

---

# Vademecum alla resilienza domestica

## Consigli pratici per affrontare la crisi sistemica

---

Maria Antonietta Giffoni - 27 aprile 2020



---

## Introduzione

Riporto qui di seguito una serie di misure, strumenti e apparecchiature conosciute e, in parte, adottate di cui ho potuto apprezzare il valore specialmente in questo momento di emergenza.

Le scelte di vita e di ricerca in questo ambito sono il frutto di convinzioni, ideali e credi che “insegno” da anni; con la speranza di dare un grande contributo al mio benessere psico-fisico e uno (forse piccolissimo) a questa bellissima e tanto bistrattata “sfera”, su cui ci è capitato di nascere e vivere: la nostra madre Terra.



**Non è perché le cose sono difficili che non osiamo,  
è perché non osiamo che sono difficili  
(Lucio Anneo Seneca)**

Felice di dividerli con voi, in questo Vademecum ho raccolto alcuni spunti pratici in tre macro aree:

- autonomia energetica
- trasformazione e conservazione efficienti del cibo
- cura della persona e della casa

Nel primo caso vi parlerò di come è possibile autoprodurre l'energia per alimentare le utenze domestiche, l'automobile, per scaldare l'acqua calda sanitaria e riscaldare la casa. Farò anche un brevissimo excursus sugli interventi che è possibile effettuare sulla propria abitazione per renderla meno energivora, e cioè farla diventare una casa che consumi meno energia possibile.

Nel secondo caso, vi racconterò di come ottimizzare la trasformazione degli alimenti, in modo da minimizzare il ricorso alla grande distribuzione (supermercati, ipermercati, ecc.).

---

Infine, il capitolo sulla cura della persona dove ho raccolto un po' di esperienze dirette e indirette su come fare in casa prodotti per la pulizia della casa, del corpo e rimedi per piccoli disturbi di salute.

**Attenzione:** io non sono un medico e non è mia intenzione improvvisarmi tale. Condivido solo alcune esperienze che mi hanno fatto conoscere rimedi naturali per lenire lievi disturbi, senza dover sempre e comunque ricorrere alla medicina allopatica. Prendeteli come spunti, da cui partire per creare il vostro percorso personale.

Tengo a precisare che non sono legata in nessun modo ai prodotti i cui link troverete in questo scritto. Vogliono valere solo come esempio.

Le attrezzature che possiedo, le ho comprate anni fa. Alcuni dei produttori non esistono più e altri ne offrono oggi di più moderni e funzionali. Prendete i link come spunto e fate le vostre ricerche per trovare quello che fa più al caso vostro.

Gli unici link che mi vedono coinvolta, sono quelli che rimandano

- al sito [nextville.it](http://nextville.it), il portale di informazione tecnico-normativa dedicato alle energie rinnovabili e al risparmio energetico, edito dalla casa editrice Edizioni Ambiente per cui lavoro da anni
- e al sito di [enostra.it](http://enostra.it), la cooperativa che produce e vende solo energia 100% rinnovabile e con cui collaboro da qualche anno.

**Avvertenza 1:** i dati sugli scenari che trovate nei link di approfondimenti e che rimandano al sito [nextville.it](http://nextville.it) sono un po' datati. Ultimamente, non abbiamo curato molto le parti di libera consultazione, perché il sito è in rifacimento e probabilmente le elimineremo. Ma ciò non inficia la validità dei contenuti.

**Avvertenza 2:** i rimandi alla documentazione di approfondimento che accompagna questo documento scende molto nei dettagli tecnici. Non è necessario che li leggiate subito. Vi consiglio, invece, di farlo qualora decideste di intraprendere qualsiasi azione che questo Vademecum suggerisce. Come nel caso della gestione del patrimonio, anche per quel di cui si discute qui, più ampie sono le conoscenze in vostro possesso e più controllo avrete sulla buona riuscita dell'operazione che intendete intraprendere.



---

## L'autonomia energetica

Questo argomento necessiterebbe di una lunga introduzione, anche solo per spiegare cosa si intende per transizione energetica, energia distribuita, prosumer, smart grid e comunità energetiche. Evito di farlo qui, perché si perderebbe per strada lo scopo di questo Vademecum, essenzialmente pratico.

