

[greenme.it](https://www.greenme.it)

Amuchina® addio! Le alternative ecologiche per disinfettare

Marta Albè

7-9 minuti



Disinfettare è davvero indispensabile? Ricordate che è praticamente impossibile vivere il quotidiano senza entrare in contatto con **germi e batteri**. Il nostro stesso organismo è popolato da germi e batteri ed il sistema immunitario ha il compito di difenderci dalle infezioni.

È impossibile isolare del tutto dai batteri persino i **neonati** e forse non è nemmeno auspicabile, dato che il contatto con l'ambiente esterno, anche quando sono presenti dei germi, li aiuta a sviluppare le difese immunitarie.

È vero, ci sono alcuni casi in cui disinfettare a fondo è altamente consigliato, ma per quanto riguarda le **pulizie di**

ogni giorno sarebbe più corretto pensare a pulire bene piuttosto che a disinfettare, magari con prodotti aggressivi che potrebbero lasciare tracce di sostanze potenzialmente dannose per l'ambiente e per la salute. Pulire significa rimuovere lo sporco e dunque cercare di rallentare la proliferazione dei batteri.

Il buon senso nell'igiene e nella pulizia della casa deve essere sempre al primo posto. Un luogo sempre ben pulito non avrà bisogno che agiate ogni giorno con disinfettanti potenti. Scegliete dunque il più possibile **prodotti delicati ed ecologici** per le pulizie. E quando serve disinfettare, affidatevi soprattutto al vapore, alle alte temperature e all'acqua bollente, oltre che ad altri prodotti e stratagemmi ecologici.

Disinfettare frutta e verdura



È davvero necessario disinfettare frutta e verdura? Più che altro è raccomandabile **lavarle molto bene** per eliminare eventuali residui di terriccio che potrebbero essere presenti sulla su questi alimenti, in particolare tra le foglie di insalata. Il consiglio è di lavarvi bene le mani prima di maneggiare frutta

e verdura, di occuparvi della pulizia di taglieri e coltelli e di risciacquare la frutta e la verdura sotto un filo di acqua corrente o immergendola in una ciotola. Meglio non utilizzare prodotti a base di candeggina o in ogni caso prodotti aggressivi sugli alimenti. Alcuni rimedi della nonna per lavare bene frutta e verdura consigliano l'aggiunta all'acqua di aceto, di bicarbonato o di succo di limone. Ma nelle nostre case non abbiamo a disposizione un laboratorio che ci permetta di testare se con questi metodi abbiamo eliminato davvero fino in fondo **tracce di batteri o di pesticidi**. Se siamo in dubbio per quanto riguarda la presenza di residui di sostanze indesiderate sulla buccia di frutta e verdura, possiamo decidere di **pelarle prima di consumarle**. Cerchiamo di preferire frutta e verdura bio e di lavarla bene prima di consumarla semplicemente seguendo il comune buon senso.

LEGGI anche: [5 consigli per rimuovere i pesticidi da frutta e verdura](#)

Disinfettare il bucato

Come fare per disinfettare il bucato in modo ecologico? In caso di necessità potete fare dei **lavaggi in lavatrice a temperature elevate**. In alternativa, per i comuni lavaggi di abiti di adulti e bambini, tenete conto di poter utilizzare il **percarbonato di sodio**. Viene **consigliato** come **disinfettante sostitutivo della candeggina per i pannolini lavabili, ma è adatto anche agli abiti, con particolare riferimento ai tessuti in cotone, ai jeans e ai tessuti resistenti**. In ogni caso il percarbonato è molto più delicato della candeggina ed è considerato un prodotto ecologico. Il percarbonato è adatto soprattutto per

lavaggi in acqua calda, a partire dai 50°C, temperatura consigliata per ottenere, inoltre, un buon effetto di rimozione delle macchie e sbiancante sulla biancheria.

Disinfettare oggetti per bebè

Per quanto riguarda gli oggetti per i bebè esistono degli appositi **sterilizzatori** che agiscono grazie alle alte temperature del **vapore**. Il metodo più comodo e comune per sterilizzare ciucci e tettarelle è immergerli **in un pentolino con acqua bollente per 5 minuti**. Ciò che conta per quanto riguarda i bambini piccoli è utilizzando un detergente delicato. Lavate e risciacquate sempre bene **ciucci e tettarelle** prima di sterilizzarli. Pulite bene i **biberon** dopo la pappa in modo che non rimangano residui. Asciugate subito gli oggetti sterilizzati con un panno pulito e lavatevi le mani prima di toccare gli oggetti appena trattati. Lavate bene i **giocattoli** in materiali resistenti con acqua calda e sapone naturale. Potete lasciarli in ammollo, di tanto in tanto, in **acqua calda e percarbonato di sodio**. Oppure, per disinfettare in modo rapido piccoli oggetti di uso quotidiano, potete strofinarli con dell'**acqua ossigenata** al 3% (la stessa che si usa per disinfettare le ferite) aiutandovi con un batuffolo di cotone.

Disinfettare la coppetta mestruale





Come disinfettare la **coppetta mestruale**? Il metodo più comune richiede di lavare bene la coppetta mestruale dopo l'ultimo utilizzo, o al momento del bisogno, e di **immergerla per 5 minuti in un pentolino con acqua bollente**. Esistono anche dei contenitori appositi che permettono di sterilizzare la coppetta mestruale in microonde. Si possono utilizzare anche gli sterilizzatori a vapore. Durante l'uso è bene lavare la coppetta mestruale con acqua e con un detergente liquido delicato adatto all'igiene intima. Esistono anche **prodotti ecologici appositi** per la pulizia della coppetta mestruale, utili in particolare quando si è fuori casa. Se la coppetta mestruale si è ingiallita, provate ad aggiungere un cucchiaino di [percarbonato di sodio](#) in un pentolino con acqua molto calda e ad immergerla in questa soluzione, come fareste per sterilizzarla. Così la coppetta tornerà come nuova.

Disinfettare le mani

Come fare per **disinfettare le mani**, in particolare quando si è fuori casa? Se sentite la necessità di un disinfettante mani da viaggio o da avere sempre con voi nel momento del bisogno potrete preparare un prodotto fai-da-te adatto per la pulizia rapida delle mani seguendo le ricette che abbiamo raccolto per voi. Nei disinfettanti per le mani fai-da-te ci si affida alla potenza antibatterica degli **oli essenziali**, come l'[olio essenziale di Tea Tree](#), l'olio essenziale di limone, di eucalipto o di bergamotto. Altri ingredienti utili per preparare il vostro [disinfettante mani fai-da-te](#) sono il gel d'aloè vera e l'alcol alimentare.

LEGGI anche: [Disinfettante per le mani homemade: 5 ricette](#)

Quali sono i vostri consigli per pulire e disinfettare al meglio?

Marta Albè

Fonte foto: [stepin2mygreenworld.com](#)

Leggi anche:

[Disinfettanti naturali per la casa](#)

[Pulizie ecologiche: 10 modi per utilizzare la temperatura invece delle sostanze chimiche](#)



[Ecogreen](#)

La prima sneaker certificata Ecolabel!



[Sei su Instagram?](#)

**Le nostre foto +belle, le notizie che +ami, il tuo giornale
sempre con te!**