



# ACARO BIOALLEGRO

di Elena Comana

Dopo anni dedicati a studio, sperimentazione e divulgazione dei detersivi ecologici, dopo avere compiuto l'epica impresa di trasformare le mie abitudini di casalinga sciagurata in casalinga bioallegra, mi beavo di potere campare di rendita fino alla fine dei giorni.

Sapevo come pulire la casa in maniera semplice ecologica ed economica, sapevo come prendermi cura di bebè e bimbi utilizzando prodotti e modalità eco, dal bucato all'igiene della persona.

Poi nacque il mio secondo bimbo.

Dai suoi 4 mesi di vita in poi fu un delirio di bronchioliti, bronchiti, broncospasmi, antibiotici e cortisone.

Un incubo, in sé e per sé e soprattutto per una mamma come me, niente affatto predisposta ad accettare la malattia e la cura farmacologica pesante e continua.

A 12 mesi la diagnosi di asma persistente, a 13 gli esami allergologici.

Quando alla prima visita specialistica il medico ventilò la possibilità che mio figlio fosse allergico agli acari della polvere, mi si spalancò un mondo cui mai avevo pensato, e tanto fu il trauma che quando tornai a casa mi buttai a letto con la febbre. Quando arrivarono gli esiti degli esami che confermarono, oltre alle altre allergie, quella al massimo livello agli acari della polvere, piansi. Per una settimana intera. E poi a tratti alterni nei successivi mesi!

Questa premessa per spiegare innanzitutto che mi sono occorsi mesi per digerire la faccenda e imparare a gestirla, in secondo luogo che il caso del mio bambino è stato -e in parte ancora lo è- particolarmente difficile, soprattutto perché era asmatico conclamato da piccolissimo con una sintomatologia molto forte che richiedeva un carico di medicinali consistente a cui reagiva lentamente e a fatica.

Per questi motivi la mia pratica di igiene da acaro si è rivelata quanto di più talebano potessi fare, ma di fatto nella stragrande maggioranza dei casi non è necessario osservare tutte le indicazioni allo stesso livello.

Comunque sia non è ancora passato un anno dal giorno in cui lessi gli esiti delle analisi e piansi per una intera settimana, per poi incamminarmi nel tunnel della malattia, persistente nonostante la pulizia radicale e quotidiana, confrontandomi con la sindrome da casalinga disperata e quella della mamma esaurita (il cucciolo si è svegliato 10 volte per notte per 12 mesi e io ero in lista per la neuro). Non è passato un anno e sono seduta serena e allegra, positiva come non mai, e certa che quell'antipatico di acaro deve avere un aspetto bioallegro (uno solo, non esageriamo) che a breve vedrò viso a viso.

E stasera è Halloween, con entrambi i bambini usciremo a suonare i campanelli, nel freddo micidiale e sfidando il broncospasmo, perché la via bioallegra è quella che porta alla guarigione e alla felicità. L'acaro naturalmente starà a casa e di dolcetti non ne riceverà nemmeno mezzo!

## L'ACARO COS'È?

L'acaro della polvere è un piccolo organismo parente dei ragni, visibile solo al microscopio, e si nutre di scaglie prodotte dal normale ricambio della nostra pelle.

Si riproduce molto velocemente: una femmina di acaro diventa adulta in circa 2 settimane e da quel momento produce continuamente uova che si schiudono in pochi giorni. Ogni acaro produce durante il proprio ciclo vitale circa 2000 particelle fecali che, inalate insieme ad altri "sottoprodotti", sono responsabili delle allergie.

Per vivere e proliferare ha bisogno di una temperatura tra i 20° e 25° con un'umidità superiore al 40-50% e predilige materiali naturali come lana e cotone. Sopra i 2000 metri non sopravvive, quindi se volete fare una vacanza in pace, andate in alta montagna!

Le sedi della casa a maggior densità di acari sono in generale tutti gli arredi sui quali trascorriamo molto tempo. Questo grazie alla quantità abbondante di cibo ed alla temperatura e all'umidità prodotta dal nostro corpo, che creano condizioni ideali per la loro proliferazione. Da qui gli acari si diffondono in tutti quei materiali che raccolgono più polvere, come tappeti e moquette, tendaggi, peluche e libri.

## LA POLVERE NON È SOLO UNA QUESTIONE DI GUSTO

La polvere non è stata mai un problema per i miei primi 38 anni: lei viveva la sua vita, io la mia; ogni tanto per decenza davo un'energica aspirata, ma solo se ne valeva la pena. Insomma, fino ad allora era una roba solo soggettiva. Il mio motto è sempre stato "minima spesa massima resa".

A tutt'oggi ritengo questo l'atteggiamento ottimale per vivere bioallegrementemente la propria casa e la propria vita, occupandosi dell'essenziale, senza spendere eccessivo tempo per una casa sempre perfetta.

Tanto più che è dimostrato che i bambini che vivono in ambienti più rurali, meno igienizzati, sviluppano un sistema immunitario più resistente alle malattie e più difficilmente diventano bimbi allergici. Al contrario il sistema immunitario, quando non è impegnato nella lotta quotidiana a microbi e virus, tende a rivolgere le sue "attenzioni" altrove e precisamente sul versante allergico, sviluppando sensibilizzazioni intolleranze ecc.