Voglio solo precisare che qui affronteremo come si può autoprodurre energia da fonte rinnovabile. Ci sono sistemi anche per autoprodurre energia con le fonti fossili (principalmente metano). Non le citerò, non perché non valide, ma perché occorrerebbe aprire un capitolo a parte molto lungo e articolato. Inoltre, le soluzioni al momento disponibili sul mercato sono più appannaggio delle piccole e medie imprese. Le soluzioni domestiche sono ancora molto costose. Per chi volesse approfondire, può leggere [QUI](#).

### 1.1 Autoprodurre elettricità: il solare fotovoltaico

I pannelli solari fotovoltaici consentono di trasformare l'energia del sole in elettricità. Con un corretto dimensionamento, sono in grado di soddisfare il nostro fabbisogno di energia elettrica. Per una famiglia media (4 persone), con consumi medi (2.400 kWh annui), può bastare un impianto da 3 kW di potenza di picco, per cui occorrono circa 25 metri quadri di superficie su cui installarlo.

A seconda del luogo in cui si trova l'edificio e della potenza, un impianto fotovoltaico può essere installato in regime di attività di edilizia libera o presentando una semplice comunicazione al Comune. Anche i lavori di installazione non richiedono moltissimo tempo.



---

Attraverso delle particolari apparecchiature, l'impianto, oltre che fornire elettricità alle proprie utenze (elettrodomestici, pompe di calore, piastre a induzione, ecc.) può essere collegato alla rete elettrica nazionale. In questo caso, si diventa al tempo stesso produttori e consumatori di energia (prosumer): quando c'è il sole e l'energia prodotta dall'impianto non viene consumata in loco, essa viene assorbita dalla rete e viceversa.

È possibile anche isolarsi completamente dalla rete. In questo caso si parla di "impianto in isola" oppure "off grid" e il dimensionamento ha tutt'altra natura. Inoltre, bisogna per forza prevedere un sistema di accumulo (vedi punto 1.3 di questo documento).

Una precisazione va fatta per chi abita in condominio: la legge italiana consente al singolo condòmino di installare sul tetto del condominio un impianto fotovoltaico per alimentare il suo appartamento. QUI trovate una testimonianza in tal senso.

A dicembre 2019 è stata approvato il decreto legge 30 dicembre 2019, n. 162 (noto anche come Milleproroghe) dove viene autorizzato il cosiddetto "autoconsumo collettivo" che consentirà ai condomini di installare impianti a fonti rinnovabili per alimentare tutte le unità abitative che costituiscono il condominio stesso e accedere a specifiche agevolazioni. Occorrerà, però, aspettare la normativa di dettaglio, ancora in corso di definizione.

### **1.1.1 Dimensionamento di un impianto fotovoltaico**

Per dimensionare un impianto fotovoltaico occorre tener conto di una serie di fattori che, inevitabilmente, interagiscono tra loro: il fabbisogno dell'utenza, le condizioni climatiche, la tecnologia fotovoltaica, il tipo e la quantità di superficie a disposizione, la sua posizione, eventuali superfici non utilizzabili a causa di fenomeni di ombreggiamento, ecc.

La procedura che, generalmente, si segue è di individuare in prima battuta il fabbisogno di energia elettrica dell'utenza che l'impianto fotovoltaico deve servire. A partire da essa si individua, poi, la potenza complessiva dei moduli necessari a soddisfarla.

Se volete saperne di più su questo argomento, potete leggere l'articolo di approfondimento che accompagna questo documento e che ha per titolo "Il fotovoltaico tra dimensionamento e tecnologia", da me scritto per il sito [voltimum.it](http://voltimum.it) e di cui non posso fornirvi il link, perché trattasi di un documento riservato agli abbonati.

Come precisato in premessa, leggetelo solo se avete intenzione di installare un impianto... o se siete curiosissimi!

---

### 1.1.2 Incentivi per il fotovoltaico

Diversi sono gli incentivi e le agevolazioni previsti per chi installa un pannello fotovoltaico.

