

## Ambiente

Le muffe alle pareti sono il segnale che la casa non respira. L'aria viziata è all'origine di crisi asmatiche e allergie

# Meno umidità più salute

Fiammetta Trallo

Le muffe nelle abitazioni non sono solo un problema estetico. Macchie di umidità sui muri e cattivo odore possono aggravare un raffreddore, l'asma, la bronchite.

Anche infezioni ricorrenti, sinusiti, congiuntiviti, emicranie e dolori articolari possono essere collegabili a una prolungata esposizione alle muffe domestiche. Nei soggetti predisposti alle allergie attaccano le vie respiratorie.

## Spore

Le muffe sono funghi microscopici, proliferano in ambienti umidi poco ventilati. La maggior parte dei problemi deriva dall'inalazione delle spore e dalla loro permanenza nelle vie respiratorie superiori e negli alveoli polmonari. Alcune di queste sono definite muffe killer. La prima causa per la diffusione della muffa è l'umidità, in quanto non può attecchire né sopravvivere se l'ambiente è asciutto o addirittura secco. Le muffe si nutrono "di poco" e per questo non è sempre o così facile eliminarle dagli ambienti domestici.



## Infiltrazioni

L'umidità riguarda molte abitazioni, da quelle che si trovano al piano terra per l'umidità di risalita alle più datate come nel centro storico dove il sole non batte mai. I disagi sono

tanti. Oltre i danni ad intonaci e pareti che possono ridurre le capacità coibentanti, la comparsa di muffa su muri, divani, tende, abiti e tra le fughe delle piastrelle è una spiacevole conseguenza. Durante l'inverno l'umidità ambientale aumenta e gli sbalzi di temperatura creano punti di condensa e deposito di goccioline di acqua. Cucine e bagni sono le aree più critiche e comunque tutti gli ambienti poco ventilati.

Dove si deposita la condensa si formano muffe verdi, gialle o rosse a seconda della specie fungina insediata. Il tipico ed inconfondibile cattivo odore che emanano e che si avverte appena entrati in casa può impregnare anche i tessuti al punto che l'odore stantio rimane attaccato agli abiti. La muffa è "una infezione della casa" e a lungo andare è nociva. Non va coperta ma eliminata, nonché prevenuta. Meno umidità equivale a più salute in casa.

## Allergeni

ATTENTI ALLA POLVERE E AGLI AMICI ANIMALI

D'autunno negli ambienti chiusi e riscaldati pullula l'inquinamento indoor. Case, uffici, scuole e palestre si riempiono di allergeni invisibili: acari della polvere, epidermide degli animali domestici, soprattutto dei gatto i cui allergeni hanno una capacità sensibilizzante particolarmente vivace. Gli acari, presenti tutto l'anno, proliferano in particolare quando le temperature oscillano tra 16 e 24 gradi. Se l'umidità è superiore al 60-70%, allora trovano le condizioni ottimali per moltiplicarsi.

## Ventilazione

ASSICURARE IL RICAMBIO DELL'ARIA INTERNA

L'efficienza energetica ha portato a sigillare porte e finestre degli alloggi, la ventilazione è però necessaria, preserva l'edificio dal degrado dovuto all'umidità. Anche spalancare porte e finestre non è il massimo, si perde calore prezioso. I sistemi di areazione moderni con recupero termico consentono di migliorare la qualità dell'aria adattandosi alla tipologia dell'edificio. Sistemi come Aldes permettono ad esempio il rinnovo filiforme dell'aria interna mediante una costante e silenziosa azione di ricambio.

## Detergenti

ACETO, BICARBONATO E CANDEGGINA

Si deve sempre rimuovere la muffa dalle pareti dove si annida con prodotti specifici o naturali (soluzioni di acqua e aceto, bicarbonato, sali di boro, candeggina diluita) con spugnette abrasive e spazzolini; proteggersi con opportune mascherine. Ventilare gli ambienti a partire dalle finestre che vanno spalancate e mantenute aperte ogni giorno; pulire e asciugare bene piastrelle e piatto doccia; ventole in cucina e bagno, asciugare la biancheria in ambienti riscaldati.

## Igiene domestica

RIVESTIMENTI IMPERMEABILI, VIA I CATTIVI ODORI

Meticolosa pulizia del frigo da vuoto con acqua e aceto. Identiche precauzioni per lavastoviglie e lavatrice. Lavare spesso tende, moquette, tappeti e fodere dei divani; staccare mobili e armadi di alcuni centimetri dalle pareti. Ozonizzatori contro le spore, anche per cattivi odori e particelle. Installare stazioni meteo: rilevano tasso di umidità e temperature nei vari ambienti della casa. Rivestire muri esterni a contatto con il terreno con intonaci impermeabilizzanti e quelli interni con tinte permeabili.



VINCERE

## LA NAUSEA SENZA MEDICINALI? OGGI SI PUÒ!

Se la nausea rovina i vostri viaggi...

I bracciali **P6 Nausea Control® Sea-Band®** sono una valida alternativa ai medicinali per **prevenire e combattere la nausea da movimento**.

Pratici e semplici da utilizzare, **agiscono rapidamente e senza effetti collaterali**. La loro azione dura tutto il viaggio.

Lavabili, in tessuto anallergico, sono **riutilizzabili oltre 50 volte**.

L'efficacia di **P6 Nausea Control® Sea-Band®** è stata dimostrata da **numerosi test clinici**.

**P6 Nausea Control® Sea-Band®** utilizza il principio dell'**agopuntura** secondo la medicina tradizionale cinese.

Disponibili nelle versioni **adulti e bambini**.

Utili anche contro la **nausea da gravidanza**.

È un **dispositivo medico CE**. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. 11-10-2011.



VIAGGIATE SERENI CON **P6 NAUSEA CONTROL® SEA-BAND®**

tel. 031.525522 - [www.p6nauseacontrol.com](http://www.p6nauseacontrol.com) - [info@p6nauseacontrol.com](mailto:info@p6nauseacontrol.com)