Generalmente la polvere è una questione di gusto: chi ne tollera di più e chi ne tollera di meno. Certamente non vi è motivo di intervenire pesantemente a scopo preventivo. Anzi, la possibilità di rotolarsi nella polvere allegramente senza risentirne è cosa normale, che non a tutti è data, per cui se avete questa fortuna godetevela!

Però, quando nel corpo si è instaurata un'allergia all'acaro della polvere, è bene che venga messa in campo una profilassi adeguata che prevede la rimozione della polvere. Modalità e quantità di pulizia vanno calibrate sul singolo soggetto, in relazione ai disturbi che esso manifesta e osservando cosa lo disturba e cosa no.

Credo che solo con l'osservazione e la pratica si possa capire quanto abbia senso occuparsi della pulizia, dell'aspirazione della polvere, dell'attenzione a non soggiornare in ambienti a rischio, ecc. Il senso che io ricerco, pur con qualche fallimento, è quello di trovare un modello di vita comunque sereno e *quasinormale* nonostante il carico di attenzione in più rispetto a prima. Il tutto senza cadere nella nevrosi da pulizia ossessivo compulsiva o in quella della casalinga disperata che vorrebbe fuggire a Katmandù.

Mica robeta... È un affare da maghi, alchimisti, sciamani e centometristi!

## RIMBOCCARSI LE MANICHE (Oltre i detersivi c'è di più)

### Per eliminare gli acari dagli ambienti non servono detersivi.

Per quanto riguarda gli ambienti la polvere va rimossa con aspirapolveri che abbiano il filtro HEPA (dall'inglese High Efficiency Particulate Air filter), un particolare sistema di filtrazione ad elevata efficienza, che trattiene polvere e acari all'interno della macchina. L'aspirapolvere senza filtro Hepa infatti rimanda nell'ambiente attraverso il sacco quanto ha aspirato.

Mobili e suppellettili vanno puliti con stracci umidi o bagnati, così che trattengano la polvere senza spargerla di nuovo. Peluche, tappeti, cuscini, giocattoli e altri oggetti di stoffa imbottita, vanno eliminati il più possibile. Se non è possibile vanno lavati a 60° ogni 7 giorni massimo.

Anche le tende andrebbero lavate spesso, in ogni caso è bene che siano leggere, di materiale sintetico, facili da togliere lavare e rimettere proprio per l'aumentata frequenza di lavaggi, e possibilmente da non stirare per evitare ulteriore lavoro. Per quel che mi riguarda le tende sono l'unica cosa di casa che non mi curo di lavare troppo frequentemente, sono però molto leggere e il bimbo non ci staziona vicino, non ci gioca e non vi si nasconde. Essendo leggerissime la luce vi passa attraverso e credo che gli acari, essendo fotosensibili, non vi si accumulino eccessivamente. Completamente diverso sarebbe in caso di tende e tendoni spessi, attraverso cui la luce non passa, con pieghe grosse in cui la polvere si accumula, ecc.

Di primaria importanza per la prevenzione, oltre al filtro Hepa negli aspirapolveri, sono le BARRIERE ANTIACARO su materassi e cuscini. Questi sono in assoluto il luogo più a rischio non solo per la quantità di acari ma soprattutto perché vi siamo stesi per ore tutte le notti e se dormiamo con la bocca rivolta verso il materasso facciamo continuamente AEREOSOL DI ACARI.

Ha pochissimo senso rimuovere la polvere in modo maniacale dagli ambienti in cui siamo meno a diretto contatto e lasciare poi materasso e cuscino senza barriera.

Le barriere antiacaro consistono in coperture a sacco, da infilare su materasso e cuscini e chiudere con cerniere. Sono confezionati con un tessuto appositamente creato con una tessitura molto più spessa dei tessuti normali che hanno solo trama e ordito: questi tessuti hanno tramature anche in varie direzioni (fino a una decina) in modo da creare una rete molto stretta attraverso cui l'acaro non può assolutamente passare, pur essendo permeabili a vapore e sudore.

E' molto importante scegliere bene queste coperture, da produttori certificati di presidi medici antiacaro (scaricabili dalle tasse mediante presentazione di apposita prescrizione medica e ricevuta fiscale). Mai fidarsi del primo prodotto antiacaro: c'è tutto un proliferare di prodotti con scritte "antiacaro" che però non riportano la certificazione; addirittura si vede ad occhio nudo che la trama non è abbastanza fitta, figuriamoci al microscopio!

Non fidarsi nemmeno dei “materassi antiacaro”: semplicemente non esiste un materasso a prova di acaro. Nemmeno quelli in lattice; il lattice nel tempo si sbriciola provocando polvere, quindi questo come altri va osservato e cambiato quando necessario.

E' invece vero che debbano essere costituiti il più possibile da materiali sintetici e che si debbano evitare assolutamente materassi e cuscini di lana. Ma in ogni caso entro tutti i materassi e cuscini – di qualsiasi materiale siano costituiti- si formano miliardi di acari, motivo per cui solo le apposite coperture che li isolano dal nostro corpo sono realmente antiacaro.

