



# Cristina Scuderi

# Eco-pulire

Guida all'autoproduzione di detergenti naturali,  
ecologici ed economici per la casa e l'igiene personale

Occuparci delle nostre case e degli ambienti in cui passiamo il nostro tempo nasconde un gesto importante: prenderci cura di noi stessi.

Tutti desideriamo vivere in ambienti puliti e ordinati, pochi lo sanno fare realmente, i più pensano di aver risolto il problema della sporcizia con due spruzzate di prodotti velenosi, tossici e non biodegradabili, dando per scontato che respirarne le particelle non sia dannoso per la propria salute e quella dei propri cari. Lo stesso vale per l'igiene personale.

E più disinfettiamo e sbianchiamo, più diventiamo vulnerabili, noi, gli ambienti in cui viviamo e il pianeta intero.

La nostra vulnerabilità è nutrita dalla mancanza di tempo, abbiamo smarrito il tempo della cura, delegando attività quotidiane fondamentali: la nostra alimentazione all'industria alimentare, la nostra bellezza all'industria cosmetica, la nostra pulizia e salute all'industria chimica e farmaceutica, ecc. Nulla di tutto questo si sta rivelando una scelta vincente.

Qualcuno pensa che la responsabilità sia da attribuire all'influenza dei media, ma siamo noi i veri registi del nostro tempo, delle nostre scelte, delle nostre azioni e delle nostre vite.

È più semplice di quanto si pensi, imitiamo la natura: autoproduciamo ciò che ci occorre per prenderci cura di noi.





Cristina Scuderi

# Eco-pulire

Guida all'autoproduzione di detergenti naturali,  
ecologici ed economici per la casa e l'igiene personale

  
EDIZIONI ENEA

  
**MACRO**

© 2020 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: novembre 2020

ISBN 978-88-6773-106-0

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizione realizzata in collaborazione con Gruppo Macro  
Via Giardino 30, 47522 Cesena (FC) - [www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

[info@edizionienea.it](mailto:info@edizionienea.it) - [www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta FSC®

*Le nostre scelte hanno  
un impatto sull'ambiente,  
sulla salute nostra e dei nostri cari  
e sul futuro che vogliamo garantirci.  
Noi tutti siamo responsabili!*





# Indice

11	Prefazione di Grazia Cacciola
15	<b>Introduzione</b>
17	L'inizio dell'autoproduzione
18	Un nuovo modello da proporre: l'autoproduzione
19	Allora perché non inizi sin da ora?
20	Avvertenza
21	<b>1. Le 7 meraviglie del mondo fai da te</b>
21	Bicarbonato di sodio
22	Aceto di vino bianco
23	Acido citrico
24	Sapone di Marsiglia vegetale
25	Carbonato di sodio
25	Percarbonato di sodio
25	Oli essenziali
27	<b>2. Per la pulizia dei piatti</b>
27	Pastiglie per la lavastoviglie
28	<i>Le quattro regole per usare la lavastoviglie in modo davvero green</i>
29	Spray 4 in uno: brillantante, ammorbidente, anticalcare, disincrostante
30	<i>Consigli green</i>

- 30 Sapone liquido per piatti profumato
- 31 *Ecolabel o etichetta ecologica*
- 32 Trucchi per pulire la cucina
- 33 Spray sgrassatore

### 35 **3. Plastica e riciclo sostenibile**

#### 37 **4. Per la pulizia del bagno**

- 37 Detersivo in crema per sanitari
- 38 Tavolette effervescenti per WC
- 38 WC gel
- 39 Per gli scarichi difficili
- 40 Rimedio antimuffa e umidità

#### 41 **5. Per un bucato perfetto**

- 41 Pastiglie per la lavatrice
- 42 Sapone liquido per la lavatrice
- 43 Sapone in polvere per la lavatrice
- 44 Smacchiante e sbiancante
- 44 Candeggina fai da te
- 45 Ammorbidente per la lavatrice: 2 ricette ecologiche
- 46 *Per un bucato davvero green*
- 47 Un rimedio per ogni macchia

