

EFFERVE SCIENZA

Insero di Biocalenda

Gennaio 2014

AL TEMPO
DI ROMA
Gabinetti comuni
nell'antica Ostia

PICCOLA STORIA SEGRETA DELL'IGIENE INTESTINALE

CACCA!

Gli escrementi e le pratiche di pulizia interiore hanno avuto per secoli un ruolo fondamentale per il mantenimento della salute. Ecco come da azione creativa e quasi sacrale è diventata qualcosa di innominabile

«Chiunque studi queste cose è considerato poco meno indecoroso di chi commette realmente atti indecorosi»

Sigmund Freud

Se ne facciamo poca, possiamo ammalarci; se ne facciamo troppa, è il segnale che qualcosa non funziona. Fino a poco tempo fa era nella bocca di tutti e addirittura grandi poeti l'hanno esaltata nelle loro opere. Si faceva in compagnia, mentre oggi non si può neanche nominare. Sembra impossibile ma stiamo parlando della *cacca!*

Non è certamente facile scrivere un articolo su tale argomento, visto che oggi è indice assoluto di sporcizia. Ma non è sempre stato così. Anzi, in ogni epoca e latitudine del globo, gli escrementi e la conse-

guente pratica di pulizia intestinale hanno svolto un ruolo fondamentale, per non dire addirittura sacrale. L'uomo si è da sempre ingegnato per costruire, con il materiale che la natura offriva, strumenti - oggi chiamati clistere o enteroclisma - che potessero aiutare la pulizia del corpo, partendo dall'ultimo tratto dell'intestino.

La pulizia era così importante e così considerata che non veniva effettuata solo in presenza di malattia, ma soprattutto per mantenere una corretta igiene interiore che potesse prevenirla. Nonostante una storia plurimillennaria è successo qualcosa che ha portato alla realtà odierna: oggi è infatti quasi proibito parlare di escrementi e la stessa pratica dei clisteri è quasi stata messa al bando.

Per capire cos'è successo dobbiamo fare un salto indietro.

UN PO' DI STORIA

I primi accenni concreti sull'argomento risalgono a diverse migliaia di anni fa, nell'antica civiltà egizia. Kheper, lo scarabeo stercorario, era presso gli egizi simbolo di resurrezione e gioca un ruolo decisivo nel passaggio tra la vita e la morte. Il *coleottero osirideo* è elevato a rango di Dio ed è simbolo delle metamorfosi e delle mutazioni, poiché genera se stesso dai suoi escrementi. Non a caso Kheper è anche il nome assegnato al sole nel momento in cui sorge, e il suo geroglifico ha il medesimo significato dello scarabeo: «essere generato, trasformare, nascere».

La credenza che la materia infima potesse trasformarsi in materia elevata, ha portato anche alla nascita di vere e proprie divinità degli escrementi, con la funzione di proteggere le latrine, i loro frequentatori e l'attività intestinale. Il livello medio igienico, nonostante i tempi, era decoroso, anzi, spesso l'avversione per il sudiciume assumeva forme esagerate, soprattutto da parte dei sacerdoti, che prescrivevano, a chi frequentava i templi, clisteri e lavaggi da effettuarsi diverse volte al giorno.

La leggenda vuole che la pratica dei clisteri sia nata proprio nell'antico Egitto e sia stata ispirata dall'osservazione dell'ibis, un uccello che vive nelle rive del Nilo e che cura le proprie costipazioni introducendo il suo lungo becco come una siringa nel retto e irrigandolo a scopo di pulizia. Altri autori invece sostengono che non fu l'ibis a insegnare questa pratica di igiene, ma il re Thot, di cui l'ibis è il cui nome si scrive con il medesimo geroglifico. L'enteroclistma in Egitto veniva effettuato con l'aiuto di un corno impiegando come lavanda

NELL'ANTICHITÀ ERA COSÌ

Gli egiziani usavano clisteri e lavaggi, in America se ne facevano ingredienti di filtri o medicinali

Tra le divinità degli antichi romani anche la dea Cloacina e il dio Sterquilinus

Sotto l'imperatore Vespasiano la prima tassa sugli escrementi

da un litro a un litro e mezzo di bile di bue, oli, latte, acqua e birra. Tra i purganti più in voga dell'epoca vi erano l'olio di ricino, la senna, ma il rimedio più importante era la birra.

A migliaia chilometri di distanza, nell'antica India, agli albori della medicina ayurvedica, la malattia trova la sua origine nel forzare o ritenere gli stimoli naturali quali defecazione e minzione. I clisteri venivano effettuati per mezzo di una canna di bambù. Nella mitologia

africana, le feci addirittura rappresentavano una potenza biologica poiché permettono a tutto ciò che è stato ingerito di tornare alla Terra. Sono quindi la matrice attraverso cui recuperare l'energia e rigenerare la vita stessa.

