

Donne e Ragazzi Casalinghi

Rivista di pratiche ludiche - numero P/b - primavera 2612 (2000)



SAPONI E LISCIVIE: DUE AMICHE PER LA PELLE

- ◇ **LAVANDA E ARGILLA: PIÙ VERSATILI DI COSÌ**
- ◇ **L'ARTE COSMETICA. I TRUCCHI DELLE CASTELLANE**
- ◇ **DECALOGO DELL'INFORMAZIONE COSMETICA**
- ◇ **SACRALITÀ DELL'ACQUA: TERME, PISCINE, BAGNI DI MASSA E BUCATI AL TORRENTE**
- ◇ **LA POLITICA DELLA GIOIA**
- ◇ **ETICA DEL GRUPPO D'ACQUISTO**
- ◇ **UN SAPONE DA FIABA: PEPPINA AL VERRINO**

terza parte



LA LAVANDA

Antiche usanze casalinghe

RINFRESCANTE PER L'ARIA

Un mazzetto di lavanda appeso in cucina, nella stanza da bagno o negli armadi, per esempio, elimina i cattivi odori, emanando al tempo stesso una delicata e piacevole fragranza.

DETERRENTE CONTRO LE FORMICHE

Spruzzate l'essenza di lavanda sia in casa che nel giardino nei luoghi dove le formiche fanno maggiormente sentire la loro presenza.

DETERGENTE PER IL BUCATO

Si dice che la lavanda abbia preso il nome dal verbo latino "lavare" e che per secoli sia stata usata per lavare e sciacquare il bucato.

Per garantire un bucato perfetto, aggiungete tre gocce di essenza di lavanda nell'acqua del risciacquo finale o nella vaschetta apposita della lavatrice.

REPELLENTE CONTRO LE MOSCHE

Si possono comporre dei bouquet con fiori di lavanda da mettere in quelle zone della casa dove le mosche sono più frequenti, come la cucina o il bagno. La gente di campagna chiama ancora queste creazioni con il pittoresco nome di "gabbiette scacciamosche".

DISINFETTANTE

Qualche goccia di essenza di lavanda aggiunta all'acqua bollita agisce da disinfettante quando lavate piastrelle dei muri o i pavimenti. Versate un po' d'essenza nei sanitari e nei tubi di scarico come parte dell'igiene quotidiana della casa.

MORSI E PUNTURE DI INSETTI

Una goccia di lavanda da applicare sull'area infiammata. Continuate così a intervalli di un'ora finché l'irritazione non scompare.

REPELLENTE ANTIZANZARE

La lavanda sembra essere un ottimo repellente per le zanzare e i vari altri insetti volanti. Potete preparare una miscela aromatica di essenza di lavanda e oli base a vostra scelta da applicare sulle parti scoperte del vostro corpo per tenere lontane queste fastidiosissime creature.

ANIMALI DOMESTICI

L'essenza di lavanda può essere utilizzata in maniera sicura anche su animali domestici come cani e gatti. Nel caso di una ferita o di un ascesso, aggiungete tre gocce di lavanda a 300 ml d'acqua bollita e lasciata raffreddare. Bagnate la parte affetta servendovi di un panno. Mettere qualche goccia di essenza nella cuccia del cane servirà ad allontanare le pulci.

CARTA DA LETTERE PROFUMATA

Ormai la carta da lettere profumata si può acquistare ovunque, ma non è difficile conferire anche a della carta normale quell'inconfondibile fragranza di lavanda. Spruzzate semplicemente la carta con dell'essenza di lavanda (che non macchia), e conservate la carta in una scatola dove metterete anche qualche fiore di lavanda. L'unione tra il delizioso profumo e le vostre amabili parole renderà quella carta da lettere la più gradita da ricevere!

LAVARE I PIATTI

Anche se non è una delle faccende domestiche più gradite da svolgere, se ancora lavate a mano i piatti, l'essenza di lavanda vi aiuterà ad avere delle stoviglie pulite e prive di germi. Aggiungete due gocce di lavanda all'acqua e questa essenza svolgerà la sua azione antisettica.





