

La Giornata Mondiale del Gabinetto è più importante di quello che pensi

Il 19 novembre è il World Toilet Day, un'ottima occasione per capire l'importanza del wc, i limiti dei sanitari moderni e come migliorare la salute del nostro intestino



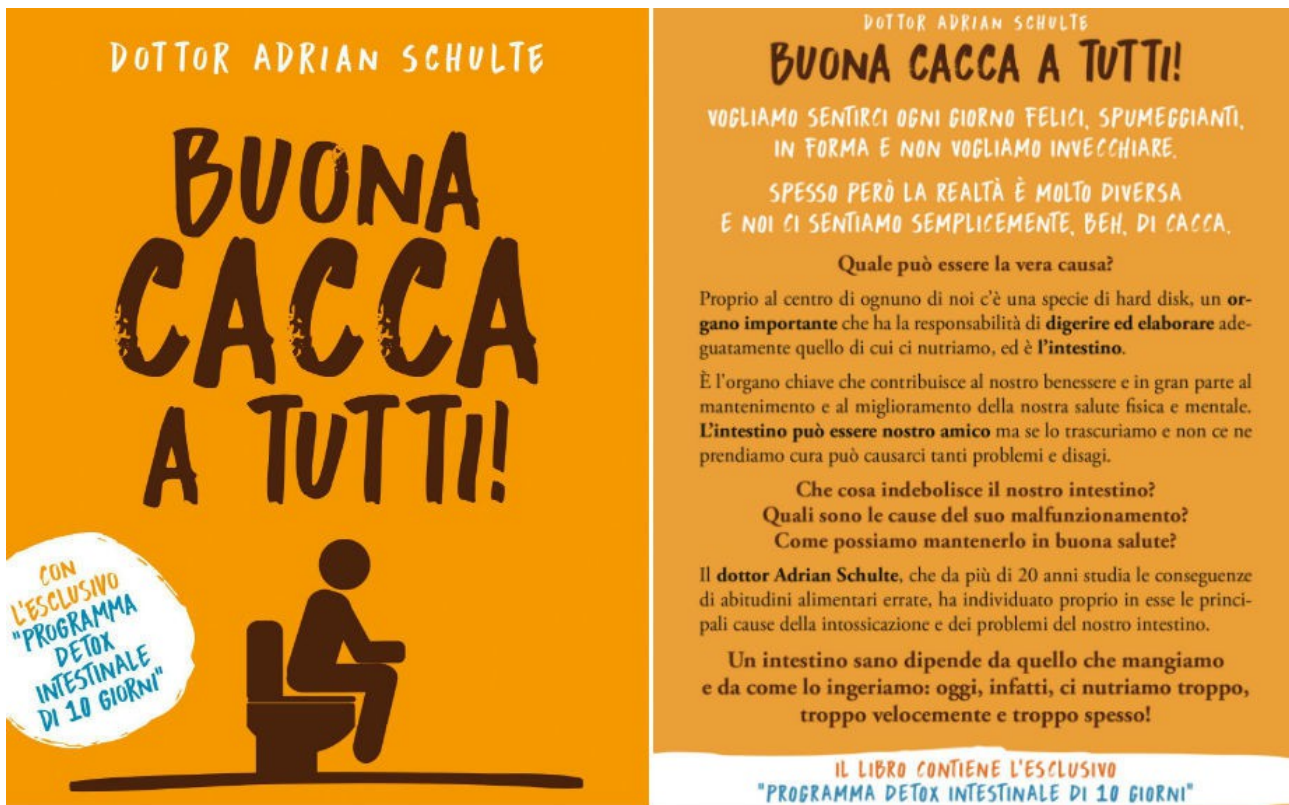
di Martina Manfredi

Collaboratore

Può sembrare strano che le Nazioni Unite si siano scomodate ad assegnare una **Giornata Mondiale al Gabinetto**, ma il **World Toilet Day** che cade domenica **19 novembre** ha un'enorme importanza per tutti, per chi ha il gabinetto e chi no. Con questa celebrazione l'Onu vuole ricordare l'importanza del wc e il **problema dell'accesso a servizi igienici adeguati**: a non avere wc puliti e funzionanti sono ancora oltre 2,4 miliardi di persone nel mondo, con gravi ripercussioni sulla **salute** come mostra il video creato da UN Water "**Dove va la nostra cacca?**"

Ma il **World Toilet Day riguarda tutti noi** perché se è vero che i **sanitari moderni** risolvono la questione igienica, è anche vero che **creano molti altri problemi**. A ricordarci che la **posizione seduta sul wc** preme in modo dannoso sull'intestino è stata qualche anno fa Giulia Enders con il suo bestseller "**L'intestino felice**" (Sonzogno, pp. 256, € 16,50): la posizione più giusta in cui fare i propri bisogni è infatti lo squat, che sui gabinetti moderni si può ricreare (alla buona, senza pretese di comodità) mettendo uno sgabello sotto i piedi.