#### 49 **6. Detergenti per pavimenti**

- 49 Per le ceramiche del bagno, i pavimenti in gres porcellanato e in linoleum
- 50 Per marmo, pietra, granito naturale e cotto
- 50 Per lavare e lucidare il parquet naturale
- 51 Per i tappeti

53     **7. Igiene, brillantezza e fragranza per tutta la casa**

- 53     Spray multiuso superfici
- 54     Spray vetri e specchi
- 54     Lucido per mobili in legno
- 55     Lucidare l'argento puro e la bigiotteria
- 55     Lucidare il rame
- 56     Antiruggine
- 56     Spray per ambiente
- 56     Estratto profumato per bruciatori a candela
- 57     *Consigli green e piante antinquinamento*

59     **8. Sostanze tossiche e componenti biodegradabili presenti nei detersivi chimici industriali**

- 60     Tensioattivi
- 62     *Cosa si intende per 100% vegetale*
- 63     Sequestranti o sostanze anticalcare
- 64     Sbiancanti ottici
- 65     Profumi e coloranti
- 65     Enzimi
- 66     *Cosa significa 100% biodegradabile*

69     **9. Prodotti per il corpo**

- 70     Sapone liquido di Marsiglia fatto in casa
- 71     Sapone di Marsiglia fai da te
- 73     Deodorante naturale: allume di rocca
- 74     Deodorante spray
- 74     Deodorante roll-on
- 74     Balsamo per capelli secchi e crespi
- 75     Bombe da bagno frizzanti
- 76     Crema da notte per il viso
- 77     Gel disinfettante
- 77     Scrub mani e piedi

79	<b>10. Favorire il benessere dei denti senza inquinare</b>
79	Dentifricio in pasta
80	Dentifricio in polvere
80	Trucchetti per lo spazzolino
81	Oil pulling o kavala gandoosha
81	Collutorio
83	<b>11. Impariamo a leggere le etichette: l'INCI e le sostanze da evitare</b>
84	I derivati del petrolio
88	Gli agenti chelanti
89	I conservanti
93	Gli antiossidanti
94	I sali di alluminio
97	<b>12. Conclusioni</b>
99	<b>13. Lista della spesa e strumenti</b>
101	Bibliografia

## **Prefazione**

di Grazia Cacciola

Pulire il proprio spazio domestico è pulire la propria mente. Così come togliamo la polvere dai nostri spazi, la togliamo dal nostro cuore. Riordiniamo gli oggetti e diventa più semplice riordinare i pensieri. Curiamo i nostri spazi di vita e contemporaneamente curiamo anche il nostro essere più profondo, la nostra identità e la nostra salute.

Sembra strano allora che così tante persone utilizzino a questo scopo dei detergenti dannosi per la loro salute, con il solo fine di dare ai loro spazi un'impressione di pulizia. Un'impressione, nulla di più: un odore artefatto, sintetico, che simula il profumo del pulito e che cela invece un accumulo di sporco ulteriore, quelle sostanze tossiche volatili che si depositeranno sulla loro pelle e verranno inalate fino ai loro polmoni. Strato dopo strato, portano nelle case elementi nocivi per la loro salute e quella degli animali che accolgono.

Eppure la Natura ci ha dato così tanto per rendere sani e puliti i nostri ambienti di vita! Possiamo compiere anche una trasformazione intelligente di materie prime facilmente biodegradabili e sostenibili per l'ambiente, un'alternativa per mantenere i nostri spazi puliti in modo salubre.

Cosa spinge allora la maggioranza delle persone a utilizzare costosi prodotti chimici? Sarebbe molto facile incolpare la comunicazione di massa, la pubblicità, la televisione. Come sanno

tutti, questi fanno leva sulla necessità biologica di apparire attraenti per il prossimo, noi come la nostra casa, che è a tutti gli effetti una nostra estensione e rappresentazione. Ma ciò valeva per le nostre bisnonne, non per noi. Loro sono passate dalla lisciva nel bucato a mano in acqua ghiacciata alla moderna lavatrice con il suo detersivo iper-profumato. Loro operavano una scelta che a tutti gli effetti non poteva non apparire come un miglioramento: le ore e la sporcizia necessarie alla preparazione della lisciva dalla cenere venivano cancellate in favore di una polvere chimica, già pronta, stabile, che non corrodeva i tessuti e le mani. Le ore di bollitura dei panni da igienizzare scomparivano.

