

EBOOK
AUTOPRODUZIONE FELICE
DI DETERSIVI NATURALI

A CURA DI
LUCIA CUFFARO



WWW.AUTOPRODUCIAMO.IT

INDICE

Casa dolce Casa	3
Inquinamento indoor	4
Voc: Composti organici volatili	5
Cosa c'è dietro le etichette dei detersivi?	6
Produzione di sostanze chimiche	6
Tensioattivi schiumogeni di origine petrolchimica - sodium lauryl sulfate e sodium laureth sulfate	6
Profumi di sintesi e coloranti artificiali	6
Boicottiamo i microgranuli	7
Fosfati	9
Sbiancanti ottici	10
Bucato senza macchie di coscienza	13
Detersivo da bucato	14
Smacchiante naturale Vs. Sbiancanti ottici	16
Sodio citrato	18
Come risparmiare in bolletta	20
Il trucco delle palline da tennis	21
Ammorbidente / Anticalcare / Brillantante	22
Come calcolare la durezza dell'acqua di casa	23
Lisciva di cenere per lavare bucato, stoviglie, pavimenti	25
Metodo a caldo	26
Metodo a freddo	27
In cerca di un regalo di Natale originale?	29
... e dopo tutta questa autoproduzione mi presento!	33
Contatti Lucia Cuffaro	37



CASA DOLCE CASA



Nell'immaginario, se la nostra dimora avesse un sapore sarebbe di certo zuccherino e gustoso.

Invece dobbiamo spesso fare i conti con **gusti amari**, per la presenza di fonti nocive **nell'aria**.

Un'abitazione, se non costruita e arredata secondo i principi della bio architettura, può essere più inquinata del centro di una metropoli come Roma, Napoli o Milano.

Eppure la nostra casa è la naturale **estensione del nostro corpo**, dato che vi trascorriamo almeno il 50-60% del nostro tempo. Per questo dovremmo averne grande cura **non solo a livello di estetica e arredamento, ma soprattutto di salubrità**.



INQUINAMENTO INDOOR

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** riferisce che circa la metà dei decessi di bambini sotto ai 5 anni a causa di malattie respiratorie è legata all'inquinamento indoor (dati OMS 2014).



Inoltre, secondo il World Energy Outlook 2016, uno studio dell'**Agenzia Internazionale per l'Energia**, la cattiva qualità dell'aria è al quarto posto tra le minacce per la salute umana, dopo ipertensione, alimentazione sbagliata e fumo di sigaretta.

E le **morti premature** in tutto il mondo correlate all'inquinamento domestico sono addirittura di circa **4 milioni** l'anno.

Se la casa non viene **arieggiata**, queste sostanze possono causare mal di testa, bruciore agli occhi e irritazione delle vie respiratorie e affaticamento. Sintomatologie che rimandano alla cosiddetta **Sindrome dell'Edificio Malato** (Sick Building Syndrome – SBS).



VOC: COMPOSTI ORGANICI VOLATILI



Nell'aria galleggiano indisturbati i cosiddetti **VOC**, **composti organici volatili**, rilasciati da vernici, gas di combustione per cuocere il cibo, collanti dei mobili in truciolato e compensato, sostanze presenti nei laminati e moquette, prodotti per la pulizia e la detergenza, fumo delle sigarette e disinfettanti per la casa.



COSA C'È DIETRO LE ETICHETTE DEI DETERSIVI?

Produzione di sostanze chimiche

Prodotti chimici utilizzati per la pulizia di una famiglia media europea: 20-25.

3.000 sostanze chimiche sul mercato immesse ogni anno.

Tensioattivi schiumogeni di origine petrolchimica - sodium lauryl sulfate e sodium laureth sulfate

Inquinanti ed irritanti.

Profumi di sintesi e coloranti artificiali

Profumi di sintesi con la dicitura parumum arome fragrance, coloranti indicati con una serie di cinque cifre numeriche precedute dalla sigla CI (CI xxxxx).

Rischi: allergie e irritazioni.



BOICOTTIAMO I MICROGRANULI

Si tratta di particelle plastiche di derivazione petrolchimica aggiunte a numerosi prodotti di uso quotidiano, come detersivi per la casa, esfolianti, dentifrici, detersivi per lavastoviglie e paste detersivi abrasive.

I microgranuli sono piccolissimi, meno di 5 mm di diametro, e questo permette loro di oltrepassare qualsiasi sistema di filtrazione e di arrivare direttamente in mare, contribuendo agli 8 milioni di tonnellate di plastica che ogni anno giungono negli oceani.

