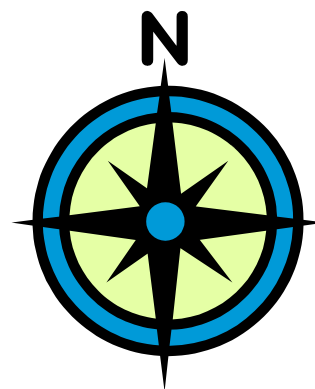


CONSIGLI per un'abitazione sana e bioarmonica



1° ORIENTAMENTO



- * Rete di Hartmann>>>controllo strumentale
- * Posizioni >>>controllo con bussole
- * Gestione smog elettromagnetico>>>controllo strumentale
- * Controllo strumentale con geomagnetometro e sonder Rx e Tx

2° RISCALDAMENTO



Importante risulta privilegiare il risparmio energetico ed il minimo inquinamento, senza escludere il comfort.

Bisogna tener conto della qualità dell'aria e della sua umidità, garantendo gli effetti positivi quali:

- *Umidità delle mucose*
- *Buona ossigenazione*
- *Buona respirazione*
- *Miglioramento condizioni generali di vita*

Si ha un ottimo rendimento quando le fonti di calore irradiano il calore stesso frontalmente.

In questo caso la temperatura tra il basso e l'alto non subisce notevoli variazioni (circa 2°).

L'ottimale si ottiene con le stufe in maiolica tirolesi.

La prima scelta quindi va rivolta alle stufe in maiolica (con le difficoltà relative all'approvvigionamento ed al mantenimento).

La scelta tecnica tra i sistemi di riscaldamento centrale ricade sui radiatori a battiscopa (generano il clima artificiale pari a quello delle stufe in maiolica).

Vanno installati di preferenza sulle pareti esterne, a circa 10 cm da terra e, come i normali radiatori, vanno collegati all'impianto di riscaldamento centrale.

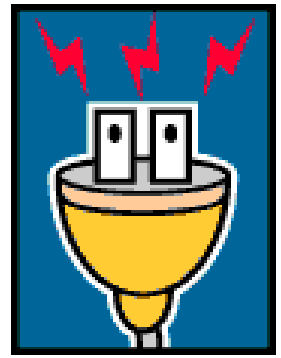
Tecnicamente: l'aria calda lambisce le pareti fredde ed esterne, determinando un equilibrio nel micro-clima interno delle stanze.

Hanno la peculiarità di non sollevare le polveri e non vi è stratificazione verso il soffitto di aria calda.

L'acqua scorre a circa 60°, la temperatura di esercizio si aggira intorno ai 25° in uscita e a 2 m di altezza è di circa 18°.

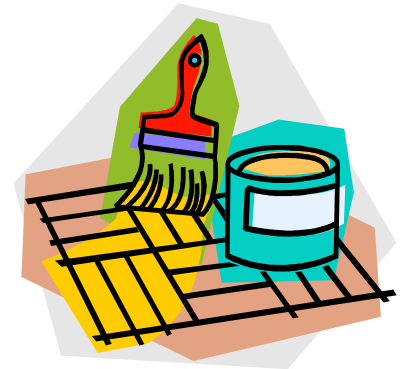
L'inconveniente (minimo) è quello di tenere libere le pareti, con i mobili leggermente spostati in avanti.

3° IMPIANTI ELETTRICI



Un impianto "a stella" limita i campi elettromagnetici a 50 Hz, soprattutto nella zona notte, perché i cavi non corrono lungo il perimetro delle pareti dietro le testate dei letti e dei comodini.

4° PAVIMENTI



- Parquet in legno massiccio

E' preferibile legno di latifoglie europee (rovere, faggio, betulla, frassino, ciliegio, noce, ecc), in quanto si ha la certezza che non siano stati effettuati trattamenti antimuffe con sostanze nocive, cosa che avviene sovente ai legni tropicali, durante il trasporto nelle stive (addirittura con DDT, vietato in Italia da 30 anni); inchiodati o incollati (con colle viniliche) e finiti con fondo trasparente ed impregnante e cere naturali.