I cuscini antiacaro in vendita presso ditte specializzate, se veramente efficaci, lo sono proprio perché rivestiti del tessuto di cui parlavo prima.

Avendo io iniziato l'avventura con un bimbo molto piccolo, ho ideato dei cuscini per lui molto semplici e certamente antiacaro: ho comprato un paio di scampoli di tessuto di pile, che piego a misura e infilo dentro il copricuscino antiacaro. Il tutto lo lavo a 60°, prima e durante l'uso smontandolo completamente, ogni mese circa.

Per quanto riguarda le coperte il discorso è che sebbene gli acari si riformino in circa 14 giorni, non siamo sicuri della loro completa disinfestazione, quindi anch'esse andrebbero lavate almeno ogni 7 giorni. Esistono coperte lenzuola e piumini antiacaro: il loro acquisto è consigliabile e valutabile caso per caso. In ogni caso sono **raccomandati** piumini sintetici e sconsigliati piumini con interno in piuma d'oca.

Un piumino sintetico con copertura in materiale antiacaro -come le barriere antiacaro di materassi e cuscini- si può lavare a 60° abbastanza di rado (Un mese? Due mesi? Tre mesi? Ognuno valuta per sé) e ricoprire con copripiumini in normale cotone, da lavare una volta a settimana.

Il tutto va sbattuto e steso all'aria ogni giorno come le altre coperte, se possibile.

Se il piumino (sintetico) non è ricoperto di tessuto antiacaro, sarebbe utile lavarlo più spesso, a 60°.

Infatti un aspetto importante della pulizia antiacaro del letto è rimuovere manualmente le cellule morte che ogni notte lasciamo nel letto e di cui gli acari si cibano.

E dunque, compatibilmente con le nostre esigenze e certamente in casi di asma allergica molto persistente, ogni mattino lenzuola e coperte vanno rimosse dal letto, sbattute energeticamente fuori dalla finestra, stese alla luce (gli acari sono fotosensibili) e lasciate all'aperto il più possibile prima di riposizionarle.

Se nella camera del bambino allergico vi sono altri letti, bisogna adottare per tutti lo stesso procedimento.

Una vera seccatura -lo so perché lo faccio- però posso testimoniare che, dopo i primi tempi (settimane? mesi?) di tale penitenza ci si abitua all'idea, il gesto diventa automatico, si smette di autocommiserarsi, e soprattutto si sarà capito quale altra occupazione superflua sradicare dalla nostra vita così da risparmiarne tempo per dedicarlo a questa operazione.

Fortunatamente ci sono persone e bambini allergici che non necessitano di un'operazione tanto radicale: tutto va valutato a seconda delle manifestazioni allergiche del soggetto. Nel caso del mio bambino comincio ora a ridurre un po' la prevenzione da acaro nel resto della casa e non dubito che migliorando ancora la situazione, arriverò anche a diminuire la frequenza della stenditura coperte senza risentirne troppo.

Perciò la prevenzione va provata e costruita sulla persona, osservando il manifestarsi dei sintomi.

Rimane però inteso che la camera da letto è la zona da tenere maggiormente pulita e questo è possibile tanto più essa è sgombra di ogni cosa non indispensabile, sia che si tratti di arredi e accessori esterni sia per tutto quanto viene custodito in cassettiere ed armadi.

**Lavaggio:** lenzuola, federe e coperte sono da lavare settimanalmente a 60°. Io dopo averle lavate le ripiego e infilo in sacchetti di plastica prima di metterle nell'armadio. Non è una misura maniacale ma un gesto che rende ragione della fatica che faccio: rimettere le lenzuola negli armadi senza coprirle significa farle tornare a contatto con acari che sono nei tessuti già riposti e sarebbe fatica sprecata!

**Non sono necessari detersivi speciali**, tantomeno in maggiore quantità; addirittura quando lavo lenzuola e coperte del bimbo -praticamente pulite!- e a 60° non metto detersivo o ne metto pochissimo.

**Valgono tutte le indicazioni d'uso dei detersivi bioallegrici sia per l'ambiente che per la persona e i vestiti.** La persona allergica all'acaro spesso soffre anche di dermatite o pelle particolarmente secca, spesso è sensibile o potenzialmente intollerante ad alcuni alimenti o sostanze chimiche: è quindi fondamentale che i vestiti siano veramente puliti e non pieni di allergeni dovuti a detersivi, ammorbidenti, ecc.

**Peluche:** premesso che andrebbero totalmente rimossi da casa, se il bimbo è particolarmente affezionato a un peluche è bene lasciarglielo. E' utile il trucco di avere **3 peluche uguali** così da garantirne sempre uno a disposizione del bimbo mentre gli altri si lavano e asciugano; inoltre distribuendo i tanti lavaggi su 3 peluche, essi resistono di più nel tempo e il bimbo ha sempre il suo amato pupazzo. Naturalmente al bambino se ne dà sempre uno solo e gli altri si nascondono. I peluche andrebbero lavati a 60° ma se questo non è possibile per la loro composizione, si possono mettere per 12-24 ore in freezer, in modo da uccidere gli acari con la bassa temperatura, e poi lavarli per rimuovere gli acari morti. Oppure si possono lavare in acqua fredda a bassa temperatura con l'aggiunta di benzil benzoato alla soluzione finale dello 0,03% ma questa sostanza potrebbe a sua volta essere allergenica, quindi è meglio farne un uso ridotto.