Qui ondeggiano nell'acqua come plancton e dagli animali proprio con esso vengono scambiati, finendo così nello stomaco di uccelli, tartarughe e pesci. In alcuni prodotti il contenuto di microperle supera addirittura per peso la quantità di plastica dell'involucro esterno.

I ricercatori delle università dell'Oregon e della California hanno lanciato l'allerta, dichiarando che 8 trilioni di microperle confluiscono ogni giorno direttamente negli habitat acquatici degli USA. Se si allineano queste microsferine fianco a fianco si potrebbero usare per coprire la superficie di 300 campi da tennis!



L'ex presidente americano Obama nel 2015 ha firmato una legge epocale: la **Microbead-Free Waters Act**, che introduce negli USA, da luglio 2017, il divieto di produzione di prodotti con microgranuli, e, da gennaio 2018, il divieto di vendita al dettaglio degli stessi.



E in Italia? La Camera dei Deputati a fine ottobre 2016 ha approvato la proposta di legge "Introduzione del divieto di utilizzo di microparticelle di plastica nei prodotti cosmetici" (C. 3852), che sta procedendo ora con il normale iter legislativo. Attenzione quindi a ingredienti come Polyethylene Terephthalate (PET), Polymethyl methacrylate (PMMA) e Nylon, che ne indicano la presenza nel prodotto.



FOSFATI



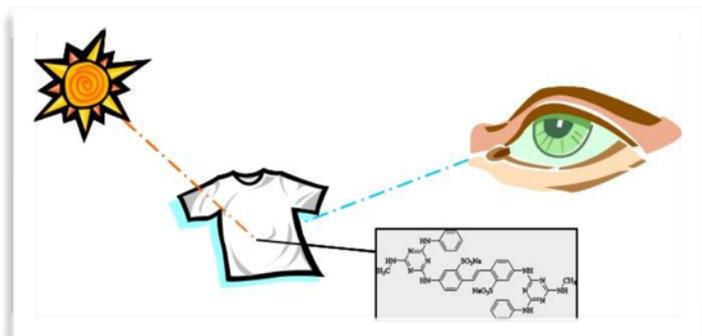
Contrastano il calcare ma inquinano l'ambiente e sono pericolosi: si sciolgono nell'acqua del lavaggio finendo nelle fognature e poi nei fiumi e mari dove alimentano a dismisura le alghe, che di conseguenza sottraggono ossigeno ai pesci e agli altri organismi acquatici.



9



SBIANCANTI OTTICI



Si tratta di additivi utilizzati nei detersivi commerciali per avere un bucato più bianco e luminoso. Attenzione però! Non sbiancano davvero. Creano

solo un'illusione ottica, in quanto il loro effetto schiarente è solo apparenza. Sono in grado di modificare la lunghezza d'onda dei raggi UV rendendo lo spettro riflesso più ricco di azzurro, mascherando l'ingiallimento e rendendo quindi il tessuto apparentemente più bianco. La macchia c'è, ma non si vede. Gli sbiancanti ottici rimangono, infatti, depositati sui tessuti. Li possiamo anche sentire: spesso lasciano una patina leggermente viscosa. Una vera genialata delle multinazionali.

Ma a discapito di cosa? Della nostra salute, perché sono possibili allergizzanti, soprattutto per le pelli sensibili come quelle dei bambini, e dell'ambiente, perché difficilmente biodegradabili.

Alternativa naturale smacchiante e sbiancante per colorati e bianchi: il **percarbonato di sodio**.



SE I DATI SONO PREOCCUPANTI, COSA POSSIAMO FARE PER CONTRASTARE L'INQUINAMENTO DOMESTICO?

**INFORMAZIONE
AUTOPRODUZIONE
PRATICHE ECOLOGICHE**



11



COSA POSSIAMO FARE? **AUTOPRODUCIAMO I DETERSIVI NATURALI**



BUCATO SENZA MACCHIE DI COSCIENZA

Un pulito che “più bianco non si può”, ma nel lavaggio in lavatrice anche la nostra coscienza ne esce pulita? Uno dei prodotti casalinghi più pubblicizzati e venduti è proprio il detersivo per il bucato, composto in parte anche da derivati del petrolio, agenti inquinanti e potenzialmente allergizzanti.



Se abbiamo a cuore la nostra salute e quella di madre terra, non resta che pensare ad un'alternativa sostenibile, rimboccandosi le maniche. Se non mi posso fidare del detersivo prodotto dalle grandi multinazionali, meglio **farselo in casa**.



