

Eco-Stile: “il Letto dei tuoi sogni e di quelli dell’ambiente”

Bio-ecologico, sempre trendy

e soprattutto... facile ed economico da

auto-costruire www.casasalute.it



PROVERBIO CHE CONDIVIDO IN PIENO: “CHI FA DA SE FA PER TRE”

Indice:

Chi sono e i miei obbiettivi. **Pag. 3**

Argomenti introduttivi

Una filosofia di vita, una scelta consapevole. **Pag. 6**

Il legno, materiale ecologico per eccellenza. **Pag. 8**

Il decalogo del dormire sano. Pag. 9

Letto Eco-Style (dal singolo al matrimoniale): caratteristiche principali

Bio-ecologico, per il rispetto della persona e dell'ambiente. **Pag. 10**

Sempre trendy, perché libero di muoversi. **Pag. 14**

Economico, l'obbiettivo non è il denaro, ma l'ambiente e la salute. **Pag. 40**

Montaggio e smontaggio facili e rapidi. **Pag. 41**

Trasportabile in poco spazio. **Pag. 42**

Stabilità e resistenza non paragonabili. **Pag. 43**

Personalizzabile. **Pag. 44**

Dimensioni e materasso consigliati. **Pag. 45**

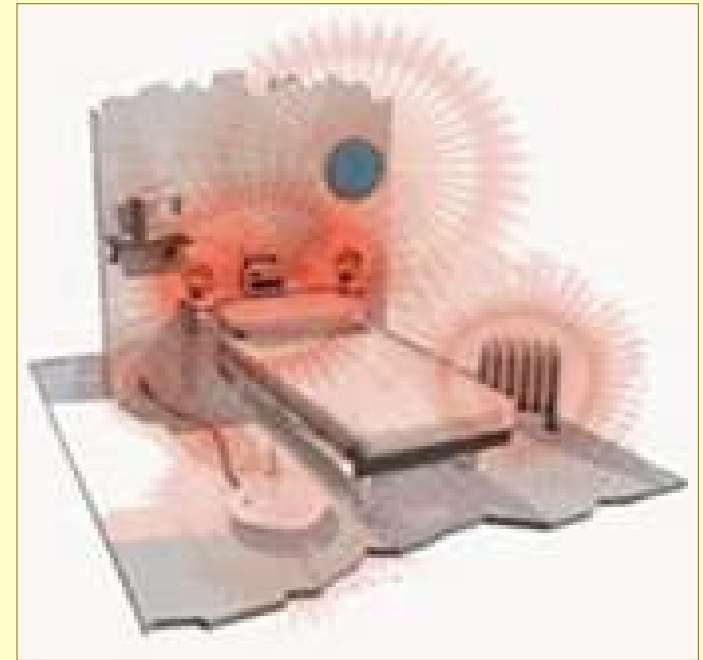
Caratteristiche tecniche. **Pag. 46**

Indicazioni per auto-costruirlo. Pag. 47

Galleria Fotografica di vari dettagli strutturali. Pag. 49

Chi sono e i miei obiettivi. Mi chiamo Achille Sacchi. Sono laureato in Scienze Geologiche e da anni studio le discipline dell'Habitat, con particolare attenzione a come gli ambienti in cui viviamo possano influire sulla nostra salute. Dopo l'università, mi sono specializzato nelle terapie della casa, frequentando corsi di radiestesia, geobiologia e domoterapia. Ho maturato una lunga esperienza nel rilevare e bonificare campi elettromagnetici, influenze cosmo-telluriche e altre problematiche presenti nelle abitazioni, soprattutto nelle camere da letto.

Oggi (2026) sono docente della scuola di ElettroGeobiologia presso l'Associazione Scienza e Arte della Salute, a Castello di Godego (Treviso), attività che porto avanti ormai da diversi anni. Sono anche autore di diversi libri sull'argomento, che ho reso disponibili gratuitamente e che possono essere scaricati dal mio sito www.casasalute.it. In questi libri cerco di diffondere la conoscenza su come gli ambienti in cui viviamo possano essere più sani e in armonia con la natura.

