



RIMEDI NATURALI

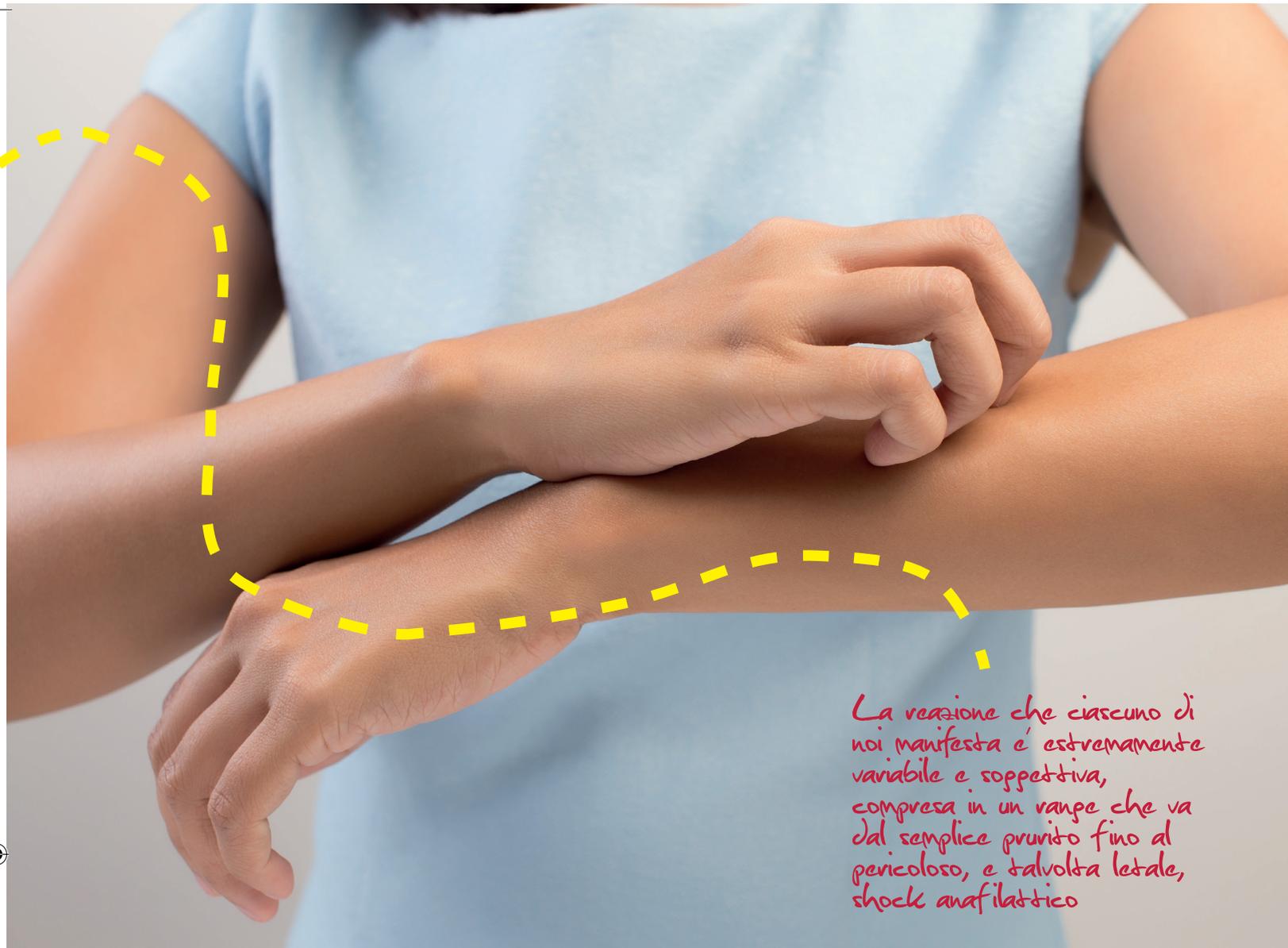




Il lato pungente DELL'ESTATE

•♦ Dott.ssa Katia Panfili

Le zanzare sono spesso viste come un fastidio da debellare. Molto meglio, però, limitarsi ad allontanarle con metodi naturali, perché per sterminare loro potremmo nuocere anche a noi e all'ambiente



La reazione che ciascuno di noi manifesta è estremamente variabile e soggettiva, compresa in un range che va dal semplice prurito fino al pericoloso, e talvolta letale, shock anafilattico

Nelle calde serate estive tutti noi amiamo cenare all'aperto, godere del fresco in giardino e lasciare le finestre aperte... anche di notte.