Quella più alla portata di tutti consiste nella detrazione del 50% dall'Irpef della spesa per l'acquisto e l'installazione dei pannelli. L'agevolazione è valida per i lavori effettuati fino al 31 dicembre 2020, ma è da tempo che viene prorogata di anno in anno. È probabile che la proroghino anche per il prossimo anno, coronavirus permettendo.

Alla detrazione si può accedere facilmente, seguendo quanto contenuto nella guida dell'Agenzia delle entrate. La guida riguarda le agevolazioni per le ristrutturazioni edilizie, ma c'è un capitolo specifico dedicato alle detrazioni per il fotovoltaico. Come potrete vedere, la guida non è stata aggiornata a quanto stabilito dall'ultima legge di Bilancio, rispetto alla proroga per il 2020. La nostra amministrazione finanziaria se la prende sempre comoda e quest'anno, per ovvi motivi, più del solito. In ogni caso, dove è scritto 2019, leggete 2020. Il resto è ancora perfettamente in vigore.

Per gli altri incentivi, vi rimando all'articolo di approfondimento che accompagna questo documento e che ha per titolo "Fotovoltaico: incentivi e agevolazioni", da me scritto per il sito voltimum.it e di cui non posso fornirvi il link, perché trattasi di un documento riservato agli abbonati. È un articolo un po' datato, ma dall'epoca in cui l'ho scritto non è cambiato nulla.

Per le detrazioni cambiate 2017 con 2020, per il resto è rimasto tutto tal quale.

### 1.1.3 Costi e ritorni economici di un impianto fotovoltaico

Quali sono i costi attuali di un impianto fotovoltaico? E quali i risparmi possibili in termini economici? Quali i vantaggi ambientali? A queste domande ho provato a rispondere, insieme a un mio collega ingegnere, in QUESTO articolo.

Vi riporto qui di seguito la tabella dei costi e risparmi medi di un impianto da 3 kW, in modo che possiate farvi un'idea a colpo d'occhio.

I calcoli risalgono a gennaio dell'anno scorso. Quando riprenderanno le attività, penso che riusciate a spuntare prezzi migliori.

## COSTI E RISPARMI MEDI DI UN IMPIANTO DA 3 kWp



### COSTO MEDIO IMPIANTO

5.800 € (circa 1.900 €/kWp)



### COSTO MEDIO IMPIANTO + ACCUMULO

7.950 € (circa 2.650 €/kWp)



### RISPARMIO ANNUO CON DETRAZIONE 50%

780 €/anno



### TEMPI DI RITORNO CON DETRAZIONE 50%

circa 8 anni



### RIDUZIONE IMPRONTA CO2

circa 1,8 tonnellate di CO2 all'anno



### FACILITÀ DI REALIZZAZIONE

da 1 stella (difficile) a 5 stelle (facile)



---

## 1.2 Autoprodurre acqua calda sanitaria: il solare termico

Per produrre l'acqua calda sanitaria, si usano, invece, i pannelli solari termici. Il solare termico è una tecnologia matura e affidabile, in grado di offrire ottime prestazioni energetiche e un notevole risparmio economico.

Un impianto solare termico, costituito da pannelli solari termici e da un sistema di accumulo dell'acqua calda, consente di trasformare la radiazione solare in energia termica utile, sotto forma di acqua o aria calda.

A seconda del dimensionamento, possono soddisfare il fabbisogno di acqua calda sanitaria della famiglia e, se ben dimensionato, in parte anche il fabbisogno di acqua calda che alimenta l'impianto di riscaldamento.



Anche in questo caso vige la semplificazione autorizzativa legata all'attività di edilizia libera o della semplice comunicazione al Comune.

Rispetto alle agevolazioni, invece, è possibile accedere a due tipi di incentivi:

- le detrazioni del 50% previste per gli interventi di risparmio energetico (detto anche Ecobonus - vedi la Guida dell'Agenzia delle entrate. Anche questa guida non è stata aggiornata, ma vale lo stesso discorso fatto prima: basta sostituire 2019 con 2020). Per l'accesso alle detrazioni, vale quanto detto per il fotovoltaico.
- il Conto termico, un incentivo in conto capitale che finanzia, a fondo perduto, il 55% del costo dell'impianto. Per l'accesso al conto termico occorre fare richiesta al Gestore dei Servizi Energetici (GSE), entro 60 giorni dalla fine dei lavori.