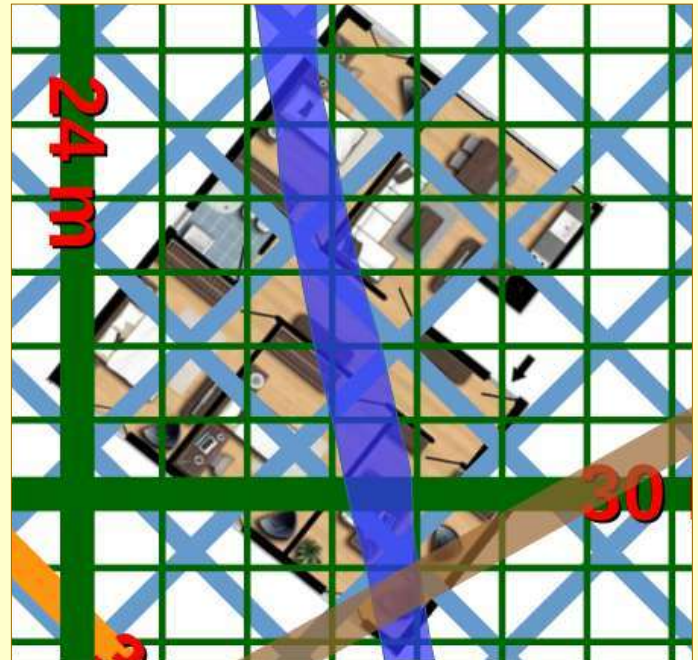


Questo percorso mi ha portato a capire una cosa fondamentale: per dormire bene e stare in salute, serve anche un letto sano, ergonomico, privo di metalli e di sostanze tossiche. Ma sul mercato è difficile trovare letti così, e quando ci sono, spesso costano troppo. Allora, forte della mia passione per il legno e di una discreta abilità nel lavorarlo, ho deciso di mettere a frutto le mie conoscenze per progettare un letto che fosse completo, elegante, economico e accessibile a tutti.



Questo progetto nasce da un'idea semplice: un letto buono per la salute, per l'ambiente e per il portafoglio. Un letto senza metalli, senza sostanze tossiche, fatto di legno vero, che rispetta la natura e accompagna il sonno in modo naturale.

L'ho studiato e realizzato dopo anni di esperienza nel campo delle abitazioni e dei disturbi legati agli ambienti in cui viviamo. Ho visto quanto può influire sulla salute un letto sbagliato, e ho capito che era possibile fare meglio, con poco, usando materiali sani e accessibili a tutti.



Ho costruito personalmente molti di questi letti, e chi li ha usati non ha mai sollevato lamentele. Anzi, le richieste sono state tante, persino dopo che avevo smesso di costruirli. Poi ho scelto di dedicarmi ad altri studi, ma l'idea credo sia molto buona per essere abbandonata.

Per questo ho deciso di mettere a disposizione di tutti questo progetto. È nato molti anni fa, ma è ancora oggi più che mai attuale. Chiunque può costruirselo da sé, e se qualche artigiano vorrà riprenderlo per farlo rivivere, ne sarò davvero grato.

Questo letto è estremamente resistente, si monta e si smonta in poco tempo, si trasporta facilmente, si adatta a tante forme e misure, e non passa mai di moda. È fatto di legno, e il legno è vivo, è caldo, è sano.

Che tu voglia costruirte lo per te, o che tu veda in esso una possibilità per un piccolo lavoro artigianale, o ancora che tu intraveda l'opportunità di farne un prodotto da proporre a un pubblico più vasto, qui trovi tutto ciò che serve per iniziare. Il progetto è aperto, migliorabile, e chiunque può farne un'interpretazione personale, nel rispetto della filosofia che lo anima.

Buona lettura e buon lavoro.