Questi momenti di rigenerante relax si trasformano, spesso, in agitate e ingloriose battaglie contro piccoli esseri pestiferi: le zanzare.

Di questi insetti ne esistono 3.000 specie sparse nel mondo, di cui circa 70 presenti in Italia. La maggior parte di esse attacca uccelli, anfibi e invertebrati; solo una decina di specie predilige l'uomo.

Utilizzate da batteri e virus come vettori per diffondere malattie, sono gli insetti che causano il maggior numero di vittime al mondo (1 milione all'anno), soprattutto bambini e anziani di Africa, Asia e America del Sud.

La più temuta è la zanzara appartenente al genere *Anopheles*, portatrice di malaria.

La zanzara maschio si nutre esclusivamente di nettare, mentre

la femmina al nettare aggiunge il sangue umano, ricco di proteine necessarie per completare la maturazione delle uova. Ecco allora che sono proprio le femmine che ci ronzano attorno e che in un batter d'ali scelgono la sfortunata preda, da cui attingere il sostanzioso pasto. Quando noi avvertiamo un inaspettato prurito, loro sono già beatamente sazie.

La saliva delle zanzare, quando entra in contatto con il nostro sangue, genera un effetto anticoagulante, anestetizzante e rubefacente (cioè richiama un maggior afflusso di sangue, in modo da garantire alla zanzara un

pasto più abbondante). Ne deriva un rigonfiamento circoscritto della pelle nella zona colpita (ponfo) di solito associato a prurito. La reazione che ciascuno di noi manifesta è estremamente variabile e soggettiva, compresa in un range che va dal semplice (seppur fastidioso) prurito fino al pericoloso, e talvolta letale, shock anafilattico.



▲ *Anopheles*



MASSIMA DIFESA

Uno studio, condotto dall'Università di Pisa, ha dimostrato la grande efficacia contro le zanzare degli oli essenziali di Coriandolo, di Ruta d'Aleppo e di Lamiacea, anche superiore a quella degli insetticidi chimici (a parità di concentrazione). Persino la temutissima zanzara tigre sembra non avere scampo. Si tratta di piante africane, usate fin dall'antichità dagli agricoltori per proteggere il raccolto dagli insetti. Oggi, nei villaggi africani, mazzetti di Ruta o Lamiacea essiccate vengono appese alle finestre per impedire alle zanzare di entrare all'interno delle abitazioni.

A COSA SERVONO LE ZANZARE

Nonostante vengano da noi percepite esclusivamente come un fastidio da combattere, le zanzare svolgono, in realtà, un ruolo fondamentale per la stabilità degli ecosistemi mondiali. Rappresentano, infatti, il nutrimento per uccelli, pipistrelli, pesci, anfibi, formiche, ragni, lucertole e libellule.

Se si estinguessero, l'intera fauna terrestre ne risentirebbe... compresa la flora. Le zanzare infatti, nutrendosi di nettare, sono importanti agenti di impollinazione delle piante (in particolare, delle orchidee del genere *Platanthera* e della pianta del Cacao).

Anziché ucciderle, dunque, evitiamo semplicemente di farci pungere e impariamo a convivere: ogni volta che afferriamo spazientiti una ciabatta, pensiamo almeno per un attimo che senza zanzare non avremmo più il cioccolato, squisita delizia nei momenti di festa e gratificante consolazione in quelli di tristezza.



NEL MIRINO DELLE ZANZARE

Bersagli elettivi delle zanzare sono solo quelle persone che producono determinati segnali.

