VERO salute

Mensile

Data 06-2017
Pagina 82/84
Foglio 1 / 3

BALCONE A PROVA D'INSETTO fiori per dire addio alle ZANZARE

Se gli insetticidi sono velenosi, è molto meglio riempire il terrazzo di piante che, grazie al loro odore, allontanano quei fastidiosi animaletti. In più aiutano a tenere gli ambienti profumati e rendere più piacevoli le serate estive

servizio di Benedetta Sangirardi, con la consulenza di Maurizio Cattaneo, esperto Viridea

Un fastidioso ronzio non ci fa dormire la notte, ci fa voltare e rivoltare nel letto. E troppo spesso rovina le nostre serate all'aperto, una cena in terrazza con gli amici. Il ritorno del caldo è (anche) sinonimo di arrivo delle tanto odiate zanzare, quei fastidiosi insettini che insieme ad altri "coinquilini" sono un po' l'incubo delle giornate estive.

In Italia, dove le specie di questo insetto sono una settantina circa, abbiamo sempre convissuto con due in particolare: la zanzara comune (*Culex pipiens*) e la zanzara "di risaia" (*Ochlerotatus caspius*). La prima, di colore marroncino, punge di sera, di notte e al mattino presto, ed è molto diffusa in città; la seconda, marrone e lievemente striata, infesta vaste aree nelle ore serali, per poi tornare inattiva in quelle notturne, ed è più diffusa nelle zone rurali e umide. Di qualsiasi tipo parliamo, resta il fatto che rovinano la nostra pace durante i periodi di vacanza o di relax in casa.

Chi non perde mai la calma di fronte al nemico volante, sapendo che presto o tardi verrà punto? Chi non prova un certo grado di disagio, antipatia, o addirittura odio, quando ronzano nelle orecchie, rendendo difficile concentrarsi o dormire? Così, quando iniziano a importunarci, tendiamo a sfoderare i classici repellenti chimici. Eppure bisogna stare attenti, perché gli insetticidi sono pericolosi per l'uomo, l'ambiente circostante e gli altri animali. Ad esempio, significative esposizioni al dietiltoluamide (DEET), presente nella maggior parte dei prodotti oggi

IN MOLTI RIMEDIANO ALL'ANGOSCIA DI ESSERE PUNTI SPRUZZANDOSI

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

in commercio, possono causare forti reazioni e irritazione quando entrano in contatto con la pelle e gli occhi, e perfino problemi neurologici.

PIÙ NATURALE ED ECONOMICO

Esistono invece metodi ben più naturali (ed economici) per allontanare gli odiosi insetti dalle nostre case. Sono le piante cosiddette anti-zanzara.

Se è vero infatti che gli odiosi insetti, guidati dal senso dell'olfatto, sono attirati da alcuni odori particolari, è vero anche che da alcuni altri stanno alla larga. E questi odori repellenti (che invece per noi sono vere fragranze) vengono emanati da uno degli elementi più "green" del nostro pianeta: le piante. Ecco dunque la ricetta perfetta: circondarsi – in casa, sui balconi e terrazzi, e in giardino – di fiori e piante da giardino come gerani, lavanda, citronella, eucalipto, basilico, rosmarino, menta, timo, calendula e melissa, che è il modo più semplice ed efficace per allontanare le zanzare e profumerà i nostri ambienti in maniera intensa e gradevole. Negli ultimi anni è stato attribuito grande merito anche alla meno nota catambra la quale, grazie alla grande quantità di catalpolo presente nelle sue foglie, emette un aroma impercettibile per l'uomo ma nocivo per gli insetti. «Ci sono piante che, grazie all'odore, aiutano ad allontanare questi noiosi insetti. Lavanda, eucalipto, melissa ne sono alcuni esempi», spiega Maurizio Cattaneo, esperto Viridea.

Oltre quindi a essere piante decorative, riescono ad avere una doppia funzione, estetica e scaccia zanzare. «Non dimentichiamo che gli insetticidi sono velenosi. Le piante invece sono un rimedio naturale e valido. Non possono fare miracoli, sia chiaro, ma il loro aroma è un'alternativa per ottenere un balcone profumato e che allontani le zanzare», sottolinea Cattaneo. Infine due consigli, preziosissimi, per evitare un'invasione di insetti nei periodi più caldi: evitate il più possibile i ristagni d'acqua e non tenete mai piena la vaschetta dove vengono appoggiati i vasi con le piante, perché altrimenti otterrete l'effetto contrario. ■

Rimedi classici ma sempre utili

I rimedi di una volta funzionano bene sempre, anche quando si tratta di profumare ambienti e insieme mantenere alla larga le zanzare.
Potete usare per esempio:
✓dell'aceto di vino insieme alle fette di limone;
✓alcune fette di cipolla unite ai chiodi di garofano.
Mettete gli ingredienti scelti in piccole ciotole e posizionatele sui davanzali delle finestre o vicino ai luoghi dove cenate e svolgete le vostre attività. Che si tratti di limone, aceto o cipolla e garofano: gli "ingredienti" andranno sostituiti non appena perdono di fragranza.

LEGGENDE E FALSI MITI DA SFATARE

Sono in molti a credere che le zanzare siano attirate dalla luce. In realtà sono animali che vedono male e vivono in un mondo di odori. Ci fiutano, attratte dall'anidride carbonica emessa dal nostro corpo, dalle sostanze volatili del sudore, dall'acido lattico, da alti livelli di colesterolo e dalla temperatura corporea. In base a questi fattori, c'è davvero chi può essere "più buono", mentre quella del "sangue dolce" sarebbe una leggenda, anche se secondo alcuni studi sembra che le zanzare preferiscano il tipo 0.