Achille Sacchi



UNA FILOSOFIA DI VITA, UNA SCELTA CONSAPEVOLE. La nostra filosofia dell'abitare, il nostro modo di concepire lo spazio domestico in armonia con la natura, nasce dalla consapevolezza dei veri bisogni del nostro corpo, insieme alle necessità del nostro spirito. Non avete mai pensato che anche i mobili e gli oggetti che ci circondano possono essere vivi; lo sono sempre stati. L'energia dei materiali naturali, regalatici da madre terra, può arricchire le nostre case, viceversa quale vitalità può trasmetterci la plastica, il finto legno e tutta quell'interminabile serie di "nuovi materiali" assemblati con petrolio e incredibili formule chimiche all'interno di mega fabbriche super inquinanti? Il legno ad esempio è vivo e per crescere non inquina, anzi, fa diminuire l'anidride carbonica e l'effetto serra ed aumentare l'ossigeno. Promuovendo un commercio basato sul legno come sul biologico in generale s'incentivano le piantagioni di legname, le colture naturali senza utilizzo di chimica, con la conseguenza che qualche ciminiera cesserà di intossicarci.



*Mi sono ribellato alla chimica ed alla totale negatività dei mobili moderni; ho iniziato a creare letti, nel massimo rispetto della natura. Uso legni massicci , privilegiando i legni dolci e delicati (pioppo, abete, faggio) a quelli nervosi, i quali secondo antichissime conoscenze, potrebbero trasmettere tensioni. La finitura, eseguita a mano, consiste in una cera agli agrumi da cui sprigiona solo l'olio essenziale, il quale a livello emozionale, infonde allegria e calore. Particolare attenzione riservo alle forme ed ancora una volta è la natura ad ispirarmi: suggerendo linee semplici ed armoniose, arrotondate e dolci per non turbare le nostre percezioni sottili. **La vera bellezza, la vera gioia è nelle cose semplici.***



Il legno, il materiale ecologico per eccellenza. Per capire quanto il legno sia un materiale da costruzione prezioso ed insostituibile, bisogna guardare non solo alle sue inimitabili caratteristiche, ma anche all'efficienza energetica che esso vanta sui materiali sintetici e sui metalli. Il legno racchiude in se l'energia immagazzinata nel corso di tutta la loro vita dalle piante da cui è tratto, le quali assorbono incessantemente anidride carbonica (CO_2) ed energia solare. Facendo un bilancio approssimativo, possiamo dire che su 1 mc di legno circa il 75% può essere convertito in legno per costruire, mentre il 25% sarà scartato ed utilizzato come combustibile per il riscaldamento o per generare nuova energia. Comunque si conducano i calcoli si verificherà che, il bilancio energetico sarà sempre in attivo: la parte di legno che sarà bruciata restituirà più energia di quanta ne verrà spesa per la lavorazione e i trasporti, senza causare rifiuti irre recuperabili legati ai processi produttivi; inoltre la produzione di CO_2 determinata dalla combustione del materiale risulterà in equilibrio con la quota di CO_2 prodotta dalla pianta durante la sua esistenza biologica.

Il legno è dunque una risorsa naturale e rinnovabile, il cui utilizzo può far risparmiare l'eccesso di sprechi su molti altri fronti.



Il decalogo del dormire sano

- 1. Scegliete materiali naturali per l'arredamento; evitare di tenere in camera materiali metallici e troppi materiali sintetici.***
- 2. Il letto ed il materasso non devono contenere parti metalliche consistenti e ridurre al massimo sostanze tossiche che possono essere rilasciate nel tempo.***
- 3. Posizionate il letto in una zona più neutrale possibile (senza gravi geopatie e intensi campi elettromagnetici), facendo da soli state ad almeno ad 1 metro da qualsiasi apparecchio attaccato alla rete elettrica (almeno a 50 cm da fili elettrici). Sistemate la testiera del letto verso Nord.***
- 4. Per garantire l'efficacia del materasso nel tempo, si consiglia di girarlo sottosopra e testa piedi molto spesso;***
- 5. Il contenitore del letto dovrebbe essere aperto per permettere il riciclo dell'aria, evitando umidità e relative muffe;***
- 6. Il piano di riposo dovrebbe essere collocato a circa 40 centimetri dal suolo per impedire il contatto con la polvere irritante del pavimento e favorire la circolazione di aria e di energie;***
- 7. La lunghezza minima del letto deve essere pari all'altezza dell'individuo più 20 centimetri;***
- 8. La temperatura della stanza deve essere fra i 16° e 20° centigradi. Una temperatura troppo bassa impedisce il rilassamento muscolare. Una troppo alta crea una maggiore sudorazione e un ambiente caldo-umido. L'umidità dell'aria deve aggirarsi attorno al 50/60%;***
- 9. Il bilanciamento ionico deve essere ripartito nel 60% di ioni negativi e il 40% di quelli positivi (quelli positivi sono presenti in sostanze che non sono particolarmente benefiche al nostro corpo);***
- 10. Arieggiare bene la stanza da letto, anche prima di coricarsi, è fondamentale perché l'aria fresca è un fattore molto importante per il sano dormire.***