Noi dove ci poniamo in tutto questo? Sicuramente non in una posizione di scelta. Tranne pochissimi, siamo cresciuti con mamme e nonne che compravano fustini di detersivi e poi detersivi liquidi, per le quali l'innovazione era passare dal dosatore alla monodose, che comparavano il livello di bianco con la vicina e per le quali l'uso della candeggina o dell'ammoniaca come igienizzanti aveva già profonde radici culturali, nozioni largamente condivise come il pigiare sull'interruttore per accendere la luce. O come il fatto che di tutto ciò si occupassero solo delle donne, sovraccariche di doveri e lavoro, per le quali era positivo tutto ciò che prometteva di pulire meglio in meno tempo. La nostra scelta, quella delle ultime tre o quattro generazioni almeno, è stata quale detersivo scegliere, non se comprarlo o autoprodurlo.

Nella corsa alla ricerca di quel che "lava più bianco" di questo secolo, queste generazioni si sono prese meno cura dei loro spazi. Involontariamente, credendo di fare esattamente l'opposto, li hanno sporcati. Hanno introdotto sostanze nocive, spesso tossiche, le hanno inalate, ingerite e metabolizzate, rovinando il loro ambiente interno, ma anche quello esterno, l'ecosistema.

Negli ultimi vent'anni, una maggiore consapevolezza verso inquinamento e danni ambientali ha segnato un ritorno all'utilizzo di sostanze naturali, non tossiche e non inquinanti, per curare il proprio ambiente di vita.

La nostra generazione ha dovuto operare una rivoluzione, al pari dei bisnonni e trisnonni, ma questa volta non è stata una scelta di comodità, e perciò è più difficile. Noi che autoproduciamo i nostri detergenti in casa non facciamo meno fatica. Indubbiamente anche solo mezz'ora per produrre un detersivo Marsiglia liquido da una saponetta pesa di più che i due secondi per prelevare un flacone da pochi centesimi dallo scaffale del discount. Apparentemente.

Se ragioniamo invece in termini di tempo reale impiegato, vedremo che quel flacone ci costa moltissimo.

Ci costa il fatto che ci obblighi all'andare nel discount o nel supermercato, vincolandoci a una struttura studiata quotidianamente per farci acquistare sempre di più.

Ci costa nei termini in cui lo stesso denaro in materie prime ci darebbe più prodotto e quindi dovremmo lavorare meno per averlo.

Ci costa in termini di salute, nostra e del pianeta, generando macro-costi che vanno dal peso della raffinazione del petrolio necessario per produrre le plastiche dei contenitori, ai trasporti su gomma necessari alla logistica distributiva, alla Sanità pubblica per la cura dei danni conseguenti sulla salute delle persone, allo squilibrio ambientale, al *Climate Change* fino alle sofferenze personali originate da una casa che passa dall'essere accogliente all'essere tossica.

Allora la nostra scelta come attori di questa epoca di svolta può diventare questa: vivere meglio. Dedicare all'ambiente in cui viviamo e alla nostra anima quelle cure naturali, indispensabili, perché il nostro passaggio su questa Terra sia il più lieve

e generoso possibile, perché le nostre case siano sani luoghi di accoglienza e di crescita, dove la pulizia di un pavimento con un detergente naturale autoprodotta sia l'accompagnamento armonioso per la pulizia mentale di chi ama sé, questa Terra e i suoi abitanti.



## Introduzione

Mi chiamo Cristina, sono laureata in Filosofia e ho un master triennale in Counseling; ho iniziato ad affacciarmi al mondo del lavoro durante la crisi del 2008, quando è stato necessario aguzzare l'ingegno, trovare vie alternative e cominciare una vita lavorativa all'insegna della ormai super citata flessibilità.

Appartengo alla generazione dei plurilaureati bravi a fare un po' di tutto e ricchi di iniziativa, ma convinti sia necessario adattarsi a ciò che si trova.

Ho sempre desiderato trovare la professione più giusta per me e ho capito che per trovarla avrei dovuto seguire il richiamo del mondo e della scoperta. A 25 anni ho cominciato a viaggiare, vivendo in maniera stabile in quattro continenti e provando differenti stili di vita, calandomi letteralmente in altre pelli.