LUCIDO PER IL LEGNO

Gli ingredienti necessari alla preparazione sono 450 ml di cera vergine d'api e trementina e la stessa quantità di olio di oliva o di semi di lino (l'olio di oliva è ideale per il legno chiaro mentre quello di semi di lino è più indicato per il legno scuro). Mettete gli ingredienti in una pentola sul fuoco e aggiungete quattro rametti di fiori di lavanda. Quando la miscela diventa liquida, eliminate la lavanda che ormai ha già svolto la sua azione. Infine, versate il liquido in un barattolo e lasciate riposare. Il lucido sarà pronto all'uso il giorno dopo. L'essenza di lavanda è un tradizionale ingrediente di alcuni dei migliori lucidi da scarpe, in commercio per mobili di legno pregiato e pavimenti di parquet.

UNA SPLENDIDA CAPIGLIATURA

Un semplice shampoo alla lavanda può migliorare nettamente la forza e lo splendore dei vostri capelli. Potete prepararlo usando dello shampoo delicato per bambini a cui aggiungerete quattro gocce di essenza di lavanda. Massaggiate a fondo sul cuoio capelluto e poi lasciatelo agire sui capelli per un paio di minuti prima di sciacquare accuratamente con acqua tiepida. I risultati saranno straordinari. Inoltre, ogni mattina, spruzzate qualche goccia di acqua di lavanda sulla spazzola o sul pettine e passateli nei capelli. Questo semplice gesto vi farà sentire bene per tutto il giorno e i vostri capelli appariranno brillanti e profumati di pulito.

UMIDIFICATORI DEI TERMOSIFONI

Alcune gocce di essenza di lavanda nell'acqua degli umidificatori profumano la casa.

BRUCIATURE

Sulle bruciature l'essenza di lavanda cicatrizza rapidamente e calma il dolore.

RAFFREDDORE

In una bacinella di acqua bollente versare alcune gocce di essenza di lavanda; serve per inalazioni.

RUGHE

Massaggiando il viso con alcune gocce di essenza si rallenta la formazione di rughe e si attenuano quelle esistenti, inoltre si vivifica l'epidermide.

ANTITARME PER GLI ARMADI

Qualche goccia di essenza su un batuffolo di cotone scaccia le tarme profumando la biancheria.

BAGNO

Alcune gocce di essenza di lavanda nell'acqua del bagno profumano e fortificano il corpo.

COLONIA E DOPOBARBA

Si mescolano 50 g. di essenza di lavanda in un litro di alcool (95°).

REUMATISMI E DOLORI

Frizionare con essenza di lavanda le parti del corpo doloranti per alcuni secondi.

ACQUA DISTILLATA DI LAVANDA

Si usa nel ferro da stiro, negli umidificatori dei radiatori, per lavare i pavimenti e sanitari.

Per informazioni:

Patrizia Cugge

Adaggio (IM) - Tel. 0184/94953 - 0347/4662632

A cura del:

Movimento degli Uomini Casalinghi

c/o Legambiente - via Bazzini, 24 - 20131 Milano - Tel. 02/70632885





L' ARGILLA: Più versatile di così...

DEODORARE

Barattoli di vetro senza più cattivi odori

Per deodorare i barattoli di vetro a chiusura ermetica che hanno ospitato cibi molto "odorosi" (acciughe, aglio, spezie e così via) è sufficiente mettere nel contenitore lavato e asciugato un cucchiaino di argilla, chiuderlo, e lasciarlo "a riposo" per qualche giorno. Ogni odore molesto verrà prontamente eliminato. Si può riutilizzare la stessa argilla molte volte per altri barattoli.

Strofinacci pronti all'uso

È possibile anche deodorare gli strofinacci e le spugnette da cucina. Basta lasciarli in ammollo in un litro d'acqua in cui si sia sciolto un cucchiaino di argilla.

Il gatto ringrazia

Rinnovare più volte al giorno la sabbia spesso non è sufficiente. Per eliminare l'odore della cassetta del gatto possiamo aggiungere al normale preparato 2 o 3 cucchiaini di argilla.

Nello scarico del lavello

Il cattivo odore che sale da lavandini e lavelli si elimina versando nello scarico uno o due cucchiaini di argilla. Dopo qualche ora lasciar scorrere l'acqua ed eventualmente usare lo stura-lavandini di gomma.