Bio-ecologico, per il rispetto della persona e dell'ambiente. Oggi si parla molto di biologico e di ecologico e spesso, dietro queste due parole, il cui senso è stato spesso storpiato, si nasconde un business economico. Purtroppo ci si deve fidare, perché sarebbe molto difficile investigare sulla serietà, visto che già ora, gran parte dei prodotti cosiddetti “naturali”, sono commercializzati da grandi compagnie, che coprono territori vastissimi.

Nel nostro caso è possibile controllare direttamente, in quanto questa produzione è soprattutto un hobby e destinata a un commercio locale. Qui bio-ecologico significa che sono stati rispettati tutti quei parametri, attualmente conosciuti, necessari per la tutela della salute e dell'ambiente.

Come materiale è stato scelto il legno massiccio dolce (abete per le parti strutturali e faggio per i ciurli di sostegno), in quanto è uno dei materiali rinnovabili che ha minor impatto ambientale e ha caratteristiche ideali per costruire e per la nostra salute: resistente, con bassa conducibilità, igroscopico, amagnetico, permeabile alle radiazioni elettromagnetiche naturali, isolante di correnti indotte e soprattutto vivo.

Per rispettare la sua natura e così la sua vitalità ed eleganza il legno viene lasciato grezzo in quanto non è soggetto a tarli o muffe se le condizioni di umidità dell'ambiente sono giuste (ideali anche per la salute) e se il materasso traspira e viene ogni tanto girato.

Quando richiesti, i trattamenti di finitura e per la protezione del legno si possono realizzare con sostanze naturali e sono completamente atossici. Come finitura e blando protettivo si usa il balsamo di cera (terpeni d'arancia, c'era d'api, propoli, alcool etilico) e come forte protettivo si usano i sali di boro (provenienti da giacimenti naturali).

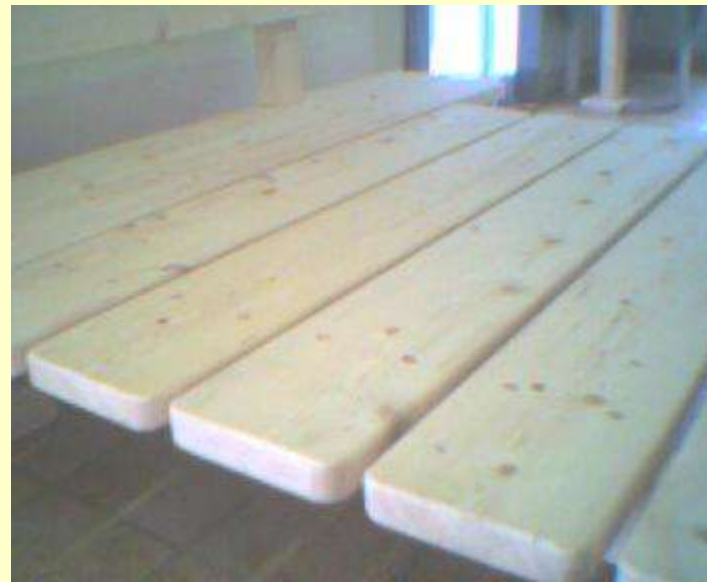
*La struttura ed ogni parte del letto sono stati testati con strumenti sofisticati quali geomagnetometro e rivelatori di campi elettromagnetici a bassa e alta frequenza evidenziando che **non interagisce minimamente con il campo magnetico terrestre e con quello elettromagnetico presente**, non comporta quindi modificazioni o alterazioni di entrambi .*



*La particolare lavorazione a spigoli smussati e arrotondati **evita il generarsi di assi di simmetria ad emissione di onde di forma nocive nella direzione della bisettrice degli angoli stessi.***