DETERSIVO DA BUCATO

MATERIALE

- * 250 g di [sapone di Marsiglia](#)
- * 150 g di [bicarbonato di sodio](#)
- * 150 g di soda da bucato / [carbonato di sodio](#)
- * tritatutto o grattugia
- * fustino riciclato

Sembra impensabile ma non lo è: possiamo autoprodurre un efficace ma soprattutto **ecologico detersivo** in polvere in soli 60 secondi, senza grande impegno e con **tanta soddisfazione finale!**

Polverizziamo con una grattugia o un tritatutto 250 g di **vero sapone di Marsiglia** (fatto in casa o comprato nei negozi bio ed erboristerie), travasandolo in un fustino riciclato.

Per riconoscerlo leggiamo attentamente l'etichetta che deve indicare la presenza di **Sodium Olivates (olio d'oliva)**, e non di **Sodium Tallowates, il grasso proveniente dalla macellazione dei bovini**, né di Sodium Palmate, ricavato dall'olio di palma.



Uniamo 150 g di bicarbonato di sodio, un amico del fai da te grazie alla sua eco-versatilità, reperibile sfuso nei negozi leggeri o in tutti i supermercati a meno di 1 euro a scatola.

Inoltre, come ci tramandano le nostre nonne, essendo un ottimo germicida e disinfettante biodegradabile, contribuisce a neutralizzare gli odori e a sbiancare il bucato. Infine aggiungiamo 150 g di carbonato di sodio, chiamato comunemente soda da bucato, che si compra nei supermercati o ancor meglio nei negozi bio, al costo di circa 1,50 euro al kg. Nella ricetta è indispensabile per il suo effetto detergente e sgrassante.

Per un pieno carico, utilizziamo 3 cucchiaini della polvere lavante in una **pallina dosatrice** (se l'acqua non è molto dura vanno bene anche solo 2 cucchiaini). È sconsigliato metterlo nella vaschetta e non direttamente nel cestello, per evitare dispersioni inutili del nostro prezioso prodotto.



SMACCHIANTE NATURALE VS. SBIANCANTI OTTICI



Nella maggior parte dei detersivi industriali vi sono degli ingredienti impattanti sull'ambiente e aggressivi per la nostra salute: i temibili sbiancanti ottici. Rappresentano una facile ed economica soluzione per l'industria della detergenza e funzionano un po' come se un bimbo nascondesse lo sporco sotto al tappeto.



In un modo furbetto, creano una patina che attraverso un gioco di fluorescenza inganna l'occhio facendo percepire il bianco al posto degli aloni. Il risultato? Uno strato di sostanza sintetica che rimane a contatto con la nostra pelle, con tutte le conseguenze del caso e in diretta correlazione con l'aumento delle dermatiti e degli eczemi sulla pelle.

Ma un'alternativa naturale c'è: basta aggiungere [1 cucchiaino di percarbonato di sodio](#) per ogni lavaggio, in particolare dei capi chiari (non adatto a seta, lana e lino), direttamente nel cestello. Rappresenta un ottimo sbiancante all'ossigeno che si acquista nei negozi bio per circa 1 euro per 1 hg.



SODIO CITRATO

MATERIALE

- * 375 g di acqua demineralizzata
- * 125 g di [bicarbonato di sodio](#)
- * 90 g di [acido citrico](#)
- * bottiglia di vetro chiusa
- * pentolino inox dai bordi alti
- * barattolo di vetro

Questa è una preparazione che permette di addolcire l'acqua e di evitare residui di sapone nella lavatrice. Tecnicamente si dice che è un sequestrante di metalli pesanti. Almeno per me, è la ricetta più divertente nel campo dell'autoproduzione. In una ciotola dai bordi alti trasferiamo 90 g di acido citrico. Aggiungiamo 375 g di acqua distillata o demineralizzata all'acido citrico.

Mescoliamo finché l'acido citrico non si sia perfettamente disciolto nell'acqua. Versiamo lentamente e poco alla volta il bicarbonato. Sarà divertente!



Si produrrà immediatamente un'effervescenza. Per questo motivo ti consiglio di tenere aperta una finestra per far fuoriuscire la CO₂ prodotta. La reazione termina quando tutto il bicarbonato si sarà disciolto e la miscela non frizzerà più.

Ora trasferiamo la soluzione in un barattolo di vetro (o in una bottiglia di plastica rigida, riciclando un flacone dei detersivi o dell'acqua distillata). Se ne usa dai 30/50 ml in base alla durezza dell'acqua e alla quantità del bucato.