ODORE

Grazie a specifici recettori presenti sulle loro antenne, questi insetti percepiscono oleggi da cui sono fortemente attratti:

Anidride carbonica, liberata attraverso il respiro e la pelle;
Acido lattico, percepito anche a grande distanza;
Ammoniaca e acido urico, liberati attraverso la pelle;
Acetone, metanolo ed etanolo, liberati attraverso il sudore.

Ridurre o eliminare il consumo di alcol può aiutare anche a limitare le punture delle zanzare.

ALIMENTI

Mangiare **agrumi, aglio e peperoncino** può essere utile: l'odore prodotto durante la digestione di questi alimenti sembra non essere gradito agli insetti.

CALORE

Un'elevata temperatura corporea attrae le zanzare: è necessario rinfrescarsi quanto più spesso possibile.

COLORI

Le zanzare sono attratte dal nero e in generale da tutti i colori scuri. Per tenerle lontane meglio vestirsi di bianco, verde o giallo.

BAT-BOX

Ovvero, cassette per pipistrelli da tenere in giardino. Sono prive di vernici o colle e hanno un'apertura alla base, che consente ai pipistrelli di entrare e di aggrapparsi poi alle numerose scanalature di cui sono dotate all'interno. Ci si rifugiano soprattutto in primavera-estate, quando non sono a caccia. Dare "casa" a un pipistrello è un ottimo rimedio per liberarsi degli insetti in quanto questi mammiferi volanti sono in grado di mangiare fino a 2.000 zanzare in una notte. Ricordiamoci sempre che i pipistrelli sono una specie protetta: se forzassimo il loro ingresso nella bat-box saremmo passibili di sanzione.





▲ Citronella

COSA FARE PER PROTEGGERSI

- Eliminare ogni forma di **ristagno d'acqua** (deposito delle uova): vuotare sottovasi, secchi, annaffiatoi e piscine gonfiabili;
- Mettere nei sottovasi fili di **rame** o qualche monetina da 1-2-5 centesimi e sostituirle quando da rosse diventano verdi per ossidazione (tengono lontane le larve di zanzara);
- Introdurre **pesci rossi** o **gambusia** in acquari, piscine e fontane (si nutrono delle larve);
- Dotarsi di una "**lampada anti-zanzare**", che attraverso specifici raggi ultravioletti (luce blu) attira, cattura e uccide le zanzare;
- Costruire delle **ovitrappole**: in un giardino ne bastano 3 o 4, meglio se posizionate in zone d'ombra (efficaci anche in cantine o garage).

COME FARE UNA OVITRAPPOLA

BICCHIERE

Usare un bicchiere di plastica (meglio se scuro) o un vaso nero di quelli usati nei vivai (a cui dovrete chiudere il buco sul fondo). Riempirlo d'acqua per tre quarti e lasciarlo a terra per 5 giorni (inserirlo anche qualche bastoncino o dei fili d'erba). Il colore nero e l'acqua attireranno le zanzare che deporranno all'interno le loro uova. Passati 5 giorni svuotare il contenuto a terra (non in tombini o in grate di scolo): in tal modo le uova, senz'acqua, non si schiederanno.

BRASILIANA

- 1) Prendere una bottiglia e tagliarla a metà.
- 2) Usare della carta vetrata nella parte superiore "a imbuto", per rendere l'interno più ruvido.
- 3) Grattare con la carta vetrata l'interno della bottiglia che funge da imbuto.
- 3) Levare il tappo e chiudere l'imbocco della bottiglia con un piccolo pezzo di tulle (tessuto acquistabile in merceria), fissandolo con del fil di ferro o un elastico.
- 4) Rovesciare la parte superiore a imbuto e incastrarla in quella inferiore senza che tocchi il fondo.
- Sigillare le due parti.
- 5) Mettere dell'acqua sul fondo, così che l'imbocco dove c'è il tulle sia sempre sotto l'acqua.
- 6) Gli insetti, attratti dall'acqua, deporranno le uova che, attraverso il tulle, si depositeranno sul fondo e non riusciranno a risalire.

È detta trappola "brasiliiana" in quanto creata in Brasile per contrastare la diffusione dell'epidemia del Dengue.