*Il legno e gli eventuali prodotti utilizzati, completamente naturali, **non producono esalazioni tossiche**, anzi, il legno (non trattato o trattato con prodotti traspiranti) mantiene inalterata la sua porosità naturale, interagendo positivamente con l'ambiente, **assorbendo l'umidità in eccesso e cedendola poi, quando il clima interno è troppo secco (questo letto può assorbire o rilasciare circa 40 l di acqua)**. Grazie alle sue qualità di porosità, il legno come anche altri materiali naturali (cotto, calce, ecc) **assorbe i cattivi odori dell'ambiente, e si comporta come purificatore d'aria**. Infatti, **provvedendo a conservarlo e a pulirlo con sostanze naturali** (es. c'era d'api, olio di lino, balsamo di c'era già citato, ecc.), la sua porosità interna viene pulita e nutrita, e **restituisce un'aria fresca di pulito e deodorata** (ambienti con grandi superfici di legno e cotto garantiscono un clima molto piacevole e salubre).*



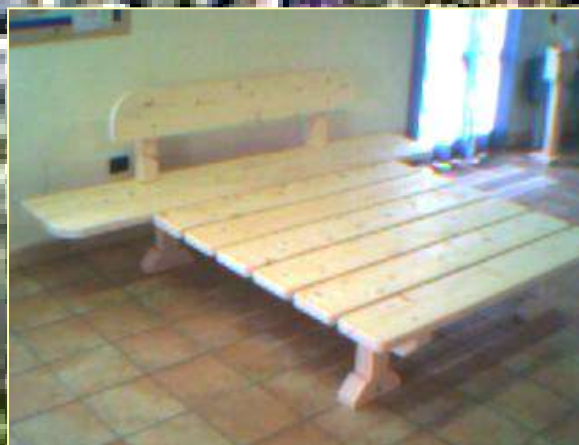
Eco-Stile oltre ad avere requisiti per una corretta posizione del corpo durante il sonno (indispensabile è l'utilizzo di materassi anatomici adeguati, meglio se costituiti da componenti naturali) ha un piano di riposo rigidamente (non flessibile come la classica rete a doghette) omogeneo in tutta l'estensione che non determina la divisione del letto in due parti, con il classico dosso di separazione.



Nella posizione di massima altezza, Il piano di riposo è notevolmente rialzato dal pavimento e questo rende particolarmente dolce il movimento fisico per coricarsi, per alzarsi, e per rifare il letto (lo sforzo per tali azioni quindi è minimo e va soprattutto a vantaggio di chi ha problemi ortopedici, di articolazioni, e di donne in gravidanza). In un anno ci corichiamo e ci alziamo minimo 730 volte.



Sempre trendy



Perché libero di muoversi



Perché sempre trendy? Questo letto è costituito interamente da legno massiccio naturale e le forme di ogni sua parte sono armoniche tra loro, tutte caratteristiche che di per se non hanno tempo. Ma la cosa particolare è che ***grazie a i suoi componenti, dotati di incastri omologhi, è possibile cambiare il suo aspetto e la sua utilità in ben dodici modi diversi.*** Si può passare da un letto classico, con testiera e altezza consistente, ad un letto giovanile poco più alto del pavimento, senza testiera e con mensole per l'appoggio di qualsiasi oggetto. Quindi un letto sempre di moda e velocemente trasformabile da soli, senza chiedere aiuto a tecnici o amici.

Oltre al letto matrimoniale, con la stessa versatilità si possono costruire letti intermedi: ad una piazza e mezzo e singolo.

Ma le parole non rendono l'idea, nelle pagine successive puoi perlustrare il carosello di alcuni aspetti di questo versatile letto.