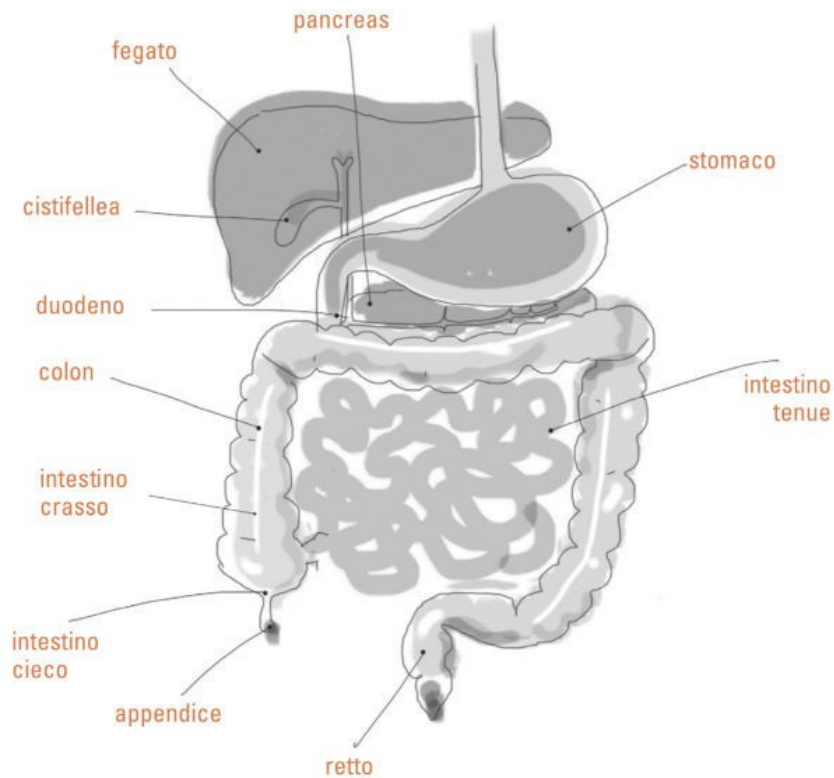
Ma la seduta non è l'unico problema. Con la crescita di diverticoliti, colon irritabili e infiammazioni, quello del **benessere intestinale** sta diventando quasi un filone letterario: a farci riflettere ancora una volta sul wc e sul nostro apparato digerente è il nuovo libro "**Buona cacca a tutti!**" (Macro Edizioni, pagg. 200, € 14,50) del medico e naturopata Adrian Schulte, che comincia proprio da una breve **storia dei water**.



Il libro "Buona cacca a tutti!" di Adrian Schulte

La premessa del libro di Schulte è che **le feci danno un'enorme quantità di informazioni sulla salute** dell'intero organismo e i **sanitari moderni** – brevettati in America nella metà del XIX secolo e da lì arrivati rapidamente in Europa – oltre al problema della posizione hanno il **limite di non permetterci di vedere i nostri rifiuti**. Sì, può sembrare una cosa buona, giusta e anche auspicabile non vederli ma, date le preziose informazioni che comunicano, non è così.

Gli unici a ovviare a questo problema sono alcuni **wc diffusi nell'area germanofona**, che hanno una specie di **gradino interno**. In questa variante le feci rimangono su un piccolo ripiano, visibili e odorabili, per poi finire nella canalizzazione con un effetto cascata. In tutti gli altri casi, il dottore dà alcune indicazioni per **decifrare i nostri rifiuti senza vederli**: per esempio, **se non abbiamo bisogno di carta igienica e non facciamo puzza**, significa che il nostro intestino sta molto bene perché è così che dovrebbe essere se tutto funziona a perfezione.



Il tratto digerente (dal libro “Buona cacca a tutti!” di Adrian Schulte)

Dato però che ognuno di noi utilizza in media **15 kg di carta igienica all’anno**, è legittimo pensare che i nostri intestini non se la passino benissimo. Per questo Adrian Schultenel suo libro propone un**programma di fitness intestinale** di dieci giorni, un metodo di disintossicazione basato sui risultati di migliaia di casi che ha trattato con successo nella sua clinica di Überlingen specializzata nella rigenerazione dell’intestino. Nell’attesa del detox, il beauty si è attrezzato con **gocce “post popò”, profumi da “trono” e fragranze per il “prima di andare”**