Anche nel caso del solare termico, i tempi di installazione non sono lunghi e sicuramente inferiori a quelli necessari per il fotovoltaico.



---

### 1.3 Come immagazzinare l'energia prodotta in eccesso

Quando si parla di tecnologie di accumulo elettrico, in relazione a contesti e utilizzi residenziali, commerciali, industriali o comunque per applicazioni di piccola-media taglia, si fa quasi sempre riferimento al solo accumulo di tipo elettrochimico. Si tratta in poche parole dell'accumulo di elettricità realizzato mediante "batterie" o "pile" (più o meno innovative dal punto di vista tecnologico), che grazie alle loro caratteristiche di affidabilità ed economicità rappresentano la quasi totalità dei sistemi di accumulo abbinati a impianti di generazione distribuita, tipicamente fotovoltaico.



Grazie ai sistemi di accumulo è possibile immagazzinare l'energia elettrica prodotta quando c'è abbondanza di fonti rinnovabili, per poi usarla quando serve.

Il costo di un impianto di accumulo è ancora un po' elevato, ma si prevede (o meglio prima del coronavirus si prevedeva) una progressiva discesa dei prezzi, in specie quando le diverse Gigafactory di Tesla saranno a pieno regime.

Per quel che riguarda gli incentivi, anche per i sistemi di accumulo c'è la detrazione del 50%, ma solo se abbinati ad impianti fotovoltaici.

---

Se volete saperne di più, potete leggere l'articolo di approfondimento che accompagna questo documento e che ha per titolo "Sistemi di accumulo: tecnologie, prestazioni, normativa", da me scritto per il sito [voltimum.it](http://voltimum.it) e di cui non posso fornirvi il link, perché trattasi di un documento riservato agli abbonati.

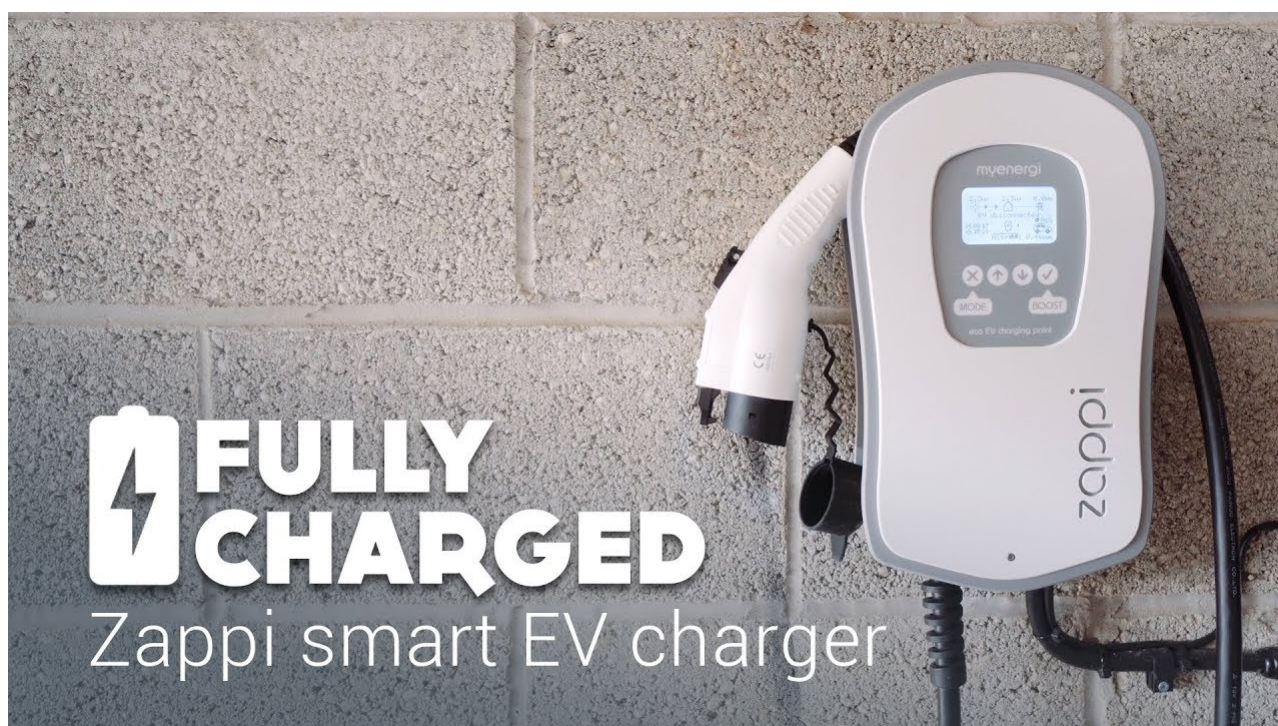
Come precipitato in premessa, leggetelo solo se avete intenzione di installare un impianto... o se siete curiosissimi!