Tra le popolazioni precolombiane gli escrementi figurano in alcuni miti e la defecazione rappresenta un'azione creativa e il suo prodotto assume un valore magico. Non solo, feci umane e animali spesso erano ingredienti di medicinali o filtri. Presso gli Inca per i clisteri si usavano pompette di caucciù, mentre nel nord dell'America tra gli Apache cannule in calamo, e tra Dakota vesciche di cervo. All'interno della setta degli esseni, quindi circa 2000 anni fa, la pulizia intestinale era fondamentale e per questo venivano usate le zucche svuotate e riempite di acqua intiepidita dal sole.

LE RELIGIONI

A un certo punto della nostra storia, l'ebraismo e dopo il cattolicesimo hanno iniziato a considerare i prodotti del corpo (sangue, escrementi e sperma) come sostanze sporche e contaminanti. Nella Bibbia, il Vecchio Testamento menziona gli escrementi soprattutto in termini dispregiativi. Con le Sacre Scritture le nostre scorie organiche assurgono a una significazione letteraria del tutto speciale: lordura e sporcizia!

Questa profonda contaminazione e devianza, non si limita ai soli risultati, cioè alla cacca in sé, ma anche all'atto dell'evacuazione. Per il Vecchio Testamento l'immagine di Dio e l'atto della defecazione sono qualcosa di incompatibile. Non a caso Adamo ed Eva non defecano, nonostante mangiassero molta fibra solubile contenuta della frutta dell'albero proibito, fino al momento della loro cacciata dall'Eden.

DA ROMA AL MEDIOEVO

Non solo i Romani adoravano una dea chiamata *Cloacina*, una delle prime divinità latine, dea delle cloache e delle latrine, ma anche avevano creato divinità dello sterco quali *Stercus* o *Sterce*, *Sterculus*, *Sterquilinus*, ecc. divinità che presiedevano alla concimazione. Secondo alcuni autori questi appellativi erano soprannomi di Saturno, *Saturnus Sterculius*, padre degli Dei e inventore dell'agricoltura.

Parlando dei Romani non è possibile non nominare la Cloaca Massima, orgoglio di Roma e simbolo dell'alto grado di civiltà raggiunto da quella città. Fu realizzata dalla famiglia dei Tarquini nel VI secolo a.C. Inizialmente il condotto correva a cielo aperto e andava a sboccare nel Tevere, e solo nel II-I secolo fu realizzata la volta.

Erano così importanti gli escrementi nell'antica Roma che sotto Vespasiano, il cui nome è tutto un programma, e Costantino, fu indetta una tassa sugli escrementi umani e animali, detta *crisagiro*. Tale tributo era imposto a commercianti, usurai, mendicanti, trafficanti e donne di malaffare accomunati ai cani, e alle bestie da soma, a sua volta tassati. Non solo gli escrementi sono fonte diretta di reddito, ma venivano riciclati e diventavano origine di fertilità e produttività.

Nel Medioevo invece, sempre grazie alle religioni monoteistiche, le cose cambiano. Nella tradizione cristiana peccato, feci, latrine e puzze coincidono con l'inferno. Iniziano a sorgere affinità tra diavolo ed escrementi. I luoghi infernali appaiono come varianti delle stalle e del letamaio. Lentamente, ma inesorabilmente, un processo naturalissimo e fisiologico, fondamentale per la salute, incomincia a diventare un tabù. Si arriva al punto che in Francia per non usare il termine latrina, si usano parole

L'EVOLUZIONE DEL BAGNO

Dal «sedile mobile» di Leonardo da Vinci al primo water a caduta verticale inventato nel 1889

La posizione ideale? Dal punto di vista fisiologico è quella «alla turca» anche se il nome non c'entra nulla: in Turchia è rarissimo trovare gabinetti fatti così

come *necessarium* (sala necessaria) o *guardaroba* (dal francese *garde-robe*) per evitare di accennare al gabinetto. Molti nascondigli, oratori e cappelle erano dei banali *garde-robe*.

Bisogna attendere il grande genio nostrano, Leonardo da Vinci, il quale diede un contributo all'ideazione dei nuovi gabinetti, inventando un sedile mobile. Persino la musica subisce, seppur velatamente, alcune influenze: la coprofilia ver-

bale che troviamo nelle lettere di Mozart e le allusioni all'analità erano motivo di divertimento per i giovani dell'epoca. Lettere che spesso firmava «W. A. Mozart, colui che caga senza scoreggia».

Più ci avviciniamo ai nostri giorni più progredisce la ripugnanza verso le funzioni corporali e le parti del corpo ad esse deputate. In Europa gli escrementi venivano gettati per strada in quasi tutte le città. Alle 22 di sera in Francia, Scozia, Inghilterra, Italia e altri paesi, si apriva la finestra e gridando ai passanti per avvertirli: *gardy loo!* Probabilmente un'alterazione linguistica del francese *gardez l'eau*, attenti all'acqua, che proprio acqua non era... Sembra che questa malsana abitudine sia nata la galanteria maschile di far stare nella parte più vicina al muro la donna, quando si passeggia, per proteggerla dalla *doccia dorata*.