Contro la puzza di fumo

Anche i fumatori possono beneficiare delle virtù dell'argilla. Un "tocco" di polvere sul fondo del portacenere riduce l'odore

sgradevole dei mozziconi e del fumo stantio.

Scarpe a prova di naso

Infilare nelle scarpe da ginnastica duramente provate da marce e allenamento, un sacchetto di tela contenente argilla, eventualmente "potenziata" da alcune gocce di oli essenziali, aiuta. Stesso discorso, naturalmente, per stivali e scarponi.

Persino nel frigorifero

Formaggi freschi e stagionati. Bistecca di manzo e verdure cotte. Gli odori sgradevoli del frigorifero vengono assorbiti lasciando in frigo una tazza piena di argilla.

DISINCROSTARE

Combatte il calcare

Per disincrostare la serpentina di lavatrice e lavastoviglie eseguire una volta alla settimana un ciclo di lavaggio a macchina vuota, mettendovi una tazza d'acqua in

cui si sia sciolto un cucchiaino di argilla verde ventilata.

Contro le malattie delle piante

Le piante da balcone o appartamento possono

essere spruzzate una volta alla settimana con acqua e argilla (un cucchiaino per un litro) per prevenire malattie fungine o batteriche.



DETERGERE

Elimina i residui tossici della frutta

L'azione detergente e antitossica dell'argilla si può sfruttare per lavare frutta e verdura. Lasciandole a bagno per qualche minuto in acqua e un cucchiaio di argilla per ogni litro d'acqua, si eliminano i residui di pesticidi e altre sostanze pericolose. Dopo l'"ammollo", risciacquare bene.

Shampoo secco per cani e gatti

I nostri amici animali (cani, gatti, uccelli, criceti) trarranno grande beneficio da questo "shampoo a

secco". Cospargere il pelo o le piume con qualche pizzico di argilla verde ventilata, massaggiare delicatamente... L'argilla, cadendo, porterà con sé sporcizia, batteri e parassiti.

Il frigorifero splende

Polvere, vapore, unto. Passando una spugna imbevuta in acqua e argilla è possibile far splendere il frigorifero. E contrastare all'interno lo sviluppo di muffe e batteri.

Mocassini come nuovi

Anche i mocassini e le scarpe da tela si lavano e

deodorano perfettamente se lasciati prima a mollo per qualche ora in acqua e argilla (un cucchiaio per ogni litro d'acqua).

Al posto dei detersivi da cucina

L'argilla si può usare come una comune polvere detersiva per lavare sanitari e lavelli, eventualmente aggiungendo un tocco di sapone di Marsiglia, per detergere e disinfettare senza utilizzare prodotti pericolosi. In questo caso si consiglia di utilizzare argilla bianca (caolino).

ANCORA MILLE E UN'IDEA

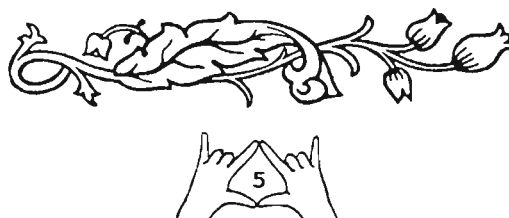
Anche in associazione con gli oli essenziali l'argilla si presta a numerose applicazioni.

- Un sacchettino di tela contenente argilla in cui si sono fatte cadere alcune gocce di olio essenziale, nel guardaroba, funziona come antitarma (in questo caso olio di Canfora o di legno di Cedro) o profumabiancheria (Lavanda, Agrumi), e dura diversi mesi.
- L'essenza di Timo aumenta il potere

disinfettante dell'argilla impiegata come detergente per sanitari o per il frigorifero.

- Versando argilla e un mix di oli essenziali in un piatto o un vassoietto avremo un diffusore di essenze, attivo per diversi mesi. L'argilla, infatti, trattiene e rilascia gradualmente il profumo. Se tra le essenze sceglieremo quelle di Geranio, Basilico, Eucalipto, Citronella, otterremo anche un leggero effetto repellente per insetti.