MAI PROVATO CON GLI OLI ESSENZIALI?

Dalle stesse piante scaccia insetti vengono ricavati i cosiddetti olii essenziali, che mantengono l'odore tanto sgradito alle zanzare. Ugualmente repellenti quelli di legno di cedro, limone, oppure patchouli, erba gatta. Gli olii essenziali, acquistabili in farmacia o in erboristeria, sono perfetti per creare creme per il corpo.

SPRAY FAI-DA-TE SUPER EFFICACE
Unire 40-50 di gocce di olio essenziale a 20 ml di alcol e 70 ml di acqua distillata (servirà quindi un contenitore con nebulizzatore). Le lozioni possono anche essere mescolate a piacimento.

SUI VESTITI O SULLA PELLE REPELLENTI TOSSICI NOCIVI PER LA SALUTE

Codice abbonamento: 075342
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

COSA PIANTARE SUL TERRAZZO E COME PRENDERSENE CURA

Gerani odorosi

I gerani sono fiori molto diffusi nei balconi e nei terrazzi di tantissime case, magari anche nella vostra. Colorati e profumati, sono piante notoriamente facili da coltivare. Quello che non sapevate, forse, è che il loro odore è un potente repellente naturale contro le zanzare e i moscerini, al punto che alcuni hanno ribattezzato i gerani "mosquitaway". Perciò, se siete tra i pochi a non averli ancora, correte a comprarne almeno un vasetto.

COME SI CURA

È una delle piante più semplici da gestire. Va tenuta al sole e innaffiata, con poca acqua, due o tre volte al dì.

Lavanda

Questa pianta, da sempre nota e apprezzatissima da tutti per il suo profumo delicato e le bellissime tonalità violacee dei suoi fiori, possiede anche delle preziose proprietà antizanzare. Il suo profumo, estremamente piacevole per le persone al punto da venire impiegato in molti saponi e ammorbidenti, tiene lontane le zanzare. Se scegliete la lavanda, acquistate la lavandula hybrida, meglio nota come "lavandin", che è quella più profumata.

COME SI CURA

Deve stare al sole il più possibile ed essere bagnata una volta al giorno.

Citronella

Originaria delle regioni dell'Asia meridionale, ma perfettamente in grado di adattarsi al clima temperato, questa pianta raggiunge fino al metro di altezza e le sue foglie producono un forte profumo simile a quello del limone (in inglese è conosciuta col nome di *lemongrass*) che tiene lontane zanzare e altri insetti. Non a caso dalla citronella si estraggono oli essenziali che si usano per comporre le famose candele che si accendono nelle sere d'estate per tenere lontani gli insetti e le zanzare.

COME SI CURA

La citronella può stare al sole ma resiste benissimo anche all'ombra. Acqua, con moderazione, un paio di volte al giorno, nella stagione estiva.

Pianta dell'incenso

Diciamo subito che non si tratta del vero incenso (quello usato in chiesa), perché quello viene prodotto a partire dalla resina oleosa della boswellia sacra. Invece, il nome botanico di questa pianta è plectranthus coleoides ed è nota come pianta dell'incenso o falso incenso, perché produce un odore molto simile a esso. Inoltre, il profumo delle sue foglie è fastidioso e repellente per le zanzare.

COME SI CURA

È simile alla citronella. Importante è evitare il ristagno di acqua e innaffiare poco la pianta dell'incenso.

Basilico

Il basilico è una delle erbe aromatiche più utilizzate in cucina, ma è anche una pianta dall'efficace azione antizanzare. Questa doppia utilità, assieme alla facilità di coltivazione, rende il basilico una pianta perfetta da tenere in un vasetto in balcone, magari proprio vicino alle finestre, in modo da allontanare le zanzare e soprattutto per avere sempre le sue profumate e buonissime foglioline a portata di mano per un sughetto espresso.

COME SI CURA

È una pianta che adora il sole, ma tende ad appassire molto velocemente. Il consiglio è quello di tenerla al sole al mattino e nelle zone d'ombra il pomeriggio. Va bagnata molto spesso.

Rosmarino

Per rimanere sempre in tema di piante aromatiche, che vengono usate in cucina e che possiedono anche preziose proprietà anti-zanzare, non possiamo non parlare del buonissimo rosmarino. Questa pianta può essere tenuta dentro un vaso sul balcone, mentre per chi ha a disposizione un giardino consigliamo di creare una piccola siepe nei pressi del luogo dove si mangia, in modo da avere una vera e propria barriera contro le zanzare e gli altri insetti.

COME SI CURA

Il rosmarino resiste molto bene anche all'asciutto, quindi non dobbiamo preoccuparci di darle troppa acqua. Necessita l'esposizione al sole.

Menta

Tra tutte le erbe utilizzate per insaporire i nostri piatti, anche la menta è un ottimo repellente naturale contro le zanzare, dal momento che riesce a tenerle lontane con il suo profumo, tanto apprezzato invece in cucina. Per questo motivo è ideale creare, in balcone o in una precisa zona del giardino, una piccola area di erbe aromatiche anti zanzare, così da avere anche le spezie da tavola a portata di mano.

COME SI CURA

La menta è una pianta da ombra, perfetta per i terrazzi esposti al nord. Deve essere bagnata in modo regolare, e se ci sono un po' di ristagni di acqua non dà nessun problema.

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.