---

## 1.4 Mobilità elettrica

Naturalmente, i pannelli fotovoltaici possono alimentare anche l'auto o lo scooter elettrici. Per far ciò, occorre installare un punto di ricarica (definito anche WallBox o colonnina di ricarica), tipicamente nel garage o nel cortile. Ce ne sono di diversi tipi e non occorre nessuna autorizzazione per installarli.

Una colonnina di ricarica che funziona bene con l'impianto fotovoltaico è Zappi, perché è dotata di un sistema ad "inseguimento", che modula l'assorbimento dell'energia a seconda della intensità con cui viene prodotta dal pannello fotovoltaico.



Per le auto elettriche ci sono incentivi che vanno da un massimo di 6.000 euro a un minimo di 2.500. Per gli scooter un sconto del 30% sul prezzo di acquisto. Per le colonnine di ricarica, c'è la detrazione del 50%. Per saperne di più, vai [QUI](#).

Inoltre c'è la possibilità di essere remunerati per alcuni servizi che le batterie dell'auto possono fornire al bilanciamento della rete elettrica nazionale. In questi casi si parla di V2G, e cioè "vehicle to grid" che consente ai veicoli elettrici di erogare, attraverso le infrastrutture di ricarica, i seguenti servizi:

- riserva terziaria e bilanciamento, articolati nelle modalità "a salire" e "a scendere", nonché di risoluzione delle congestioni;
- ulteriori servizi tra i quali la regolazione primaria e secondaria di frequenza e la regolazione di tensione.

---

In altri termini, l'auto elettrica, quando è ferma nel garage, può essere utilizzata dalla rete per immagazzinare energia nelle batterie dell'auto quando sul mercato elettrico l'offerta di elettricità supera la domanda; oppure per prelevare energia, quando la domanda supera l'offerta.

## **1.5 Altre tecnologie e energia condivisa**

I tipi di tecnologie fin qui trattate sono tra le più note e diffuse, ma ce ne sono molte altre altrettanto valide e incentivate. Si va dai piccoli impianti domestici che producono biogas, ai micro impianti eolici, agli impianti a biomassa (legno o altro).

Se, invece, non si ha la possibilità di installare qualsivoglia impianto per la produzione di energia, si può partecipare all'acquisto di un "pezzo" di impianto (anche se installato in un luogo diverso rispetto a quello in cui abiti) ed avere l'energia a un prezzo agevolato.

Questo è il senso, detto molto molto semplicemente, delle comunità energetiche e degli impianti collettivi. Naturalmente, in questo caso, vale lo stesso discorso che Roy fa per l'oro fisico: se l'impianto ce l'hai sul tetto della tua casa sei sicuro che potrai avere l'energia che ti serve; con gli impianti condivisi, che dipendono dalla rete elettrica nazionale, capirete che, in caso di una crisi sistemica senza precedenti, la sicurezza di approvvigionamento viene un po' meno.

