

ARTURA

SALUTE INTEGRATA & PERMACULTURA FAMILIARE

La Guida alla Casa Sana

5 Passi per Trasformare l'Ambiente Domestico e Sostenere la
Salute di Tutta la Famiglia

Giada Domeniconi

Infermiera & Naturopata Familiare

Benvenuta / Benvenuto! La salute di un individuo non dipende solo da ciò che mangia o dalle sue abitudini personali, ma dall'intero *ecosistema* in cui vive. Come infermiera e naturopata, ho creato questa guida per fornirti strumenti pratici ed essenziali per ridurre il carico tossico della tua casa e creare un ambiente rigenerante per i bambini, gli adulti e i nonni.

I 5 Passi per un Ecosistema Domestico Sano

PASSO 1

La Dispensa Pulita: Riconoscere gli Interferenti Endocrini

I cibi ultra-processati e i contenitori in plastica di bassa qualità possono rilasciare sostanze che mimano gli ormoni biologici (interferenti endocrini). Inizia così:

- Sostituisci gradualmente i contenitori alimentari in plastica con il vetro o l'acciaio inox.
- Elimina i cibi con più di 5 ingredienti o con additivi dai nomi incomprensibili.
- Privilegia alimenti freschi, di stagione e da filiera etica o locale (il principio della *Tavola Rotonda*).

PASSO 2

Aria Pura e Detergenti Consapevoli

Spesso l'aria interna delle nostre case è più inquinata di quella esterna a causa di profumatori sintetici e detersivi aggressivi.

- Aerare le stanze per almeno 10 minuti ogni mattina, anche d'inverno.
- Sostituisci i detergenti chimici con soluzioni semplici: aceto di mele, bicarbonato di sodio e sapone di Marsiglia puro.
- Evita candele in paraffina e deodoranti spray: usa diffusori ad ultrasuoni con oli essenziali puri al 100% (es. Lavanda o Limone).

PASSO 3

La Farmacia Naturale di Primo Intervento

Ogni casa dovrebbe avere una piccola riserva di rimedi dolci e sicuri per i piccoli disturbi stagionali:

- **Estratto di Semi di Pompelmo & Propoli:** Per il sostegno del sistema immunitario ai primi freddi.
- **Olio Essenziale di Lavanda Vera:** Calmante, utile per piccole scottature o per favorire il sonno.
- **Fiori di Bach (Rescue Remedy):** Per momenti di forte stress, spaventi o transizioni emotive.

PASSO 4

Ritmi Circadiani e Igiene del Sonno

Il riposo è il momento in cui l'organismo attiva i processi di disintossicazione e riparazione cellulare.

- Spegni schermi e Wi-Fi almeno un'ora prima di coricarti per facilitare la produzione di melatonina.
- Crea un rituale serale caldo per i bambini (tisana dolce, lettura di una fiaba, luce soffusa).

PASSO 5

La Permacultura degli Spazi Domestici

Organizza la casa secondo i flussi naturali della famiglia: crea un "angolo della calma" senza sovrastimoli visivi e integra piante da appartamento che depurano l'aria (come lo Spatifillo o la Sansevieria).

Checklist d'Azione per la Tua Casa

Usa questa scheda per monitorare i tuoi progressi nel tempo:

Stato	Ambiente	Azione Pratica
☐	Cucina	Sostituisci i contenitori di plastica per alimenti caldi con contenitori in vetro.
☐	Cucina / Dispensa	Verificata la presenza di olio EVO e ingredienti integrali non raffinati.
☐	Bagno	Sostituisci i detergenti sintetici con sapone di Marsiglia e bicarbonato.
☐	Camere da letto	Eliminati i dispositivi elettronici dal comodino prima di dormire.
☐	Soggiorno	Inserita almeno una pianta depurativa dell'aria e diffuso olio essenziale puro.
☐	Armadietto Naturale	Inseriti i 3 rimedi base di primo intervento per tutta la famiglia.

Vuoi costruire il percorso su misura per la tua famiglia?

Ogni casa e ogni nucleo familiare ha esigenze uniche. Scopri i 5 Regni di Artura o prenota una prima consulenza conoscitiva integrata.

Prenota un Incontro su Artura