Alcuni peluche di qualità e soprattutto quelli ideati per la nanna, sono particolarmente morbidi perché “vuoti all’interno”, non riempiti completamente di ovatta e a volte hanno imbottiture di microsfere di polistirene (nel nostro caso antiacaro). Il vantaggio di queste imbottiture rarefatte è che asciugano facilmente anche nelle parti più interne mentre altri peluche completamente riempiti presentano difficoltà di asciugatura ed è più facile che all’interno si formino muffe (altro capitolo poco simpatico in tema allergie).

**Divani:** Vale tutto quanto detto finora: i divani sono zeppi di acari a meno che non siano rivestiti in pelle.

Se non si ha un divano in pelle è bene trovare il modo di isolare i cuscini al di sotto delle fodere, con teli di plastica (quelli degli imbianchini che vendono nei negozi fai-da-te) o con le coperture antiacaro per materassi e cuscini opportunamente adattate. I teli di plastica vanno usati per isolare la parte interna dei cuscini; quindi si sfodera il cuscino, lo si ricopre col telo all’occorrenza fissato con lo scotch, poi si riveste con la solita fodera.

Si può eventualmente coprire tutto il divano con fodere o teli antiacaro e posizionarci sopra un telo da lavare spesso. Oppure avere l’accortezza, se ciò è sufficiente per il bambino allergico, di non farlo dormire sul divano, non lasciarlo saltare sul divano, ecc.

**Animali da compagnia:** gli animali domestici (gatto, cane, uccellini, roditori ecc.) tramite la loro forfora, peli e piume contribuiscono al nutrimento degli acari. Inoltre peli e piume possono essere ulteriori fattori di allergie.

Se c’è una cosa simpatica dell’acaro è che **non è necessario stirare** per rimuoverlo dai panni, ritengo quindi consigliabile ridurre oltre il minimo sindacale la quantità di panni che abitualmente si stirano in casa. Io già stiravo poco, ora direi... anche meno! Ho già scritto, insieme ad altre donne, un articolo sull’elogio del non stiro, di cui personalmente ho adottato una versione ancor più semplificata: lavare in lavatrice, stendere sbattendo bene i panni, ritirarli, piegarli e metterli nell’armadio. Punto.

Naturalmente la pulitura a vapore aiuta a rimuovere polvere e acari.

### **Aerare**

Un’importante pratica che spesso non viene considerata, è la pulizia dell’aria: oltre a evitare di inquinare con **deodoranti e profumi d’ambiente** che non sono raccomandabili in genere e ancor più per i soggetti allergici di ogni tipo, bisogna cambiarla il più possibile.

Aprire le finestre quotidianamente e il più a lungo possibile permette un sano ricambio d’aria, anche quando all’esterno vi sia smog perché all’interno della casa gli inquinanti sono tantissimi (vernici, tempere e colle dei mobili, sostanze chimiche volatili dei prodotti per la casa, ecc.). Inoltre permette alla luce di entrare e scaccia pure i cattivi pensieri!

E’ anche importantissimo aerare a lungo i locali quando si va in vacanza in case chiuse da tempo: muffe e acari si sono fatti compagnia e nutriti l’un l’altro creando un ambiente particolarmente a rischio per soggetti asmatici. Ideale sarebbe, in casi di allergie particolarmente gravi, che la casa venisse pulita e aerata prima dell’arrivo del soggetto allergico.

**Termosifoni:** vi si forma una quantità di polvere statica zeppa di acari che entra in circolo quando si accendono, motivo per cui è bene tenerli puliti. Ma anche quando sono puliti, è utile abituarsi a tenere la casa fresca con aria ricambiata e termosifoni al minimo (consigliata una temperatura minore di 20°). E si risparmia pure!

**Libri e librerie,** un capitolo amaro: gli acari si annoiano e leggono tutto il giorno, sui libri abbondano e proliferano. Dalla camera dell’allergico i libri andrebbero eliminati, o chiusi in scatole e/o armadi. Certamente posizionati lontani dal letto. Una possibilità da prendere in considerazione è quella di ridurre la quantità di libri al minimo in tutta la casa.

**Condizionatori d’aria:** applicare filtri speciali che trattengano le micro particelle e cambiarli frequentemente.

### **Che ve lo dico a fare?**

Angoli vari, sopra i mobili, dietro gli armadi, sotto i mobili della cucina, ecc ecc...

Io naturalmente provvedo al mio bimbo e spolvero e disfo i letti quando lui è in altra stanza, ma se fosse la persona asmatica a dover fare le pulizie per proprio conto, è utile che si munisca di mascherina.

## **ANDIAMO ALL’ASILO!**

A distanza di più di un anno dalla prima stesura di questo articolo, il mio piccino ha iniziato da alcuni mesi a frequentare l’asilo. Naturalmente all’asilo non è possibile che gli ambienti siano acaro free agli stessi livelli di casa, ma non è detto che questo sia necessariamente un sciagura.