## **1.6 Rendere la propria casa efficiente dal punto di vista energetico**

L'autonomia energetica vuol dire sì prodursi energia da sé, ma anche averne bisogno il meno possibile. Qui occorrerebbero molte pagine anche solo per introdurre il discorso sugli interventi di efficienza energetica che si possono realizzare nella propria casa per renderla meno energivora.

Molto sinteticamente, posso dire che, a seconda delle soluzioni adottate, si può arrivare anche ad ottenere un NZEB (Nearly Zero Energy Building), edificio a energia quasi zero; e cioè un edificio ad altissima prestazione energetica e il cui fabbisogno energetico molto basso, o quasi nullo, è coperto in misura significativa da energia da fonti rinnovabili prodotta in loco.

Per avere un'abitazione a basso consumo energetico, occorre effettuare una serie di interventi che vanno dalla sostituzione dei serramenti, all'adozione di impianti di riscaldamento più efficienti, dalla coibentazione dell'involucro all'impianto di raffrescamento più prestante. Per approfondire vedi QUI.

Per questi interventi, ci sono detrazioni (Ecobonus) che vanno dal 50% all'85% (vedi Guida Agenzia delle entrate) oppure il Conto termico, già citato più sopra.



Per sapere quanto si può risparmiare rendendo più efficiente la propria casa, esiste un sistema di classificazione normato a livello europeo denominato classificazione energetica. Senza voler arrivare ad ottenere un NZEB, obiettivo più facilmente raggiungibile quando si costruisce un edificio nuovo, si può senz'altro ristrutturare ponendosi un obiettivo meno ambizioso ma non per questo meno apprezzabile.

Il punto di partenza è capire quanto consuma la tua casa. Per questo ci viene in aiuto la certificazione energetica, che si basa sulla classificazione energetica anzi citata.



Le classi energetiche - presenti all'interno dell'attestato di prestazione energetica (APE), che viene redatto da un tecnico abilitato - sono in tutto 10 : A4, A3, A2, A1, B, C, D, E, F, G. La classe energetica si calcola in base a quanto combustibile si consuma all'anno per ogni metro quadro di superficie riscaldata. Più la classe è elevata (A4) e meno energia è necessaria per riscaldare un metro quadro di abitazione.

Una casa in Classe F consuma, per metro quadro, 5 volte di più di una casa in Classe A4. Nonostante questo, ancora oggi in Italia il 90% delle abitazioni appartiene ad una classe energetica bassa (dalla E alla G). Tra queste potrebbe esserci anche la tua!

Per quanto sia molto difficile fare un esempio concreto in denaro (le variabili in gioco sono tante), possiamo dire (molto, ma molto a spanne) che, in un anno, un'abitazione in Classe Energetica G può consumare circa 25 € di combustibile al metro quadro, mentre un'abitazione in Classe A4 ne consuma tra 1 e 3 € al metro quadro.

Dunque un'abitazione di 100 metri quadri in classe G necessiterà di 2500 € di spese in combustibile, mentre ad una in Classe A4 ne basteranno 300 €, o anche meno.

---

## Trasformazione e conservazione del cibo efficienti

Per rendermi il più possibile autonoma dalla grande distribuzione, ho comunicato un lungo e appassionante percorso verso un diverso modo di approvvigionamento del cibo, che predilige la filiera corta (cioè acquisti da produttori locali), il biologico (quello vero, non da supermercato, per intenderci) e quello più sano possibile.

Questo comporta, inevitabilmente, il dover acquistare più materia prima da trasformare. Per fare ciò, molto schematicamente, mi sono dotata di:

- **mulino per macinare i cereali.** Tutto in legno, ha due piccole macine in pietra. Azionato da un motore elettrico, riesce a macinare 1 kg di cereali in 10 minuti. QUI un esempio,
- **macchina per fare il latte vegetale.** Si tratta di una specie di “brocca” in acciaio dotata di tritatore e resistenza elettrica per scaldare. Con essa si può estrarre latte dai cereali (riso, avena, ecc.) dalla soia e dalla frutta secca (mandorle, noci, nocciole). Quella che ho io è QUESTA, è dotata di 6 programmi e permette di ottenere il latte con procedimento a freddo (in modo da mantenere inalterate tutte le proprietà nutritive) oppure con procedimento a caldo. In giro se ne trovano anche a prezzo inferiore e sono presentate come macchine per fare zuppe (tipo QUESTA) o anche solo per il latte di soia (tipo QUESTA), ma non so dirvi quanto e se siano effettivamente efficaci. In ogni caso, anche solo con un semplice frullatore e una pentola per scaldare l’acqua, si possono ottenere ottimi risultati. VEDI QUI.
- **impastatrice per pane e pasta.** Se ne volete una funzionale, consiglio di comprarne una professionale, di quelle che usano nelle pizzerie o nelle pasticcerie. La mia impasta da 300 g a 3 kg di farina. Un esempio QUI,
- **macchina per il sottovuoto:** utilissima per conservare salumi, formaggi, cereali, legumi, farine, ecc.. Per quel che è la mia esperienza, il miglior produttore italiano è TRE SPADE. Io ne ho una da 15 anni, è ancora va benissimo
- **pentola per succhi di frutta:** da me soprannominata “mungitrice”, è un pentola capace di estrarre i succhi dalla frutta con il vapore, mantenendo vitamine e minerali intatti. Un esempio QUI,
- **forno automatico per fare il pane:** esistono dei piccoli elettrodomestici che impastano, fanno lievitare e cuociono il pane tutto in uno. Per quel che è la mia esperienza, il migliore è QUESTO. Con molto profitto ho sperimentato anche l’inserimento di semplici mattoni refrattari sulla griglia del forno della cucina. Ciò però, presuppone un po’ di conoscenze sulla panificazione. Con il forno automatico, tutto è più semplice.
- **affettatrice:** per chi ama i salumi, l’affettatrice insieme alla macchina per fare il sottovuoto, consente di avere salumi sempre freschi, mangiarli appena affettati e, soprattutto, comprarne di qualità a prezzi contenuti. In questo modo, infatti, si possono

---

comprare anche i prosciutti interi senza problemi. Il risparmio e la qualità sono assicurati. Appena possibile, vorrò dotarmi anche del frigo per la stagionatura di salumi e formaggio. Ho individuato QUESTO, ma ce ne sono di tanti tipi e dimensioni. Lo voglio comprare non tanto per fare i salami (la loro realizzazione richiede troppo tempo), ma quanto per fare la bresaola e la coppa. È molto semplice farle e sono anche meno dannose per la salute. I tempi di stagionatura sono più lunghi, ma tanto ci pensa il frigo che, una volta stagionate e finché non le si comincia a mangiarle, le conserva meglio che in cantina. Per chi, poi, ha accesso a carni di animali allevati in modo naturale e rispettoso dell'animale stesso, può ottenere un prodotto di altissima qualità.

- **piastra a induzione:** come scrivevo in QUESTO articolo, il piano a induzione è un tipo particolare di fornello elettrico che sfrutta il principio dell'**induzione elettromagnetica** per scaldare le pentole utilizzate per la cottura dei cibi. In termini di efficienza energetica, le piastre a induzione hanno un rendimento molto alto. Purtroppo l'elettricità nel nostro paese costa ancora molto e, in termini di efficienza economica, non tiene il confronto con il gas metano. Con quest'ultimo si spende meno. Non così per il gas liquido: con la piastra a induzione si spende meno. Se, invece, hai installato un impianto fotovoltaico, non non spendi niente!

Al di là della spesa per alimentarla, i vantaggi della piastra a induzione sono molteplici, io non ne potrei più fare a meno.

Bisogna investire del tempo, oltre che del denaro, per essere resilienti. Ma il risultato, in termini di qualità della vita e ritorno economico, è assicurato.

---

## Cura della persona e della casa

Ci sono molti modi per prendersi cura del nostro corpo, scegliendo prodotti e rimedi più in sintonia con la nostra natura.

Darò qui solo qualche spunto, in modo che ognuno di voi possa poi percorrere la propria strada di ricerca, se vuole.