È così che dopo un'esperienza di qualche mese in Inghilterra, dove ho lavorato in una compagnia teatrale, sono entrata sul palcoscenico del mondo trasferendomi in Africa, dove ho insegnato Filosofia e pratiche filosofiche presso l'Università Pedagogica di Maxixe in Mozambico.

Ho toccato con mano le grandi differenze esistenti in questo mondo e ho visto come il modello europeo di produzione, spreco e consumo sfrenato sia per molti popoli l'Eldorado da raggiungere.

Ho vissuto due anni sotto i riflettori, la mia differenza con chiunque era evidente al primo sguardo, ma volevo passare

dall'altro lato, sperimentare il punto di vista degli esclusi, degli ultimi, di quelli che fanno andare avanti le cose pur rimanendo nell'ombra.

Così sono partita per l'Australia, dove ho vissuto altri due anni, trascorrendo gran parte del tempo su un camper divenuto grande compagno di viaggio, percorrendo ogni anno migliaia di chilometri, inseguendo le stagioni e lavorando presso aziende del settore agroalimentare. Da quelle biologiche, dove una squadra di lavoratori era pagata per fare quello che chiamano *weeding*, ossia strappare le erbacce rigorosamente a mano, a quelle con un impianto più capitalista e produttivo, dove venivano prodotte e imballate centinaia di confezioni al giorno pronte per l'esportazione in tutto il mondo. Ho visto arance perfette, piene di pesticidi e lucide di cera, scivolare lungo la catena ed essere impacchettate per spedizioni dirette in Norvegia. Dall'Australia al Nord Europa, un'arancia che fa il giro del mondo (stipata in un container): sembra più il titolo di un libro che qualcosa di reale.

Cosa c'è di vitale, di sano, di ecologico, di locale in quell'arancia una volta arrivata a destinazione? Gli australiani garantiscono i parametri di bellezza e perfezione ricercati dal consumatore, ma madre natura ama l'imperfezione, ama i piccoli difetti che rendono unica ogni cosa. Le arance mi parlano della mia infanzia, degli alberi dei miei nonni in Sicilia, del loro profumo; mangiandole – brutte ma buonissime – se ne sentiva la vitalità. Ripenso con amarezza a quelle arance australiane, che rispecchiano il *modus vivendi* dell'epoca contemporanea.

## **L'inizio dell'autoproduzione**

In Australia ho capito come si potesse vivere con poco e senza sprechi; una piccola valigia mi è bastata per due anni. Dopo l'esperienza australiana ho voluto nutrire la mia mente e il mio spirito con emozioni nuove e ho trascorso un anno in Asia, tra India, Mongolia e popoli sperduti dell'Indonesia, dove mi sono dedicata a pratiche spirituali e di riconnessione con la natura. Questo passaggio è stato fondamentale per l'inizio di una vera trasformazione. Al mio rientro in Europa ho scelto una vita più sana e più vicina alla natura e ho continuato ad approfondire tematiche legate alla decrescita, all'autoproduzione e all'importanza della localizzazione.

I viaggi mi hanno arricchita, mi hanno offerto un'ampia panoramica sul mondo, ma il ritorno alla terra è necessario; la lotta al consumismo per me è diventata un imperativo. Ho deciso di comprare una casa in una pineta su un'isola a metà strada tra l'Africa, dove ho il mio cuore, e l'Europa, dove ho le mie radici. L'ho ristrutturata con materiali di riciclo, grazie al lavoro di squadra con mio marito: realizzare il sogno di costruirsi la propria casa da soli è una soddisfazione ormai rara per dei giovani europei.

Con la successiva nascita di mia figlia ho iniziato a occuparmi molto della vita domestica, della salute e del benessere di tutta la famiglia. Ho quindi sperimentato diverse tecniche di autoproduzione, cominciando dai prodotti per la pulizia della casa, e ho approfondito scelte di acquisto consapevole, indirizzando le mie preferenze su prodotti ecosostenibili. Ho anche intrapreso un percorso di studi in Naturopatia presso la Scuola SIMO di Milano, sempre nell'ottica del ritorno alla natura, alla terra, ad uno stile di vita più semplice e più sostenibile per il pianeta.