Conservazione: 30/45 giorni.



COME RISPARMIARE IN BOLLETTA



Evitiamo i cicli di prelavaggio ad alte temperature, per ridurre la grande quantità di energia necessaria a scaldare l'acqua. A 90° si consuma il 50% in più rispetto ad un programma

eco tarato sui 40°/50°. Ne guadagnerà non solo il conto in banca, ma anche il nostro guardaroba. Sopra i 60°, infatti, la biancheria e i vestiti si logorano e perdono la brillantezza più velocemente. Nel caso di macchie difficili basta pretrattare direttamente sul tessuto strofinando la macchia con un naturale sapone di Marsiglia.



IL TRUCCO DELLE PALLINE DA TENNIS



Pensando ai tradizionali metodi di lavaggio fa capolino nella mente un'immagine antica: le donne alla fontana che smacchiavano i panni sbattendoli nei lavatoi. In parte

possiamo riprodurre questo effetto meccanico riciclando due vecchie e scolorite palline da tennis, da inserire direttamente nell'oblò prima del lavaggio per aumentare l'azione pulente e per rendere i capi più morbidi.



AMMORBIDENTE / ANTICALCARE / BRILLANTANTE

MATERIALE

- * 200 g di [acido citrico](#)
- * 800 g di acqua demineralizzata
- * bilancia, imbuto, bottiglia di vetro



Si utilizza disciolto: 200 g di acido citrico in 800 g di acqua distillata o demineralizzata, leggermente riscaldata per facilitare la solvibilità. Va poi solamente travasato in una bottiglia di vetro. Ne utilizziamo 50-100 ml a lavaggio nella vaschetta dell'ammorbidente (lavatrice) o brillantante (lavastoviglie). Come anticalcare va semplicemente spruzzato sulle superfici.

Conservazione: 2-3 mesi.



COME CALCOLARE LA DUREZZA DELL'ACQUA DI CASA

Nell'acqua è sempre presente una percentuale di metalli pesanti e in particolare di ioni di calcio e magnesio, che determinano non solo le incrostazioni nelle tubazioni ma l'indurimento e l'infeltrimento del bucato. La loro quantità definisce il livello di durezza dell'acqua, che viene contrastata dai sequestranti naturali o industriali contenuti nei detersivi. Maggiore è la durezza, più detersivo e ammorbidente dovremo utilizzare.

Sul sito di Assocasa è possibile controllare i dati relativi al proprio Comune di residenza consultando il link:

<http://assocasa.federchimica.it/DUREZZAACQUA.aspx>



23



Ad esempio il valore per la città di Milano si attesta su una media di 26°F, mentre nel caso di Roma e Palermo il valore aumenta a 32°F (acqua molto dura); migliore invece è la situazione a Firenze, con 22°F.



Classi di durezza

1° classe	< 15°F	dolce
2° classe	> 15°F e < 25°F	media
3° classe	> 25°F	dura



LISCIVA DI CENERE PER LAVARE BUCATO, STOVIGLIE, PAVIMENTI

MATERIALE

- * 1 parte di cenere da legna
- * 5 parti di acqua corrente
- * pentola grande in acciaio per la bollitura
- * contenitore di plastica
- * colino a maglia fitta o setaccio da farina
- * mestolo d'acciaio
- * fornello da campeggio
- * bottiglie di vetro o di plastica



La lisciva è ricavata dalla cenere di legna (non trattata e non di pellet), tradizionalmente utilizzata come detersivo per il bucato, pavimenti e stoviglie. Molto economica, ha un costo di preparazione praticamente irrisorio.



È possibile preparare la lisciva sia con metodo a caldo che con il metodo a freddo.

Metodo a caldo

Dopo aver setacciato finemente la cenere la versiamo nella pentola in questa proporzione 5:1 (5 parti di acqua per ogni parte di cenere). Durante la bollitura è importante tenere l'ambiente areato in quanto i fumi potrebbero creare fastidio alla respirazione, molto meglio quindi farlo all'aperto.

Scaldiamo a fuoco lento e giriamo fino al momento della bollitura. Copriamo con il coperchio e continuiamo la bollitura per 2-3 ore a fuoco lento girando di tanto in tanto (più dura la bollitura più la lisciva sarà forte). Trascorse molte ore l'acqua con la cenere si sarà completamente fredda. Sul fondo vi sarà un deposito fangoso (si può riutilizzare anche per lavare i piatti direttamente con una spugnetta), mentre l'acqua sopra sarà il detergente da utilizzare. Con attenzione travasiamo solo la parte liquida (la lisciva) in un secondo recipiente, facendo attenzione a non smuovere la cenere sul fondo e interponendo un colino a maglia molto fitta con sopra un panno di cotone fino e bianco per trattenere le impurità.