Come premessa, voglio solo sottolineare l'importanza di affidarsi in prima battuta alla lettura di libri e, in un secondo tempo ai tutorial on line. Per esperienza posso dire che, come accade anche per altri argomenti, c'è molta gente improvvisata. Per distinguere il tutorial utile da quelli inutili (o addirittura dannosi) serve un po' di conoscenza di base. A me l'hanno data i libri.

### 3.1 La cosmesi naturale

Prodursi da sé detergenti per viso e corpo, shampoo, ecc. dà molta soddisfazione e ci permette di “nutrire” il nostro corpo anche quando lo puliamo.

I libri da cui sono partita e che mi sento di consigliarvi sono questi:

- Cosmesi Naturale, di Francesca Marotta, Stampa Alternativa, 2007

È un libro di più di 10 anni fa, ma sempre valido. Quasi tutte le ricette sono a base di ingredienti alimentari, sono molto pratiche e veloci da realizzare e la prima parte contiene una panoramica molto interessante sul ruolo della pelle e su cosa c'è nei prodotti cosmetici in commercio.

- L'arte di fare il sapone. Consiglio, tecniche e ricette per originali saponi fatti in casa, di Norma Coney, Idea Libri, 1996

Anche questo è un libro datato, ma ottimo. Purtroppo non è più in commercio. Il link è a un libro usato venduto su ebay. Ma può essere un punto di partenza per cercarne altri.

- Sapone naturale, di Paola Lombardi, Tecniche nuove edizioni, 2016

Questo è più recente, per me meno valido del precedente, ma comunque buono.

### 3.2 La pulizia della casa

Per ridurre quella specie di “arsenale chimico” che è la nostra lavanderia, possiamo fare molto. Evitiamo di intossicarci troppo, di inquinare e riusciamo a essere autonomi anche in questo. Vi suggerisco questo libro, ma ce ne sono tanti in commercio:

- Pulire al naturale, a cura di Gabriele Bindi, Terra Nuova Edizioni, 2016



---

### 3.2 La medicina dei semplici

Come afferma Jean Valnet, uno dei maggiori specialisti di fitoterapia del secolo scorso, per i malati gravi “può essere giustificato l’impiego di prodotti aggressivi e pericolosi ... Ma per gli altri, i malaticci, i cronici, per coloro che, pure non avendo mai nulla di grave non stanno mai bene, la Natura rimane ancora, e senza dubbio per molto tempo, il più perfezionato di tutti i grandi laboratori del Mondo”.

Senza arrivare a fare i medici di sè stessi, che può essere molto pericoloso, vi suggerisco alcune letture che vi possono introdurre al tema e aprire nuovi mondi che potete discutere con medici che hanno la mente aperta. Sono pochi, ma ci sono.

- Fitoterapia, guarire con le piante, Jean Valnet, Demetra editore
- Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali, di Jean Valnet, Demetra editore
- Lineamenti di fitoterapia, di Henri Leclerc, Aporie Editore

Io non mi faccio mai mancare in casa l’olio essenziale di Tea Tree (un antibatterico eccezionale) e l’Amaro svedese. Su quest’ultimo, potete consultare il documento che accompagna questo Vademecum, a cui ho dato il nome di “amaro svedese ocr”. È tratto dal libro di Maria Treben “La salute dalla Farmacia del Signore”.

Non vi so dire se l’amaro svedese possiede tutte le proprietà quasi miracolose che racconta Maria Treben. Il nostro organismo è molto diverso da quello dei nostri “parenti” di quasi 100 anni fa. Ma vi posso dire che, per i piccoli disturbi per cui l’ho sempre usato, funziona divinamente. In specie come disinfettante e cicatrizzante per le ferite.

Non so se può essere utilizzato da disinfettante per “distruggere” anche il coronavirus, ma per i tempi che ci aspettano (visti i presupposti, possiamo aspettarci che manchino anche le medicine) di certo ci può essere utile ad affrontare meglio la crisi che il virus scatenerà.

Il resto scopritelo voi. Là fuori c’è un mondo nuovo che ci aspetta. Non lasciamocelo sfuggire.

Buona vita a tutti!