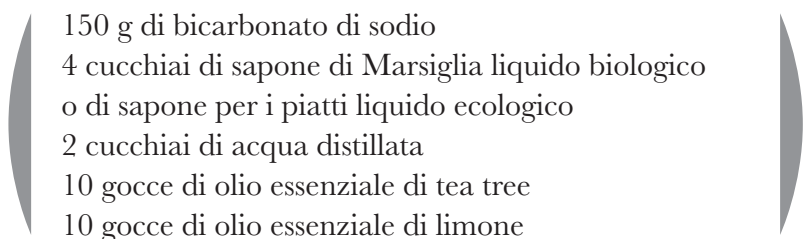


# 4

## Per la pulizia del bagno

L'igiene necessaria nella stanza da bagno può essere garantita anche da prodotti ecologici e non pericolosi per la salute dell'uomo e dell'ambiente, con i quali si possono detergere e sanificare tutte le superfici. Ecco alcune ricette facili per sostituire candeggina, ammoniac, detergenti in crema e disincrostanti tossici.

### Detersivo in crema per sanitari





- 150 g di bicarbonato di sodio
- 4 cucchiaini di sapone di Marsiglia liquido biologico  
o di sapone per i piatti liquido ecologico
- 2 cucchiaini di acqua distillata
- 10 gocce di olio essenziale di tea tree
- 10 gocce di olio essenziale di limone

Amalgamare delicatamente tutti gli ingredienti con una forchetta fino a ottenere una crema densa; aggiungere ulteriore acqua o altro bicarbonato se necessario. L'olio essenziale di limone conferirà alla crema un effetto igienizzante, mentre l'olio essenziale di tea tree ha proprietà battericide e antisettiche. Conservare il composto ottenuto in un vasetto.

La crema igienizzante può essere usata sulle superfici smaltate dei sanitari del bagno (doccia, vasca, lavandino, water e bidet),

sui rubinetti di acciaio e anche sul marmo. Mettere la crema su una spugna umida, passare sulla superficie desiderata, lasciar agire 5 minuti e risciacquare.



## **Tavolette effervescenti per WC**



stampini per il ghiaccio  
100 g di bicarbonato di sodio  
100 g di acido citrico  
25 gocce di olio essenziale di tea tree  
acqua

Questa ricetta ha la particolarità di prevedere l'uso simultaneo di bicarbonato e acido citrico, che determinano l'effetto effervescente. Mescolare tutti gli ingredienti (prima il bicarbonato e l'acido citrico, in seguito aggiungere l'olio essenziale di tea tree e l'acqua); il composto risulterà piuttosto secco. Riporlo negli stampini per il ghiaccio, stando attenti a non riempirli troppo e a distanziarli, perché le tavolette si gonfieranno molto. Dopo averle fatte riposare, le tavolette possono essere utilizzate per igienizzare il WC lasciandole agire per 20 minuti.

## **WC gel**



500 ml di acqua  
50 g di acido citrico  
40 g di amido di mais  
1 cucchiaino di colorante alimentare  
1 cucchiaino di detersivo liquido per piatti  
10 gocce di olio essenziale di limone

Diluire in poca acqua l'amido di mais, mescolando bene per evitare la formazione di grumi.

Sciogliere l'acido citrico in mezzo litro d'acqua, porre sul fuoco e portare a ebollizione. Aggiungere l'amido di mais precedentemente sciolto e far bollire finché il composto comincia ad addensarsi.

Si possono aggiungere coloranti alimentari o curcuma per conferire al gel un colore brillante. Mescolare e far raffreddare. Aggiungere 1 cucchiaino di detersivo liquido per piatti e 20 gocce di olio essenziale di limone (o altri oli essenziali a propria scelta). Se si desidera una consistenza maggiormente liquida aggiungere uno o più cucchiaini d'acqua.

Versare il gel in un flacone con beccuccio adatto al WC (si può riutilizzare il contenitore di un gel acquistato in precedenza); il gel ottenuto può essere usato come disincrostante e igienizzante. Ha una durata di qualche mese.