Io mi sono regolata così: prima di tutto ho scelto, tra i vari disponibili, l’asilo che mi ha dato l’impressione di maggiore apertura, insegnamento gioioso, colorato, vivace. Ho fatto il possibile perché Davide frequentasse un asilo dove la creatività e la gioia fossero al primo posto, così da offrirgli l’esperienza più felice possibile. Quindi? Felicità ai massimi livelli, sistema immunitario in felice predisposizione!

La sua insegnante, Michela Santa Subito, è una meraviglia che neanche S. Lucia che porta i doni il 12 dicembre le sta al pari. Risultato? Davide è felice in una maniera che non so dire. E sta bene come mai negli anni passati, pur essendo il suo primo anno di asilo. Oggi, mentre aggiorno questo scritto, siamo a febbraio: mica male come inizio...

Suggerisco a chi valuta diversi asili in cui inserire il bimbo o la bimba di valutare in anticipo diverse cose:

- reale situazione ambientale: ci sono asili con materiali e ambienti meno predisposti all'acaro, altri più a rischio
- disponibilità delle insegnanti e del personale a venire incontro con amore e attenzione alle particolarità del bimbo
- ambiente gioioso, pieno di luce, respiro, creatività. I nostri bambini già non respirano bene e soffrono l'aria stantia, se li inseriamo in un ambiente dimesso, scuro, rigido e frustrante, come mai potranno tirarsi fuori dal pantano dell'asma e dell'allergia?
- Nel caso nostro addirittura l'asilo che abbiamo scelto presentava alcune situazioni di rischio acari maggiore di un altro del territorio. Ma che volete che sia rispetto all'immensa gioia e creatività e amore che vi regnano? Niente, infatti il bimbo sta bene. E struttura e insegnante si sono prestate volentieri a modificare materiali e ambienti per lui.

Naturalmente si è reso necessario un inserimento speciale con lui, inteso come incontri con le insegnanti per spiegare la sua situazione e vedere come meglio predisporre gli ambienti. In realtà lui ha gravi allergie alimentari oltre che ambientali, quindi se avete solo problemi con l'acaro, la strada è semplice e affatto complicata. Abbiate Fede e andate sereni!

I bimbi del primo anno in genere dormono il pomeriggio. Nell'asilo di Davide dormono su brandine in tessuto sintetico e metallo, dunque ok. Lenzuoline e copertine vengono fornite e gestite dall'asilo; i genitori portano cuscino e peluche se il bimbo li usa.

Noi facciamo così:

- ho chiesto che il lettino del bimbo durante la nanna sia posizionato lontano dai caloriferi ed eventuali oggetti polverosi
- lenzuola e coperte le ho cucite da me e le gestisco io. Ogni giorno andiamo all'asilo con una borsetta in cui metto tutto il kit di Davide: loro lo usano, a fine nanna lo richiudono, io lo porto a casa, lo stendo all'aria, il giorno dopo lo riporto. A fine settimana lavo a 60°.

Nelle classi del nostro asilo ci sono angoli morbidi, con cuscini materassini e peluche "non a norma": il tasto dolente. L'insegnante di Davide, per fortuna, per dare più spazio ai bimbi durante le attività li riponeva già di sua iniziativa, a maggior ragione ora li mette e toglie al bisogno (ve l'ho detto, vero, che è una Santa Donna?). In ogni caso ho portato dei cuscini "a norma", con la stoffa esterna in materiale sintetico impermeabile e un'imbottitura di palline di polistirene.

Non essendo però sufficienti mi sono presa l'incarico di portarne altri ma, vista la spesa, stavolta li ho cuciti da me. Ho incontrato difficoltà sia a trovare le palline di polistirene sia un tessuto esterno impermeabile con la consistenza del tessuto. Per superare tali difficoltà alla fine ho fatto così:

- ho comprato dei normali cuscini riempiti di materiale sintetico
- li ho rivestiti col materiale della tenda della doccia, cucendoveli ben bene dentro
- essendo ovviamente il materiale poco gradevole da appoggiarsi sopra, ho cucito delle coperture con un tessuto sintetico bello e resistente, una microfibra piacevole al tatto e su cui i bimbi possono posare anche con la faccia. Questo tessuto non è antiacaro, ma ha poca importanza perché il bambino non ci dorme sopra respirandone il contenuto e può essere lavato una volta ogni tanto senza procurare grossi danni. Quella che va isolata perfettamente è l'imbottitura, che così confezionata proprio non permette il passaggio agli acari.

## LA FIERA DELLO SBARAZZO

### **Se posso farne a meno non mi serve!**

Le varie norme igieniche di cui sopra sono chiaramente un carico di lavoro eccezionale, specialmente se non si è abituati a pulire sul pulito. Io le ho adottate immediatamente ma mi sentivo disperata!

Mentre cercavo di digerire lo sconforto mi sono resa conto di una cosa fondamentale: se si deve spolverare e pulire meticolosamente, l'operazione è tanto più difficile quanto più la casa è piena di ammennicoli e suppellettili, tanto meno difficile quanto più la casa è libera e sgombra. E' lampante che per eliminare la polvere da terra bisogna spostare qualunque cosa sia sul pavimento e per spolverare mensole mobili e librerie bisogna spostare e spolverare qualunque oggetto vi sia posto sopra. Se l'operazione si svolge una volta a settimana si può anche tollerare, ma se si aspira tutti i giorni neanche un Santo con le stigmate lo può!