PROTEZIONE NATURALE

Coltivare alcune piante in giardino o nei vasi, da tenere su finestre e balconi, può essere il modo migliore per creare una piacevole barriera anti-zanzare, in quanto producono odori per noi piacevoli ma assai sgraditi a loro. Le più indicate e comuni sono:

- Basilico**
- Rosmarino**
- Lavanda**



COSA NON USARE

- Repellenti chimici
- DEET (dietiltoluamide)
- Picridina/Icaridina
- Permetrina

Il DEET, presente in concentrazione variabile in quasi tutti i prodotti in commercio, è una molecola molto aggressiva che, in seguito a un'esposizione massiccia e prolungata, causa danni alle cellule cerebrali preposte alla regolazione dei movimenti muscolari, della memoria, apprendimento e concentrazione. Ne

derivano perdita di memoria, forti mal di testa, dolori muscolari e articolari, tremore e stanchezza. I danni più gravi si verificano in seguito ad associazione di DEET e Permetrina.

ATTENZIONE:

- Mai utilizzare il DEET sui bambini: la loro pelle lo assorbirebbe con grande facilità, generando gravi danni al sistema nervoso in via di formazione.
- Non assumere farmaci dopo essersi spruzzati un repellente che contiene DEET: si potrebbero creare gravi effetti tossici.



▲ Calendula

Citronella

Calendula

Menta

Geranio

Esistono però anche altri metodi biologici che aiutano ad allontanare questo fastidioso insetto:

Catambra

Questa pianta della famiglia delle Bignoniacee è caratterizzata da un'elevata concentrazione di catalpolo (una sostanza naturale che ha una forte azione repellente nei confronti delle zanzare). In alcuni Comuni viene piantata nei parchi pubblici per bonificare l'ambiente.

Erba gatta (Nepeta cataria L.)

Pianta aromatica diffusa nelle regioni temperate, è 10 volte più efficace contro le zanzare rispetto ai repellenti chimici.

Thuringiensis israelensis

Si tratta di un batterio molto efficace contro le zanzare. Viene utilizzato nelle disinfestazioni civili e in agricoltura biologica. Se ingerito dagli insetti, libera tossine che danneggiano esclusivamente il loro apparato digerente, risultando così totalmente innocue per l'uomo, gli altri animali e l'ambiente.

Olio di Neem

Ottimo insetticida naturale, che agisce sia tenendo lontano i parassiti sia interrompendo il loro ciclo riproduttivo. Diluito in acqua può essere spruzzato sulle piante, anche in regime di agricoltura biologica, e sugli animali, risultando efficace contro pulci, zecche e zanzare. Ai cani impedisce di ammalarsi di leishmaniosi. Per l'uomo è assai efficace contro zanzare, pidocchi e acari della scabbia.

RIMEDI FITOTERAPICI

La Natura è sempre nostra amica, e anche in questo caso ci offre una grande varietà di soluzioni.

Repellenti naturali (pre-puntura): Oli essenziali presenti in stick, lozioni, creme e spray che vanno a modificare l'odore della nostra pelle, rendendolo sgradito alle zanzare.

- Olio essenziale di Citronella (principio attivo citronello)
- Olio essenziale di Geranio (principio attivo geraniolo)
- Olio essenziale di Basilico
- Olio essenziale di Menta
- Olio essenziale di Eucalipto
- Olio essenziale di Ledum palustre

Li troviamo anche nelle candele che, accese alla sera, oltre a illuminare i nostri giardini, ci proteggono in modo naturale dalle zanzare.

Lenitivi naturali (post-puntura): Nel caso ci fossimo dimenticati di proteggere le parti del nostro corpo scoperte o se le zanzare avessero comunque avuto la meglio, potremmo ugualmente ricorrere a rimedi naturali che, applicati direttamente sul ponfo, sono in grado di decongestionare e placare bruciore e prurito in pochi minuti.

- Olio essenziale di Lavanda
- Gel di Aloe vera
- Crema alla Calendula
- Olio di Iperico, Maggiorana, Ruta (impacchi con ovatta)
- Succo di Ortica ■