Altezza minima



Altezza minima, semplice



Altezza minima, con mensole



Altezza minima, con mensole e testiera



Altezza intermedia



Altezza intermedia, semplice



Altezza intermedia, con testiera



Altezza intermedia, con mensole



Altezza intermedia, con mensole e testiera



Altezza massima



Altezza massima, semplice



Altezza massima, con mensole



Altezza massima, con testiera



Altezza massima, con mensole e testiera



Alcuni particolari



Alcuni particolari



Alcuni particolari



Alcuni particolari



Altri modi di allestirlo



Altri modi di allestirlo



Altri modi di allestirlo



Altri modi di allestirlo



Altri modi di allestirlo



Altri modi di allestirlo



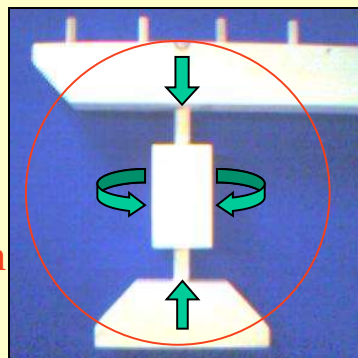
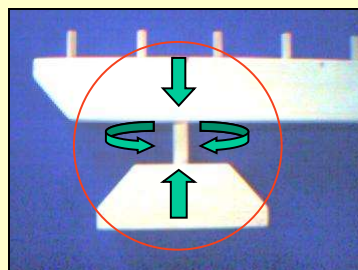
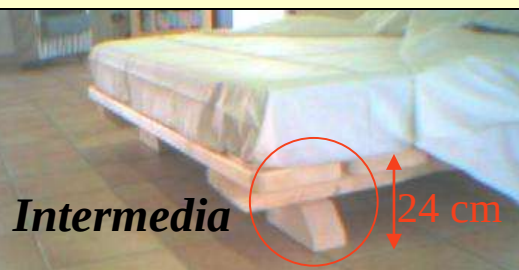
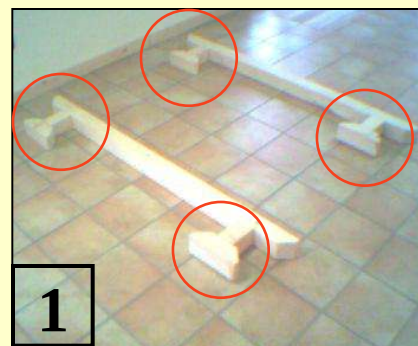
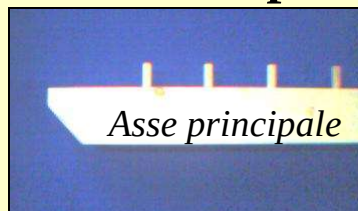
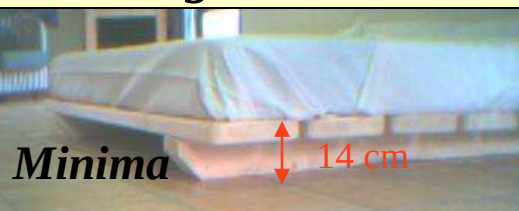
Perché Eco-Stile è economico:

L'obiettivo non è il denaro ma l'ambiente e la salute. Più rendiamo complicate le cose e più a rimetterci siamo noi ed il nostro pianeta. Il legno utilizzato è l'abete, albero che cresce rapidamente, leggero, di facile lavorazione e così, nonostante abbia caratteristiche ideali per la fabbricazione di letti, ha un costo relativamente ridotto. Ogni parte di Eco-Stile è anche portante, ossia è necessaria per dare stabilità al tutto e sono stati così evitati elementi inutili, la semplicità della sua struttura non richiede complicate lavorazioni. Non viene particolarmente rifinito e viene lasciato grezzo (per mantenere al massimo la sua naturalità), se non specificatamente richiesto. Questi letti sono destinati, mi auguro, a un piccolo commercio locale e quindi non ci sono speculazioni e eccessivi trasporti.



Il montaggio e smontaggio di questo letto sono relativamente semplici, possibili senza l'aiuto di esperti o altre persone. Una volta vista l'immagine finale è impossibile sbagliare (anche senza istruzioni), perché ogni pezzo ha degli incastri solo per le posizioni corrispondenti. Le uniche avvertenze sono che i buchi aperti negli assi principali vanno verso la testiera e che le tavole del piano di riposo vanno montate (preferibilmente) con la parte più rifinita verso il materasso. Quindi per rendere tutto più semplice e veloce basta osservare le immagini sottostanti:

Scegliere l'altezza del letto ↓ **poi** →



Trasportabile in poco spazio.

