica ed intestinale accompagnata a volte da anemia dovuta alla conseguente perdita di sangue. Altri effetti collaterali sono: - inibizione della aggregazione piastrinica - inibizione della funzionalità renale - reazione di ipersensibilizzazione (reazione allergiche individuali)

**ANTIBIOTICI**

**RISCHIO di USO SCORRETTO e DANNOSO:**

Quando gli antibiotici sono utilizzati nel trattamento di un'infezione batterica il successo terapeutico dipende da vari fattori:

- dalla sensibilità del microrganismo a quel determinato tipo di antibiotico;
- dalla possibilità di raggiungere la sede dell'infezione;
- dalla corretta concentrazione del farmaco nella sede d'azione e da un'adeguata durata del trattamento.

Da ciò si capisce quanto sia importante che la terapia venga decisa ed eseguita sotto stretto controllo medico, rispettando i tempi e le dosi di somministrazione indicati dal medico stesso (evitare ad esempio di interrompere la terapia prima del tempo prefissato, in quanto questo può comportare l'instaurarsi fenomeni di resistenza batterica).

Gli **EFFETTI COLLATERALI** si manifestano in generale a livello gastro-intestinale; in alcuni casi si possono verificare effetti tossici a livello epatico o renale, e raramente effetti otologici (a livello auricolare).

Da evitare la contemporanea somministrazione di più principi attivi, poiché possono manifestarsi effetti sinergici o contrastanti.



## ● LASSATIVI

**RISCHIO:** L' **abitudine** di autoprescrivere farmaci lassativi a volte è favorita dalla pubblicità, e rispecchia una idea errata della frequenza della defecazione. Prima di ricorrere all' impiego di farmaci a volte il problema può essere risolto correggendo le proprie abitudini alimentari e di vita. Come ad esempio:

- aumentando la quantità di fibre (crusche, cereali integrali, frutta e verdura) nella dieta
- introducendo alte quantità di liquidi in genere
- aumentando l'attività fisica

L'**abuso** o l' **uso improprio** di un lassativo comporta:

- disturbi gastrointestinali
- colite spastica, crampi, disidratazione

L'**effetto** che si ottiene con l'assunzione di questi farmaci è comunque sempre dose/dipendente cioè vale a dire che si ottiene un effetto tanto più drastico tanto maggiore è la quantità assunta di prodotto.

## ● VASOCOSTRITTORI nasali e ANTISTAMINICI

### **VASOCOSTRITTORI:**

Sono in grado di alleviare rapidamente la sintomatologia ostruttoria grazie alla loro azione vasocostrittrice sui vasi venosi della mucosa nasale mediante l'attivazione di particolari recettori (?-adrenergica) oppure per aumentato rilascio di Noradrenalina dalle terminazioni nervose.

La vasocostrizione porta infatti ad una riduzione del volume della mucosa nasale ed alla diminuzione della resistenza del flusso aereo delle cavità nasali. I vasocostrittori simpaticomimetici proprio per il loro meccanismo d'azione sono capaci di modificare la funzione di qualsiasi organo o apparato dove sia presente innervazione noradrenergica.

### **effetti collaterali dei vasocostrittori nasali**

- APPARATO CARDIOVASCOLARE: stimolazione cardiaca aumento pressione arteriosa (crisi isterica) ictus emorragia neuropatia
- SNC ipereccitabilità cefalea insonnia ansia, psicosi trauma
- APPARATO URINARIO aumento tono vescicale blocco della minzione
- OCCHIO. aumento pressione oculare glaucoma
- SISTEMA ENDOCRINO aumento funzione tiroidea (ipertiroidismo) iperglicemia

### **ANTISTAMINICI:**

EFFETTI COLLATERALI:

Si osserva una notevole variabilità di risposta.

Tutti i farmaci antistaminici provocano: sedazione (alcuni in modo maggiore altri in modo minore) e alterazione psicomotoria. Questi effetti sono dovuti alla loro capacità di penetrare la barriera ematoencefalica; tra gli effetti indesiderati più frequenti ci sono anche cefalea, ritenzione urinaria, secchezza delle fauci, visione offuscata e disturbi gastrointestinali.

Si possono segnalare anche palpitazioni, aritmie, ipotensione e reazioni da ipersensibilità'.

## **A5 - ALLERGIE e immunoglobuline E (IgE):**

sono anticorpi (glicoproteine sintetizzate dai linfociti B) coinvolti nella risposta immunitaria dell'organismo umano, in particolare hanno la funzione di proteggere l'organismo dalle infezioni. Esse sono anche le principali responsabili delle più diffuse malattie da **ipersensibilità** di tipo I ossia l'asma allergica, la maggior parte delle sinusiti, la rinite allergica, allergie dovute al cibo e specifici tipi di orticaria cronica e dermatite atopica. Le IgE giocano un ruolo fondamentale anche in risposta ad allergeni come ad esempio: farmaci anafilattici, puntura d'ape e preparazioni di antigeni utilizzate nell'Immunoterapia specifica desensibilizzante.]

[**INIZIO**]