Dopo un giorno dovrebbero essersi depositate sul fondo altre ceneri. Ripetiamo l'operazione finché la lisciva non avrà più depositi e sarà perfettamente limpida, e di color grigio-giallino.

Metodo a freddo

Dopo aver setacciato finemente la cenere, la poniamo in un secchio in plastica e vi versiamo sopra l'acqua sempre nella proporzione 5:1. Per 2-3 settimane rimescoliamo ogni giorno. Trascorso il tempo filtriamo proseguendo come nel metodo a caldo.

Utilizzi

Per i piatti: aggiungerne 1 tazzina da caffè nell'acqua del lavaggio; per vetri, spacchi e le superficie lavabili (no legno, granito e marmo): travasare in un flacone con spruzzino 400 ml di lisciva con 100 ml di acqua.

Per il bucato in lavatrice (sconsigliata sui delicati): 1 tazzina e mezza da caffè per un lavaggio molto sporco, 50 ml leggermente diluiti con acqua fino ad arrivare ad 80 ml per un bucato quotidiano.

Per pavimenti: 1 tazzina da caffè in 3 litri di acqua calda.

La lisciva si conserva in bottiglie di plastica o di vetro per sempre. Non ha scadenza.



**QUESTO È SOLO L'INIZIO, NELLE TUE MANI HAI IL
SAPERE E L'ENERGIA DEL SAPER FARE!**



TOCCA A TE!



IN CERCA DI UN REGALO DI NATALE ORIGINALE?

ECO KIT PER LE PULIZIE ECOLOGICHE



Davvero sono necessari tutti questi prodotti per fare le pulizie?
Non è forse che ci hanno riempito la testa di bisogni fittizi che in
realtà non esistono?



Lucia Cuffaro ci dimostra che con 5 semplici materie prime, sempre le stesse, si possono ottenere ben 15 prodotti diversi che ci consentono di risolvere le principali esigenze della detergenza casalinga.

IL KIT CONTIENE

Ricettario fotografico

Uno splendido ed allegro manuale fotografico di autoproduzione (15x21 cm, 64 pagine) con il quale Lucia vi seguirà passo passo nella preparazione dei prodotti. Troverete inoltre numerosi consigli di "chimica" domestica per il riciclo e il risparmio.



I 5 ingredienti

Compresi nel kit le 5 materie prime necessarie per cominciare subito ad autoprodurre in completa autonomia i **15 prodotti** diversi che ci consentono di risolvere le principali esigenze della detersione casalinga.

I 5 ingredienti compresi nel kit sono:

- * panetto di sapone di Marsiglia da 250 gr
- * bicarbonato di sodio 400 g
- * carbonato di sodio/soda da bucato 200 g
- * acido citrico 300 g
- * percarbonato di sodio 300 g





IN CERCA DI UN REGALO DI NATALE ORIGINALE?

COMPRALO ONLINE

https://www.macrolibrarsi.it/libri/_eco-kit-per-le-pulizie-ecologiche.php?pn=4703



... E DOPO TUTTA QUESTA AUTOPRODUZIONE MI PRESENTO!

Piacere di conoscerti, sono Lucia Cuffaro, appassionata di ecologia e rimedi naturali. Sono cresciuta a Roma, vicino alla mostruosa Malagrotta, la discarica che per reazione mi ha avvicinata al mondo dell'attivismo, e in particolare al Movimento per la Decrescita Felice, di cui oggi sono presidente nazionale. Dal 2012 conduco la rubrica tv Chi fa da sé in diretta su Rai 1 il fine settimana all'interno di Unomattina in Famiglia. Giro l'Italia organizzando corsi e seminari, dove insegno come individuare le sostanze tossiche nei prodotti di uso comune e autoprodurre le alternative naturali.

Partecipo a varie trasmissioni TV e Radio, su Rai3, La 7, Tv2000, Radio Cusano Campus, Radio S. Marino, e scrivo articoli per le riviste BioEcoGeo, Vivi Consapevole e Yoga Journal.

Da sempre mi incuriosiscono le tradizioni popolari, e per questo viaggio per i luoghi incontaminati del Pianeta alla ricerca di pratiche millenarie rispettose del ben-essere di Madre Terra.