Anche se il peso di Eco-Stile non è da trascurare, perché costituito da travetti e tavole di una certa dimensione, per garantire un'altissima stabilità e l'assenza di rumori tipo cigolii, lo spazio che occupa, una volta smontato, è limitato tanto da poter essere trasportato anche all'interno di un'auto con sedili posteriori abbassati (letto senza mensole). Nel caso che il letto sia dotato anche di mensole queste necessitano di un portapacchi in quanto lunghe mediamente 265 cm.



Resistenza e stabilità non paragonabili

Eco-Stile è realizzato interamente da tavole e travetti con resistenza a flessione ben superiore a quella richiesta ma necessari per dar stabilità, e cioè per evitare oscillazioni e rumori (es. cigolii) fastidiosi, per noi e per gli altri. Quindi la resistenza e la stabilità sono tali da sopportare tutto il peso di un'intera famiglia, compreso tutto il movimento, soprattutto dei bambini nei momenti di gioco.

Quando qualcuno mi chiede se il letto è forte io rispondo sempre:<< nel caso di un terremoto improvviso, mettetevi sotto il letto>> ma, in qualità di geologo, non lo dico scherzando.

Tutta la struttura è portante, ogni elemento si incastra su quello sottostante ed è lo stesso peso che va a dare stabilità al tutto.



Personalizzabile.

Eco-Stile è adatto ad essere costruito artigianalmente, ogni letto ha una storia a se e non è fatto in serie come in fabbrica; quindi è possibile personalizzarlo. Ovviamente il tipo di legno, di tavole e di assi devono rimanere tali per garantire opportune caratteristiche di stabilità e di resistenza. Anche se le dimensioni del modello base sono standard (vedi caratteristiche tecniche) e quindi hanno caratteristiche dimensionali medie, si possono apportare variazioni di dimensioni del piano di riposo, dell'altezza e del tipo di testiera. Si possono richiedere le finiture neutrali a cera naturale o protettivi ai sali di boro, ma non le colorazioni (soprattutto di legni diversi) e questo perché vanno contro la logica del naturale. Ogni legno ha il suo colore che solo il tempo è giusto che cambi e vi posso assicurare che ogni legno invecchito assume delle colorazioni meravigliose, molto diverse da quelle riprodotte artificialmente.



Dimensioni e materasso consigliati

- lunghezza, 20 cm in più dell'altezza della persona*
- larghezza singolo, da 80 a 90 cm*
- larghezza da una piazza e mezza da 120 a 140 cm*
- larghezza matrimoniale da 160 a 180 cm*

Questo letto, avendo il piano rigido, richiede un materasso ergonomico di spessore non inferiore a 22 cm.



Caratteristiche tecniche:

Criteri di progettazione e lavorazione: bioecologici

Materiale: legno massello di abete (completamente naturale), costituito da tavole di spessore 4,5 cm e altezza 23,5 cm, assi con sezione di 9,5x9,5 cm.

Tipo di piano di riposo: a doghe rigide, con resistenza ai pesi omogenea in tutta l'estensione del letto.

Lavorazione: artigianale con utensili elettrici manuali.

Colore: naturale

Trattamenti per la finitura e protezione del legno: balsamo di cera (terpeni d'arancia, c'era d'api, propoli, alcool etilico), sali di Boro.

Accessori: ciurli di faggio

Caratteristiche dimensionali :

• altezze da terra (comune a tutti modelli):

- minima= 14 cm (32 cm aggiungendo 18 cm del materasso)
- intermedia= 24 cm (42 cm aggiungendo 18 cm del materasso)
- massima= 39 cm (57 cm aggiungendo 18 cm del materasso)

• larghezza e lunghezza:

- singolo 85x200 cm (opportuno materasso 85x200 o inferiori)
- medio 120x200 cm (opportuno materasso 12x200 o inferiori)
- matrimoniale 170x200 cm (opportuno materasso 170x200 o inferiori)

• dimensioni mensola: 47x47 cm altezza testiera= 45 cm distanza tra le doghe=2 cm



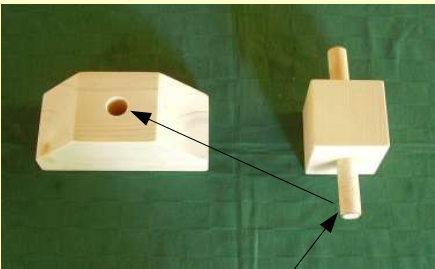
Materiale (reperibile in negozi di materiale edile o ferramenta):