Dunque ho immediatamente cominciato a liberare gli ambienti, cosa a cui per fortuna sono sempre stata incline, trovando sistemazione in case altrui a tantissimi oggetti che a noi non andavano bene (cuscini, peluche) per proseguire con cose che andavano anche bene ma che onestamente non servivano. Senza scherzi, all'incirca abbiamo regalato metà casa. E con la frenesia di respirare aria nuova, è diventato sempre più interessante scoprire di cosa si poteva fare a meno. Complice la crisi economica e una catena di sostegno e auto aiuto che andiamo costruendo negli anni, durante l'inverno ogni singolo angolo e armadio è stato controllato puntigliosamente alla ricerca a volte di vestiti lenzuola coperte salviette che servivano ad amici, altre volte semplicemente decidendo che di quell'accumulo (persino mobili) non avevo reale bisogno e potevo regalarlo a chi lo desiderava attraverso il passaparola.



Non sento la mancanza assolutamente di niente e addirittura man mano che sfrondavo mi capitava di ritrovar altre cose che non sapevo più di avere e potevo invece usare. E anche ora che ho “metà casa” rispetto a prima, continuo a vedere angoli da liberare.

### **Piramidi di giocattoli!**

Per natura non mi piace accumulare oggetti, ciononostante i giochi entrano in casa di continuo indipendentemente dal volere dei genitori e ne avevamo decisamente troppi.

Fortunatamente in ogni città si stanno diffondendo iniziative o comunità di “**scambio gioco**”: posti in cui si portano i giochi dismessi e si scambiano con altri a costo zero. In mancanza di iniziative già sviluppate la formula per organizzarle è facilissima e da noi già sperimentata: si propone a genitori che si frequentano d’abitudine di trovarsi un pomeriggio al parco o a casa di qualcuno o in uno spazio dove si è soliti incontrarsi (oratori, centri di attività coi bimbi, altro) per creare tutti insieme un’allegra area di gioco. Si diffonde la notizia il più possibile, anche attraverso l’uso dei social network, e ci si presenta all’appuntamento muniti di sacca con i giochi da scambiare. Rimarrete sorpresi della facilità, del divertimento e dell’entusiasmo con cui i bambini si scambiano le loro cose. E il vostro portafoglio si gonfierà di sollievo e speranza!

Così facendo ho ridotto al “giusto” i giochi dei bimbi, anche regalando ad altri bimbi o andando a scambiarli di nascosto (senza figli a seguito) con giochi che ho utilizzato come doni di Babbo Natale o regali per compleanni. In questo modo quantità e qualità risultano...decenti e permettono ai bimbi di vedere bene quali giochi hanno, usarli di frequente perché non sepolti e confusi tra mille altri e, da ultimo ma non ultimo, **METTERLI A POSTO DA SOLI**.

Altra possibilità di liberarsi di giocattoli e oggetti vari è portarli ai **negozi dell’usato** che stanno nascendo in ogni dove: si lasciano in conto vendita e se vengono venduti ci si guadagna qualcosa. Inoltre si stanno diffondendo iniziative interessanti di giornate ispirate ai garage-sales americani: pomeriggi in cui ci si trova in piazze prestabilite per vendere i propri oggetti direttamente; sono anche molto divertenti!

Un’altra iniziativa davvero fantastica è stata ideata da una nostra amica: la **mailing list “regalo/presto”**. Si apre un “gruppo” su un sito che offra questo servizio (Yahoo, Google...), ci si iscrive tramite mail e si usa la posta elettronica per offrire oggetti di cui vogliamo liberarci o per chiedere oggetti che ci servono, in regalo o in prestito. I messaggi arrivano quotidianamente a tutto il gruppo e in genere si trova spesso e presto risposta ai propri desideri. Ovviamente è necessario che vi si iscrivano persone della stessa zona per poter procedere allo scambio direttamente, senza dover ricorrere a costose spedizioni. E’ un metodo molto efficace: nella mia zona è in opera da un anno, ha funzionato subito alla grande ed è anche un’occasione di convivialità e condivisione che permette di conoscere persone con stili di vita affini.

E da ultimo oramai stanno diventando virali e se aprite gli occhi ne trovate in ogni dove: **eventi di baratto** di ogni genere di oggetto. Si tratta di partecipare o organizzare un evento ove si possa barattare qualunque tipo di oggetto. Noi ne abbiamo organizzato velocemente e felicemente più d’uno e son sempre stati degli eventi ben riusciti!

Per rendere più “legittima” la pratica del baratto che ancora non è entrata negli usi e costumi comuni, abbiamo usato come “codice” l’idea del gioco baratto. Veicolando un messaggio come **evento di gioco** ove si scambiano le cose, con all’interno lo scambio gioco bimbi che rende tutto più accettabile e facile. Vedi link della locandina, da copiare o dove ispirarsi [http://www.depuriamo.blogspot.it/2013/04/normal-0-14-il-grande-gioco-del-bar\\_5.html](http://www.depuriamo.blogspot.it/2013/04/normal-0-14-il-grande-gioco-del-bar_5.html)

E’ questione di farlo una prima volta per rompere il ghiaccio e dare il via a una consuetudine che diventa anche una piacevolissima occasione di ritrovo sul territorio, con annesse possibilità di merende, pic nic, giochi all’aria aperta a seconda del contesto.