WATER CLOSET

Passano i secoli e nel 1596 Sir John Harrington inventa il *water closet*, presentante tutte le caratteristiche di un moderno gabinetto a valvola. Purtroppo la sua diffusione si fece attendere per quasi due secoli. Un notevole salto di qualità si verifica nel 1884 grazie a George Jennings e al suo vaso a piedestallo, ma l'invenzione del wc a caduta verticale avvenne grazie al signor Bostel, della ditta Brighton, solo nel 1889. C'era solo un grosso problema da risolvere: l'enorme spreco di acqua che si verificava per far sparire dalla vista le feci. A risolvere l'enigma ci pensò l'idraulico Thomas Crapper, che introdusse il galleggiante permettendo di chiudere il foro di rifornimento dell'acqua facendola stazionare nella cisterna. Cosa questa per noi scontata, ma all'epoca era un serio problema.

Il bagno diventa una sorta di

stanza privata, l'unico posto dove stare veramente da soli, magari in lettura o ascoltando musica, per coprire i rumori molesti. Guardandoci in giro, troviamo delle notevoli differenze nel wc e negli accessori. Esiste il gabinetto italiano, una vera e propria scultura in ceramica; la turca che altro non è se non l'evoluzione della buca e con la Turchia non c'entra nulla visto che è raro trovarlo in questo paese; il gabinetto giapponese, americano e tedesco.

L'ASPETTO MEDICO

Ci sarebbe moltissimo da dire in questo ambito, tanto è importante l'argomento trattato. Se il corpo non evacua le feci, correttamente e quotidianamente, i liquidi e il sangue si auto-intossicano dando origine a tutte le malattie oggi conosciute nel mondo occidentale. Questo è il motivo per cui nell'Igiene Naturale si dice che la stitichezza è la madre di tutte le malattie. Ed è proprio così.

Le feci prodotte giornalmente sono formate da acqua, desquamazione dell'epitelio intestinale, bile e succhi pancreatici, cristalli di acidi grassi, muco, tossine, veleni, acidi metabolici, cellulosa e batteri. Moltissime tossine e batteri. Se queste sostanze non escono dal corpo, possono tornare in circolo andando a intossicare i liquidi (linfa e sangue) e organi più o meno vitali. Indipendente dall'assunzione di cibo produciamo circa 20 grammi di feci dall'aspetto poco raccomandabile: una sostanza nera simile alla pece. Se invece mangiamo normalmente, produciamo da 100 a 800 grammi al giorno, che devono essere scaricate ogni santo giorno.

Gli alimenti che aiutano la peristalsi, dando origine alle importantissime feci, sono tutti e soli gli alimenti che appartengono al regno

**ALL'ORIGINE
DELLE MALATTIE**
**Gli alimenti
che aiutano
la peristalsi
appartengono tutti
al regno vegetale:
frutta e
verdura cruda,
cereali integrali
legumi e noci**
**Invece le proteine
di origine animale
liberano tossine
e rendono stitici
i consumatori
abituati**

vegetale: frutta e verdura cruda, germogli freschi, cereali integrali, legumi e noci variegate (mandorle, pistacchi, pinoli, anacardi, ecc.). Il restante intossica. Tutte le proteine di origine animale, latticini inclusi, oltre ad acidificare il terreno, liberare tossine pericolose per l'organismo, non contengono fibra e quindi rendono stitici i consumatori abituali.

POSIZIONE CORRETTA

Qual è la posizione ideale per evacuare? Non certamente quella adottata da noi occidentali: cioè la posizione seduta. Tale posizione è un retaggio culturale radicato da secoli che aiuta il mantenimento della stitichezza e aumenta i problemi emorroidali. Mi dispiace dirlo, ma la posizione ideale è quella accovacciata, detta alla turca, perché è la più fisiologica.

Coinvolge sia i muscoli addominali che massaggiano l'intestino, sia quelli inferiori che creano una maggiore pressione che favorisce il processo. È una posizione scomoda quindi non si presta a lunghe letture che spesso rallentano e non aiutano lo svuotamento. Consente lo svuotamento completo dell'ampolla rettale in quanto ne annulla l'angolo ano-rettale, che tende a diventare rettilineo riducendo i rischi di emorroidi da sforzo.

Come risolvere questo serio problema nei wc moderni, senza sventrare il bagno? Ci si può accovacciare sopra il water, facendo però attenzione a non scivolare, oppure la soluzione ideale e comoda è quella di porre davanti al water una pedana di 20-30 cm di altezza su cui salire con i piedi. In questo modo pur rimanendo sulla tazza si migliora di molto la situazione degli organi interni.

Marcello Pamio

effervescienza@yahoo.it

NOTA DELL'AUTORE

Sono certo che i lettori abituali di Effervescienza capiranno il senso e l'importanza di questo articolo, nonostante l'argomento sia diventato, purtroppo per colpa di condizionamenti sociali, religiosi e medici, completamente tabù. E d'altra parte, come dice Roberto Benigni nell'Inno del Corpo Sciolto, «se vi stupite, la reazione è strana perché cagare soprattutto è cosa umana».