Sono laureata in Sociologia, anche se non ho mai fatto la sociologa, e da poco ho ricominciato a studiare per diventare Naturopata.



Grazie al percorso di attivismo sul tema della riduzione a monte dei rifiuti con l'ass. Massimina.it, che abbiamo fondato con entusiasti abitanti del mio quartiere, ho avuto la possibilità di lavorare come collaboratore parlamentare alla Camera dei Deputati, occupandomi di ecomafie e comunicazione ambientale.

Nei momenti liberi mi diverto a ballare swing, a giocare a beach volley e a calcare piccoli palcoscenici con Gli Astratti, la mia compagnia d'improvvisazione teatrale. Ma soprattutto adoro giocare agli inseguimenti casalinghi con Brisù, il mio gattone arancione.

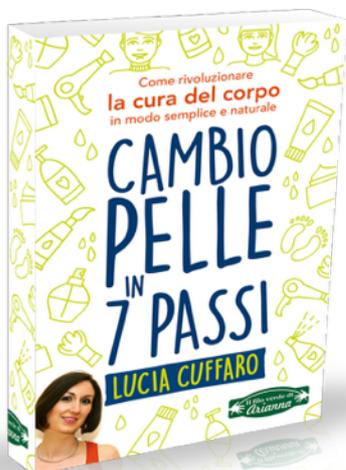
Ho avuto la gioia e la fortuna di collaborare con il Gruppo Macro su vari progetti editoriali: Fatto in casa, il libro dell'autoproduzione, Risparmia 700 euro in 7 giorni, una guida per gli eco-risparmiatori, il DVD Fatto in casa con Lucia realizzato con MacroVideo, Cambio Pelle in 7 passi. Come rivoluzionare la cura del corpo in modo semplice e naturale e l'Eco Kit per le Pulizie Ecologiche, un box contenente un comodo foto-libretto e cinque ingredienti necessari per autoprodurre ben quindici detersivi naturali.

Buon saper fare, buona libertà,

Lucia



I LIBRI DI LUCIA



Cambio pelle in 7 passi

L'autoproduzione di Lucia è semplice e immediata. Chiunque può metterla in pratica, in poco tempo e con grande risparmio.

Un percorso che accompagna al cambiamento i lettori di ogni età e sesso, attraverso la leggerezza, con quiz e schede di sintesi, e richiami alle tradizioni del mondo.

[COMPRALO ONLINE](#)



Fatto in casa

Smetto di comprare tutto ciò che so fare

Il saper fare ci rende più liberi e informati, ed è questa consapevolezza, assieme a valori di sobrietà, condivisione e recupero della tradizione, che l'autrice, partendo dalla sua esperienza personale, prova a trasmettere.

[COMPRALO ONLINE](#)



35





Fatto in Casa con Lucia - DVD

Energico, simpatico, frizzante e soprattutto ECONomico ed ECOlogico, finalmente un DVD con i consigli di autoproduzione e risparmio di Lucia Cuffaro.

[COMPRALO ONLINE](#)



Risparmia 700 euro in 7 giorni

Il libro nasce dall'idea di avere a portata di mano una guida pratica, il più possibile completa e agevole per ottenere un considerevole risparmio economico, che sia anche in sintonia con l'ambiente. Provare per credere!

[COMPRALO ONLINE](#)



CONTATTI LUCIA CUFFARO



Se ti fa piacere rimanere in contatto, o hai dei dubbi da pormi, puoi farlo attraverso i canali di comunicazione grazie ai quali allegramente imperverso sul mondo!

* **Iscrizione alla Newsletter**

<https://www.autoproduciamo.it/newsletter-di-lucia-cuffaro/>

* **Blog**: [Autoproduciamo.it](https://www.autoproduciamo.it)

<https://www.autoproduciamo.it>

* **Facebook**

<https://www.facebook.com/autoproduciamo>

* **Youtube**: "lucia cuffaro"

<https://www.youtube.com/channel/UCZ3n2TH25PDMZH-4hujSuPA>

* **Twitter**: @LuciaCuffaro

<https://twitter.com/luciacuffaro?lang=it>

* **Email**: cuffaro.comunicazione@gmail.com

Autoproduzione Felice di Detersivi Naturali

Ideazione e testi di Lucia Cuffaro

Impaginazione e grafica di Paolo Farnedi

Copyright © 2017 - Lucia Cuffaro. Tutti i diritti riservati.