### **Dunque, pulire, non è solo una questione di detersivi. E’ anche una questione di quantità di oggetti.**

E’ un pulire in senso più vasto: togliere ciò che non serve, che disturba, che ingombra, che anche se non ce ne accorgiamo appesantisce la nostra vita, che si sovrappone ad altre cose e ci impedisce di vedere l’orizzonte, entro e fuori casa.

### **Infine pulire, depurare, è anche una questione di pensiero...**

## **LA SINDROME DELLA CASALINGA DISPERATA**

Che dire... Non poteva capitarmi di incontrarla per vocazione, ma il caso ha fatto sì che cascassi in pieno nella sindrome (o sindone) della casalinga disperata. Una vera jattura.

Al momento non sono vaccinata ma almeno riconosco i sintomi e cerco possibili vie d’uscita.

La trappola è stata credere che non avessi scelta e che dovessi passare ogni giorno a testa bassa a raccogliere polvere, lavare e rilavare sul pulito. Non vedevo alternative e non riuscivo più a trovare il tempo per uscire di casa!

E’ vero che un bambino come il mio ha bisogno di una pulizia particolarmente curata e che un maggiore carico di lavoro domestico ruba tempo ad altre attività più piacevoli. Ma è anche vero che una volta imparata la routine essa diventa più leggera sia fisicamente che psicologicamente. E’ vero che semplificando e sgombrando la casa di roba inutile da pulire, il carico di lavoro risulta quasi uguale.

E' pure vero che con il migliorare delle condizioni di mio figlio sta anche diminuendo l'ossessione per la polvere. Ma è soprattutto vero che la questione del bicchiere mezzo pieno e mezzo vuoto fa **sempre** la differenza e ho verificato che non vale l'automatismo "meno polvere meno asma, più polvere più asma". Ma per comprendere ciò è necessario un salto quantico e un volo oltre confine per tuffarsi nel regno della magia che ogni malattia spazza via...

## IL PENSIERO MAGICO

I bambini non respirano solo aria o polvere, respirano l'umore di tutta la famiglia, la speranza e la serenità o la disperazione, la libertà o la trappola. L'armonia o la disarmonia. E rispondono di conseguenza.

Le allergie sono risposte anomale, rabbiose, incontrollate del sistema immunitario che scambia per allergene ciò che allergene non è.

Il sistema immunitario si rafforza in situazioni di vitalità ed allegria, si deprime in situazioni di stress ed ansia.

Ho potuto verificare di persona che quanto più io reagivo male alla malattia di mio figlio, quanto più pulivo ossessivamente e lo osservavo preoccupata, quanto più stavo in casa senza svagarmi e svagarlo, tanto più lui ne risentiva.

Nonostante le pulizie scrupolose e i farmaci ai massimi dosaggi. Non appena uscivo dal senso di impotenza e di oppressione, mi aprivo e mi costringevo a dare aria nuova ai miei pensieri e alle mie relazioni, magicamente le cose cambiavano. In modo reso oggettivo dalla frequenza degli attacchi d'asma e dalla quantità di farmaci assunti.

Naturalmente non voglio sostenere che basti "pensare positivo" perché a mio figlio scompaiano o migliorino asma e allergie (ma mi sto attrezzando anche per questo, *stay tuned*).

Al momento sono a testimoniare che nonostante abbia sempre sperimentato alternative naturali, le sue crisi d'asma sono state controllate solo da terapia cortisonica.

Personalmente sono stata sempre refrattaria alle terapie farmacologiche ma, a un certo punto mi sono resa conto che era sbagliato il sentimento con cui somministravo al piccolo i farmaci che tanto detestavo e mi creavano ansia. I bambini, soprattutto quelli piccoli, ascoltano con ogni cellula del corpo tutto ciò che li circonda, non solo le percezioni fisiche ma anche gli umori e i sentimenti. Ricevere una medicina, che in teoria dovrebbe fare bene ma somministrata con una buona dose di ansia e di convinzione che per certi versi sia velenosa, genera un controsenso nel gesto e nella finalità. Il bimbo assorbe il pacchetto "tutto compreso", farmaco e sentimento, e a suo modo risponde.

Ho lavorato a lungo su questa contraddizione e a un certo punto mi sono resa conto di dover essere grata ai farmaci riconoscendo che permettono a mio figlio una buona qualità di vita e la possibilità di vivere normalmente e giocare, uscire e incontrare bambini della sua età, attivare il suo intero sistema energetico e quindi anche il suo sistema immunitario.

Credo che in qualche modo la felicità che prova nel condurre una vita allegra, attivi potenti risorse nel suo processo di crescita, che gli permettono di sintetizzare ciò di cui necessita per riconoscere come amiche quelle sostanze cui oggi il suo corpo risponde con ... paura? rabbia? insofferenza?

