

# *UNA CASA SANA PER VIVERE MEGLIO*



*di*

***Sonia Verri***

*Naturopata*

## ***INTRODUZIONE***

Questo manuale nasce dalla mia Tesi di Diploma in Naturopatia in cui ho voluto testare una particolare tecnica di prevenzione e riequilibrio delle fonti di disturbo presenti nell'ambiente domestico.

A partire da questo studio teorico-sperimentale ho voluto raccogliere in un unico testo le principali tecniche utilizzabili per rendere una casa il più possibile sana e vivibile.

## **INDICE**

Perchè è importante vivere in una “casa sana”	Pag6
<b><i>Le Fonti di Disturbo</i></b>	
L’ambiente domestico: quali sono le fonti di disturbo presenti?	Pag. 10
Le fonti di Tipo Chimico	Pag. 11
Le fonti di Tipo Biologico	Pag. 15
Le fonti di Tipo Energetico	Pag. 20
<b><i>Come possiamo intervenire?</i></b>	
Cosa possiamo fare per rendere una casa “sana”?	Pag. 38
<b><i>La Prevenzione</i></b>	
La prevenzione dei fattori di rischio	Pag. 42
La scelta del luogo ideale	Pag. 43
La progettazione dell’Edificio	Pag. 46
La costruzione dell’Edificio	Pag. 56
La conduzione della casa	Pag. 64
<b><i>Il Riequilibrio</i></b>	
Come difendersi dalle fonti di disturbo	Pag. 68
Fonti di tipo Chimico	Pag. 68
Fonti di tipo Biologico	Pag. 75
Fonti di tipo Energetico	Pag. 82
<b><i>Allegati</i></b>	Pag97
<b><i>Bibliografia</i></b>	Pag113