



Annamaria Valenti

100

**PREZIOSI CONSIGLI
PER VIVERE MEGLIO
IN MODO NATURALE**

AMBROSIA



**PREZIOSI CONSIGLI
PER VIVERE MEGLIO
IN MODO NATURALE**

Prima edizione: maggio 2025

Copyright © 2025 by Maxidia Srl

Copyright © 2025 by Gruppo Editoriale Fanucci Srl

Sede secondaria: via Giovanni Antonelli, 44 - 00197 Roma

tel. 06.39366384 - email: info@gruppoeditorialeanucci.it

Indirizzo internet: www.ambrosiaexperience.shop

Proprietà letteraria e artistica riservata

Stampato in India - Printed in India

Tutti i diritti riservati

Progetto grafico: Franca Vitali

Illustrazioni interne: © Mimosa, Lislà, Darya, Jung Suk hyun, veleri_kz, Eli

Berr, akini, Polina, Emmyn2222, Дар1930, Asha.iin, Print Prodigy, kapatata,

Bondet Lucky, Natalia, Наталья Лобенко

La saggezza delle nostre nonne è racchiusa
nelle erbe che coltivavano nei loro giardini.

L'utilizzo delle piante nei vari campi, dalla salute alla bellezza fino alla pulizia degli ambienti, è una pratica antichissima che accompagna l'umanità fin dai suoi albori. All'inizio si usava ciò che l'ambiente circostante metteva a disposizione ma nei secoli, grazie alla maggiore conoscenza delle loro proprietà e dei loro benefici e alla facilità di reperire le piante provenienti da tutto il mondo, si è diffuso un uso più consapevole, poi diventato, in tal modo, una vera scelta di vita nel rispetto dell'ambiente e della salute.

Un simile approccio, che si potrebbe definire olistico, cioè che non considera solo il singolo problema ma la sua totalità, è interconnesso e in continua interazione con l'ambiente circostante. In quest'ottica, la natura ci offre una vasta scelta di risorse, dalle piante alle acque termali, fino all'aria pura e alla luce del sole. Ognuna di queste componenti può influenzare positivamente i luoghi in cui viviamo o il nostro organismo, sia a livello fisico che mentale. Con i loro principi attivi, abbiamo un'ampia gamma di proprietà benefiche che agiscono in sinergia, il che ne potenzia l'effetto salutare. Ovviamente è importante utilizzarle con consapevolezza e cautela per evitare danni, allergie o effetti collaterali. Questo libro, nato da una passione tramandata da mia nonna, vuole essere una piccola selezione di consigli naturali per affrontare la giornata sentendoci in armonia con noi stessi e con il mondo che ci circonda.

Buona lettura,
Annamaria Valenti

LE PIANTE POSSONO ESSERE UTILIZZATE IN DIVERSE FORME

Infusi:

preparati realizzati versando acqua bollente su foglie, frutti e fiori secchi di una stessa pianta.

Tisane:

preparati realizzati versando acqua bollente su foglie, frutti e fiori secchi di piante diverse.

Decotti:

preparati realizzati facendo bollire le erbe in acqua per un certo periodo.

Tinture:

estratti alcolici concentrati.

Oli essenziali:

estratti presi dalle piante e utilizzati in aromaterapia.

Capsule e compresse:

integratori contenenti estratti secchi di piante.



LA CURA
DELLA CASA



PER LA CASA

PULIRE IN MODO NATURALE

N°1

Sanitari, vetri e pavimenti:

l'aceto bianco è un disinfettante naturale e versatile che può essere utilizzato per pulire diverse superfici della casa. Diluirlo in acqua in parti uguali per creare un detergente multiuso.

N°2

Tappeti:

cospargere il tappeto di sale e spazzolarlo per bene per far tornare vivaci i colori.



PER LA CASA PULIRE IN MODO NATURALE

N°3

Calcare, muffe e ruggine:

il succo di limone ha proprietà sbiancanti e disinfettanti. Si può usare direttamente sulle parti interessate oppure diluirlo nell'acqua.

N°4

Deodorante:

il bicarbonato di sodio è un abrasivo leggero e un deodorante naturale. Si può usare per eliminare i cattivi odori dal frigorifero, sbiancare i sanitari e neutralizzare le macchie sui tappeti.



PER LA CASA PULIRE IN MODO NATURALE



N°5

Abrasivo:

il sale è un abrasivo e un disinfettante; da usare per pulire le pentole bruciate, eliminare le macchie di vino rosso e lucidare i metalli.

N°6

Anticalcare:

l'acido citrico è naturale ed efficace. Si può usare per pulire la lavatrice, la lavastoviglie, il bollitore e le macchie di calcare sui sanitari.



PER LA CASA
PULIRE IN MODO NATURALE

N°7

Detergente biodegradabile:

il sapone di Marsiglia, oltre a essere delicato sulle mani, si può usare per lavare i piatti e pulire le superfici in legno.

N°8

Proprietà antibatteriche e deodoranti:

aggiungere alcune gocce di oli essenziali, come la lavanda, l'eucalipto e il tea tree oil nell'acqua e passarla sui pavimenti, i ripiani e le mensole.



PER LA CASA
PULIRE IN MODO NATURALE

N°9

Lucidare mobili in legno e metallo:

mescolare tra loro le bucce di frutta, come il limone, l'arancia e la banana creando una pasta; passare il composto con un panno sui mobili.

N°10

Deodorare la spazzatura:

i fondi di caffè possono essere utilizzati per eliminare i cattivi odori dai sacchi della spazzatura e anche per nutrire le piante.



PER LA CASA
PULIRE IN MODO NATURALE

N°11

Pulire il forno:

creare una pasta con il bicarbonato di sodio e l'acqua e spalmarla sul fondo del forno. Lasciare agire per alcune ore, poi strofinare e risciacquare.

N°12

Pulire il frigo:

liberare il frigo e lavarlo con acqua e aceto bianco. Lasciare le porte aperte per arieggiare.



PER LA CASA
PULIRE IN MODO NATURALE

N°13

Pulire il microonde:

mettere una ciotola d'acqua nel microonde con alcune gocce di limone. Accendere per qualche minuto e poi pulire l'interno con un panno umido.

N°14

Pulire gli specchi:

usare un panno imbevuto di canfora, così da eliminare le macchie. Oppure mescolare in parti uguali acqua e aceto bianco e pulire con un panno morbido e asciutto.



PER LA CASA
PULIRE IN MODO NATURALE

N°15

Pulire le pareti della doccia e della vasca:

creare una pasta con del bicarbonato di sodio e l'acqua e spalmarla sulle superfici. Lasciare agire per pochi minuti, poi strofinare e risciacquare.

N°16

Come eliminare gli ingorghi del water:

versare una tazza di bicarbonato di sodio nel wc. Aggiungere un litro di acqua calda e lasciare agire per circa trenta minuti. Sciacquare abbondantemente con acqua calda.



PER LA CASA
PULIRE IN MODO NATURALE

N°17

Pavimenti in legno:

diluire il sapone di Marsiglia in acqua calda e lavare i pavimenti con un panno morbido.

LO SAPEVI CHE:

Le etichette si staccano facilmente dalle bottiglie se dopo averle bagnate si avvicinano al fuoco.

Aggiungendo del sale nella bacinella d'acqua per lavare i vestiti si evita che le stoffe si restringano.