### **Il pensiero magico, che si tratti di un adulto o di un bimbo, è a parere mio la carta jolly che fa la differenza.**

Nel caso del mio bambino che soffriva e si ammalava, ho ritenuto doveroso e necessario prendermi la responsabilità dei pensieri e delle risorse mentali ed energetiche che mettevo in campo e che lui assorbiva, reagendo ad esse come cartina tornasole. Non avendo potuto Davide frequentare il nido, abbiamo vissuto gomito a gomito 24 ore su 24 e in quel periodo lui assorbiva ogni mio respiro, sentimento, gioia e disperazione. Ed io a volte sono più tossica di una colonia di acari!

Una volta compreso il senso del pensiero magico e la responsabilità di cosa si crea (col proprio sentire) e si media per i bimbi che dipendono da noi, la via d'uscita e di speranza è un percorso chiaro, netto, alla propria portata e meravigliosamente ricco di fiducia.

## RITROVARE LE CHIAVI DEL POTERE

Ritrovare le chiavi del potere, come da sempre insegnato nelle favole archetipe, significa riconoscere la propria responsabilità in ciò che succede e agire di conseguenza come centro che autocrea ciò che desidera. Smettendo di sentirsi vittima, di cercare un colpevole, di correre dietro a ciò accade, sempre in ritardo rispetto alla possibilità di cambiare qualcosa.

Se nel percorso di cura di mio figlio sono state indispensabili i preparati cortisonici, la pulizia e la prevenzione alla polvere, altrettanto fondamentale è stato che io ri-trovassi il potere di mettermi al centro di questo processo, imparando a dirigerlo. Correggendo di continuo i miei pensieri negativi e profondi che co-creavano una situazione asfittica; cambiando i gesti, le abitudini. E quindi CREANDO quello che volevo e voglio, con forza ogni momento.

Ogni passo di fiducia e serenità che riesco a compiere dentro di me, si specchia in un miglioramento palpabile della salute di mio figlio e della sua qualità di vita.

Ci sono stati momenti in cui ho creduto che le chiavi del potere fossero in mano alla malattia, agli acari, alle allergie.

Ora le chiavi sono in mano mia.

Queste chiavi servono a lasciare aperta la porta e libera la strada che mio figlio è invitato a percorrere, con l'aiuto che sapremo dargli, con finalità e risorse che fanno parte del suo progetto di vita e che ha il diritto di poter mettere in azione per crescere.

E' come se io dovessi prendere ad ogni respiro la medicina della fiducia, della serenità e della libertà di lasciare che lui impari, respiro a respiro, ad adattarsi al mondo. Con i suoi tempi, con i suoi modi.

## CAMBIARE PROSPETTIVA

In un corso che ho frequentato per lavoro ho trovato una frase, un concetto che ci è stato spiegato e che ricordo di frequente, per aiutarmi a vedere nella migliore prospettiva questa e altre situazioni. Come è stata regalata a me, la regalo a chi legge questo scritto:

“ Come sarebbe diverso il tuo pensare, il tuo agire, la tua vita, se pensassi che quel che succede, succede PER TE, e non A TE?”

Questa avventura, succede PER ME, PER NOI.

C'è stato un tempo in cui succedeva a noi, ma è un tempo passato di cui non ci interessa più parlare e serbare ricordo.

## FARE CON AMORE

### **Cosa c'è (o non c'è) dietro il gesto del pulire**

Credo che l'esercizio quotidiano di pulire e rassettare sia una “via spirituale di trascendenza sostenibile”.

Non c'è bisogno di percorrere il cammino di Santiago per illuminarsi d'immenso: basta esercitarsi un paio di settimane non stop con straccio e aspirapolvere per trovarsi davanti al proprio senso di realizzazione o fallimento, di amore o disamore, di essere o non essere un bel niente.

Perdere il senso di ciò che si fa, del “fare con amore” anche le pulizie domestiche e/o l'accudimento della famiglia, svuota ogni singola azione del significato e del sentimento, del progetto che c'è dietro: si cade nel baratro del gesto svuotato e sminuito, senza senso. Ci si sente svuotati e sminuiti noi stessi. A quel punto è facile cadere nella mania ossessivo compulsiva della pulizia, che si rivela un tentativo disperato di trovare sicurezza nel mettere a posto, qualche cosa, qualsiasi cosa.

Diventa un'impresa da funamboli mantenersi in equilibrio tra la serenità di prendersi cura con amore e la ripetitività di passare straccio e aspirapolvere più volte al giorno sentendosi in trappola.

## BIOALLEGRIA!

**Bioallegria è vivere nella polvere aspettando che qualcuno la spazzi via, una magia!**

**ALLERGIA  
ALLEGRIA**

Facce della stessa medaglia...

Basta poco, spostare appena un paio di lettere, e dall'allergia si passa all'allegria.

Varrà anche l'opposto? Sarà nato prima l'uovo o la gallina?

Chi può dirlo chi può saperlo... questa è un'altra storia, e si racconterà un'altra volta...

Sitografia

<http://www.ioeasma.it>

[http://www.allergyverona.it/nuova\\_pagina\\_5.htm](http://www.allergyverona.it/nuova_pagina_5.htm)

[http://www.cdssnc.com/allergologia\\_file/acari.pdf](http://www.cdssnc.com/allergologia_file/acari.pdf)