La Natura in Casa - Maggio 1999



VITALIZZER: LA SCIENZA "BUONA" PER UNA VITA MIGLIORE

L'acqua è l'elemento più importante per la nostra vita (dopo l'aria). Il nostro corpo è costituito da acqua per il 70%.

IMPORTANTISSIMA È LA QUALITÀ DELL'ACQUA: perché dia il massimo sostegno ai processi vitali del nostro organismo, deve avere una buona struttura molecolare ordinata, non deve contenere molti minerali (né molto calcio, né sostanze nocive, né batteri o virus patogeni), deve avere PH fra 6.7 e 6.9, deve avere resistività di oltre 6.000 Ohm.

NON SOLO L'ACQUA DI RUBINETTO, MA ANCHE LA MAGGIOR PARTE DELLE ACQUE IMBOTTIGLIATE NON HANNO QUESTE CARATTERISTICHE.

C'è la possibilità di trattare l'acqua in vari modi per cercare di migliorarla. Ma: il trattamento chimico ha "effetti collaterali" nocivi; i filtri possono formare flora batterica; il sistema a magneti permanenti agisce solo sul calcare; l'osmosi non blocca tutte le frequenze nocive.

Se si fa in modo che nell'acqua si formi UN CAMPO ELETTROMAGNETICO NATURALE ORDINATO con UN SISTEMA DI FREQUENZE (di metalli come oro, argento, ecc., e cristalli come diamante, rubino, smeraldo, quarzo, ecc.) IN FASE CON ESSO (con l'acqua avente struttura liquido/cristallina), si ottiene una efficace depurazione grazie a uno sbarramento contro le frequenze di sostanze nocive e agenti patogeni (non in fase col sistema) che vengono trasformate o annullate, neutralizzandone gli effetti negativi.

L'OMEOPATIA CI INSEGNA INFATTI CHE SONO LE FREQUENZE DELLE SOSTANZE (CIOÈ LE LORO EMISSIONI DI ENERGIA) AD AGIRE SU DI NOI.

Per attivare questo meraviglioso processo fisico (quantistico) occorre un apporto di energia, che può venire da una turbolenza idrodinamica uguale a quella delle acque sorgive e dei corsi d'acqua naturali liberi (non canalizzati).

VITALIZZER È LO STRUMENTO CAPACE DI FARE TUTTO QUESTO

Non è un filtro – non richiede manutenzione – ha durata illimitata – non consuma energia né materia – non inquina – non permette la formazione di flora batterica – trasforma il carbonato di calcio in modo che non formi più incrostazioni (in tubi, serpentine, pentole e nelle nostre vene ed arterie) e anzi scioglie quelle esistenti. Basta farci passare attraverso l'acqua.

Alcuni effetti evidenti immediati:

- ◆ Se si fa bollire poca acqua di rubinetto in un tegamino, fino a completa evaporazione, si forma sul fondo la solita incrostazione dura che va "grattata" per rimuoverla. Se si passa la stessa acqua nel VITALIZZER e la si fa bollire allo stesso modo, si forma un velo di polvere che si rimuove passandoci sopra le dita. LA CALCITE È STATA TRASFORMATA IN ARAGONITE.
- ◆ Se si prepara il caffè (o il the) con acqua di rubinetto e lo si beve senza zuccherarlo, si sente un sapore amaro/acido sgradevole. Se lo si prepara con acqua passata nel VITALIZZER il sapore è gradevolmente amaro: il gusto naturale del caffè.
- ◆ Col modello UM 301 possiamo trattare anche vino, birra, latte, ecc.: ogni liquido che contenga acqua migliorerà in gusto e qualità organolettiche.
- ◆ Altri effetti, rilevabili con strumenti adatti, sono la modifica istantanea di PH e RESISTIVITÀ fino a valori ottimali.
- ◆ Migliora sensibilmente la lievitazione di pane e dolci.
- ◆ Migliora la qualità del latte di animali che bevono questa acqua.

MA GLI EFFETTI meno immediatamente evidenti ma PIÙ IMPORTANTI sono quelli che derivano dalla ENERGIZZAZIONE E RIEQUILIBRIO dei nostri organi e del loro funzionamento. Come appare da successivi test praticati con macchine speciali diagnostiche (come Yang Do Rac, E.A.V. Voll, Kirlian).