- *tavole da 5X25X400 cm (chiamante anche ponti) oppure da 4x20x400 (più difficili da trovare)*
- *morali (travetti) 10x10x400 cm*
- *manici di rastrello diametro circa 25 mm*
- *spine (ciurli) in legno da 15 mm*
- *colla legno (più naturale possibile)*

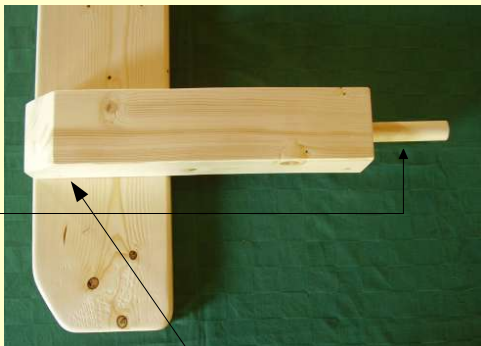
Attrezzatura:

- *troncatrice o simile e seghetto alternativo*
- *trapano a colonna o trapano manuale (più difficile da utilizzare) con punta da 26 mm*
- *pialla a banco o a mano*
- *levigatrice*
- *martello*





Manico rastrello



Spina

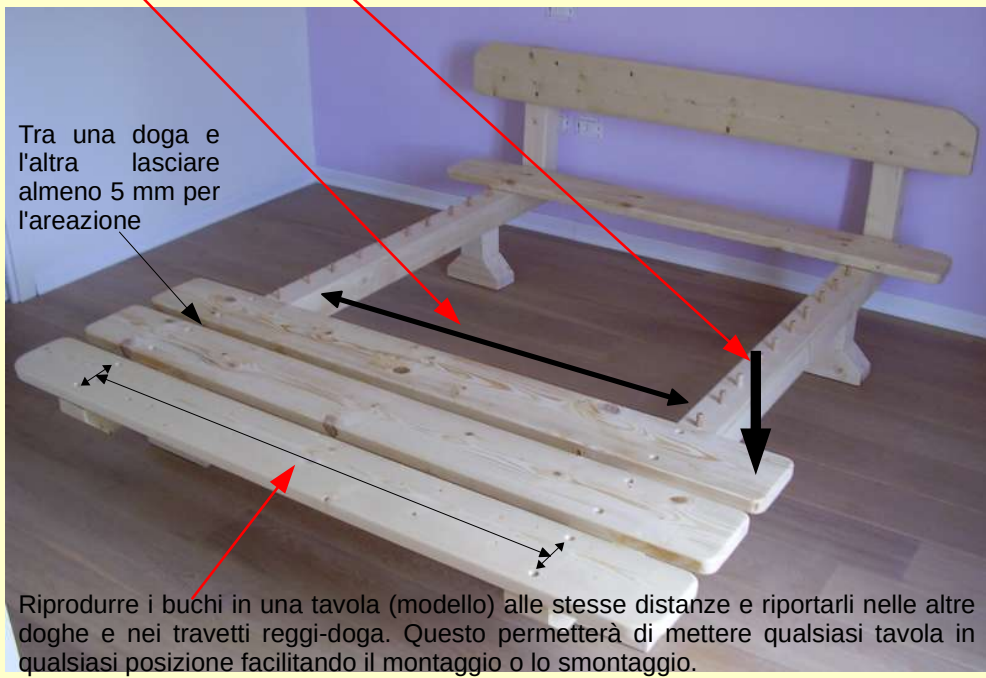


Buchi testiera



Spina

La distanza dei due travetti che sostengono le doghe deve essere a limite da permettere di mettersi a sedere nell'estremo di una doga e non sollevarla



Tra una doga e l'altra lasciare almeno 5 mm per l'aerazione

Riprodurre i buchi in una tavola (modello) alle stesse distanze e riportarli nelle altre doghe e nei travetti reggi-doga. Questo permetterà di mettere qualsiasi tavola in qualsiasi posizione facilitando il montaggio o lo smontaggio.

Galleria Fotografica dei vari elementi strutturali e della struttura d'insieme



