

# Igiene ambientale in casa

---

Non è difficile memorizzare alcune regole che possono proteggere la tua voce. Esse riguardano l'igiene dei locali domestici e il comportamento quotidiano.

Ti consiglio di organizzare gli spazi in modo da non favorire in nessun modo lo sviluppo di un'allergia agli inalanti o, se già sei allergico, non aggravarla. Come saprai, ciò a cui ci si allergizza può appartenere a diverse categorie: pollini, pelo e forfora di animali, muffe, acari. Sono soprattutto questi ultimi i più temibili e insidiosi. Contro di loro adotta alcune regole semplicissime. Rinuncia ai libri sparsi per la casa, richiudili in una libreria vetrata. No ai tappeti, agli scaldotti e alle coperte copridivano, ai tendaggi ricadenti e abbondanti. Concedi particolare attenzione all'arredamento della camera da letto. Molte ore sono dedicate al sonno. Non tenere oggetti impolverabili in camera. Niente drappaggi, mantovane, abiti sparsi. Poca carta, non giornali, solo il tuo libro da comodino. Utilizza per il letto un piumotto sintetico, anche il cuscino meglio non in fibra naturale o piume. Non dormire in un letto in stoffa o imbottito. Utilizza un materasso anch'esso privo di lana e coprilo con una fodera antiacaro. Se hai animali, non permettere che dormano con te. Lava la biancheria e le tende, con regolarità. Sostituisci spesso il cuscino, non pentirti di buttarlo via e di rinnovarlo, come uno spazzolino da denti. La tua testa ci si appoggia per almeno un terzo della giornata. Se ti occupi personalmente delle pulizie domestiche, non usare la scopa, solleva la polvere. Utilizza piuttosto un aspirapolvere, ve ne sono con filtri antiacaro.

Cura il clima del tuo ambiente. Non soggiornare in locali troppo riscaldati, non utilizzare vaschette umidificatrici sui termosifoni. Le muffe ci si annidano e sono, come sai, allergizzanti. Combatti l'aria secca in modo naturale. Arieggia i locali o, se senti arsuria, stendi nella tua camera qualche asciugamano bagnato su una gruccia.

Ricorda che l'umidificatore a vapore spesso si inquina con muffe e, in ogni caso, surriscalda. Utilizzalo come un erogatore di farmaci, su consiglio del tuo medico, non come un elettrodomestico. Meglio poca biancheria che asciugua vicino alla poltrona dove leggi. Non temere gli spifferi delle finestre, sono un naturale mezzo di ricambio d'aria, piuttosto non scegliere, per lavorare o studiare, di metterti nella corrente che determinano.

Abituati a dormire tollerando qualche rumore e il buio non completo. In tournée le condizioni delle stanze di albergo non sono sempre ottimali. Meglio sapersi adattare.