- Cotto

Non deve essere smaltato o vetrificato (resta la traspirazione) e deve garantire la provenienza dall'argilla.

- **Moquettes**

Sono da escludere, poiché tengono l'umidità, le polveri, ecc.

Se risulta necessario averle, allora non devono avere supporto sintetico e l'incollaggio avvenga sul 100% della superficie.

- **Linoleum**

E' un prodotto naturale (deriva da resine vegetali) e (per chi piace) è resistente, facile da pulire, contribuisce alla salute e al benessere della persona. E' consigliato anche alle persone allergiche e con problemi di respirazione.

5° PARETI



Essendo la casa definita "*la nostra terza pelle*", deve quindi essere traspirabile.

- **Intonaci**

Preferibili intonaci a base di calce, che garantiscano traspirabilità, buona umidificazione e buona ionizzazione dell'aria, oltre che ottima azione battericida della calce.

- **Pitture**

Anche in questo caso occorre utilizzare pitture murali naturali e traspiranti (con resine vegetali).

Importante che i prodotti naturali vengano forniti con le istruzioni, la dichiarazione di tutte le sostanze contenute e la scadenza (la durata del prodotto è di circa 12 mesi). Non devono contenere formaldeide, metalli pesanti, resine sintetiche e solventi derivanti dal petrolio.

- **Carte da parati**

Solo carta ecologica in pura cellulosa, senza cloro, traspirante, durevole e lavabile.

**6° CAMERA DA LETTO
(sonno)**



- **Letto**

In legno, con doghe in lamellare di faggio naturali e non trattate, possibilmente con alza testa e alza piedi, dispositivo per sostegno personalizzato della parte lombare con supporti mobili regolabili, in funzione delle esigenze personali.

- **Materasso**

In lattice, anatomico, ortostatico elastico, con resistenza alla compressione e con ottima resistenza a fatica dinamica.

Caratteristiche lattice:

Resistenza= valore massimo 10%

Comfort= valore massimo 3-4

Formaldeide= valore massimo 0,110 mg/l/k

Emissione inquinamento= 0,0 N.N.

Resistenza fatica dinamica abbassamento= valori ammessi 5%

Ottimizzazione rigidità= valori ammessi 30/35 %

- Cuscini

In schiuma di lattice, ergonomici, sagomati, termoplastici.

7° PIANTE



I benefici effetti del verde vanno da:

- *Effetto estetico e rilassante*
- *Migliore qualità dell'aria e dell'umidità*
- *Filtro depurante*

La traspirazione delle piante, crea in casa un particolare movimento d'aria che rimuove le tossine presenti nell'ambiente chiuso (prodotte dai

materiali presenti, dall'arredamento ed anche dalle persone che ci vivono), addirittura eliminandole naturalmente.

Oltre che ad eliminare gas tossici, le piante emettono varie sostanze salutari nell'atmosfera, prime fra tutte il vapore acqueo, contribuendo così a rendere ottimale il micro-clima interno, soprattutto d'inverno, con il riscaldamento acceso e le finestre chiuse.

In particolare esistono due specie vegetali che sembrano particolarmente efficaci contro l'inquinamento elettromagnetico creato dagli elettrodomestici (in particolare TV e computer): la *Tillandsia* ed il *Cereus Peruvianus*.

Le piante maggiormente efficaci per "pulire" l'aria (ed anche facilmente reperibili ed esteticamente gradevoli) e che conviene sempre tenere in casa sono: lo *Spatifillo*, l'*Areca Palmata*, la *Raphis Excelsa*, il *Phothos*, il *Ficus*, mentre in camera da letto si può mettere la *Sanseveria* o "lingua di suocerd", in quanto, diversamente da quasi tutte le altre specie, emette ossigeno di notte anziché di giorno.

Se si possiede una terrazza, sarà conveniente e salutare completare anch'essa con la presenza di piante, rampicanti e con vasti fogliami, le quali potranno così fare da filtro, sia per le tossine della strada che per i rumori stessi.

Bio-architetto Marina Zecchi