Per la pulizia giornaliera del WC si possono versare 50 g di bicarbonato sul fondo del sanitario e si possono spruzzare le pareti con lo spray multiuso all'acido citrico. Lasciar agire per 20 minuti, pulire con lo scovolino.

### **Per gli scarichi difficili**

In caso di scarichi intasati vi consiglio una ricetta composta da sale da cucina e bicarbonato di sodio in parti uguali. Porre gli ingredienti nello scarico (iniziare con 3 cucchiaini di ogni sostanza) e versare un bicchiere di aceto. Lasciar agire per un'ora; la presenza contemporanea dei tre ingredienti porterà a generare bolle effervescenti. Trascorsi 60 minuti versare una pentola di acqua bollente, preferibilmente l'acqua di bollitura di pasta, riso o patate, ricca di amido, che potenzia l'effetto disgorgante.

Ripetere l'operazione in caso di necessità; per prevenire la formazione di ingorghi vi consiglio di replicare la ricetta una volta al mese.

L'utilizzo di questi semplici ingredienti può evitare di ricorrere a prodotti costosi e altamente tossici. I prodotti per gli scarichi difficili presenti in commercio sono infatti tra i più pericolosi; sono composti principalmente da soda caustica (idrossido di sodio) e acido solforico, sostanze estremamente tossiche e aggressive per pelle, occhi, vie respiratorie (entrando a contatto diretto o inalando i gas sprigionati) e poco sostenibili per l'ambiente.

### **Rimedio antimuffa e umidità**

Lavare la superficie interessata dalla muffa (ad esempio la tenda della doccia) con aceto ad alta concentrazione. Lasciar evaporare senza risciacquo. Ripetere regolarmente per prevenire la ricomparsa della muffa.



# 5

## Per un bucato perfetto

Con la combinazione di pochi e semplici ingredienti è possibile ottenere un bucato perfetto ed ecologico.

I normali detersivi da bucato, in particolare gli ammorbidenti, sono composti in gran parte da derivati del petrolio, sono arricchiti con profumi, coloranti, conservanti, addensanti e antischiuma, elementi molto inquinanti per l'ambiente che possono creare allergie e irritazioni cutanee. La quantità di detersivo che viene utilizzata per i lavaggi, infatti, è quasi sempre eccessiva; la quota in eccesso si deposita sui tessuti e di conseguenza sulla nostra pelle quando indossiamo i vestiti.

La preparazione domestica permette di ottenere detersivi economici, sicuri e perfetti per tutta la famiglia, anche per bambini e neonati.

### Pastiglie per la lavatrice

*Per 24 pastiglie*

stampini in silicone per tortine o biscotti

100 g di sapone di Marsiglia bio

grattugiato finemente

100 g di bicarbonato di sodio

100 g di soda da bucato

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

[www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)

**Cristina Scuderi**, laureata in Filosofia, counselor, ha viaggiato e vissuto in giro per il mondo, dove ha potuto toccare con mano differenti stili di vita. Durante queste esperienze ha fatto suo il rivoluzionario modello dell'autoproduzione. Attualmente vive a Tenerife, nelle isole Canarie, e studia naturopatia.

Immagine: Anna Zaretskaya / shutterstock  
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 16,50

Siamo convinti che prenderci cura di noi e delle nostre case inquinando l'ambiente sia realmente pulire?  
E soprattutto come possiamo pensare che prodotti tossici per l'ambiente, non siano altrettanto dannosi per la nostra salute e quella delle nostre case?

Oggi più che mai siamo ossessionati dall'idea di vivere in ambienti sanificati e disinfettati e non ci rendiamo conto che in quegli ambienti non c'è nulla di realmente sano.  
È possibile pulire in modo sano, naturale, ecologico e anche economico, ritrovando il senso di responsabilità nelle nostre azioni quotidiane.

Questa guida pratica fornisce trucchi e semplici ricette per autoprodurre detersivi e prodotti per la pulizia e per l'igiene personale, partendo da materie prime di facile reperimento così che tutti possano iniziare questa gentile rivoluzione che fa bene a noi e all'ambiente.

ISBN 978-88-6773-106-0



9 788867 731060 >