È SPESSO IMPRESSIONANTE LA DIFFERENZA TRA PRIMA E DOPO.

A distanza di poche decine di minuti e dopo aver bevuto pochi bicchieri.



Bevendo acqua energizzata, viva, usandola per cucinare e per lavarci, la qualità della nostra salute migliora sensibilmente (grazie a un miglior ricambio, linfodrenaggio, diuresi, ecc.). Lo si vede anche dallo stato della nostra pelle, che riacquista elasticità e compattezza.

E RISPARMIAMO MOLTO ogni anno, non avendo più necessità di comprare acqua (cosiddetta minerale, usando circa metà della quantità di detersivi prima usati per tutti i lavaggi (e i tessuti vengono lavati meglio e durano di più), avendo bisogno di molto minore energia per scaldare l'acqua. E le nostre piante, con quest'acqua, crescono più in fretta e più sane, e così i nostri animali, e i pesci in acquario, ecc.

MA IL PIÙ GRANDE RISPARMIO CONSISTE NELLO STARE BENE

Per una consulenza gratuita a domicilio (comprensiva del rilevamento di posizione dei "nodi" di magnetismo terrestre): chiedete l'intervento del consulente di HOLZER-ITALIA, Milano.

In zona: Silvio Riva – Tel. 02/40092356

ALCUNE CONFERME SPERIMENTALI DELL'EFFICACIA DELLA TECNOLOGIA DI "VITALIZZER" NEL TRATTAMENTO (SOLAMENTE FISICO) DELL'ACQUA

- ◆ "Colorplate" test:
questo procedimento fisico mostra; attraverso la rappresentazione grafica del potenziale bio-elettrico, un forte cambiamento del campo bio-energetico nell'acqua trattata.
- ◆ Misurazione della tensione di superficie:
questa misurazione mostra una diminuzione della tensione di superficie (e quindi un aumento della conducibilità elettrica) nell'acqua trattata. Questo è di fondamentale importanza sia sotto l'aspetto tecnico (potere bagnante, forza detergente, migliore solubilità), sia sotto quello della salute (migliore purificazione e ricambio nonché alimentazione energetica delle cellule). La riduzione della tensione di superficie è una dimostrazione dell'avvenuta ristrutturazione dell'acqua e del conseguente maggior afflusso energetico (cfr. Dr. Flanagan: "Elisir di giovinezza").
- ◆ Esperimenti con piante:
una gran varietà di esperimenti (nel settore agricolo) dell'Istituto Tecnico di Eisenstadt, mostra il notevole incremento dei raccolti (mediamente +11,8%), riguardante in particolare i pomodori, innaffiati con acqua trattata col Vitalizzer.
- ◆ Misurazione dell'assorbimento di raggi UV secondo il Dr. Ludwig:
con questo metodo viene misurato l'aumento di assorbimento di luce UV e la conseguente maggior quantità di "bio-fotoni" ritenuta dall'acqua trattata. Si sa che la quantità biologica degli alimenti migliora quanto maggiore è la quantità di bio-fotoni che hanno assorbito e ritenuto (si pensi alla differenza di qualità tra i frutti maturati sull'albero in piena luce, e quelli maturati in magazzino).
- ◆ Rilevamento fotografico Kirlian:
le immagini delle emanazioni energetiche delle mani mostrano un aumento del potenziale bio-energetico nelle persone che bevono acqua trattata col Vitalizzer.
- ◆ Misurazione con il "Multimetro ExaHertz" del Dr. Kohfink:
nelle misurazioni eseguite su acqua prima e dopo il trattamento, il cambiamento del valore degli impulsi a seconda del suo stato dimostra in modo costantemente riproducibile l'avvenuta ristrutturazione con relativa "cristallizzazione liquida". Infatti (come nelle strutture cristalline solide) il passaggio della frequenza tester è caratterizzato da una più elevata velocità.
- ◆ Misurazione della bio-risonanza secondo il Dr. Voll:
misurazioni ai punti meridiani (orbite di energia) con tester di elettroagopuntura provano in modo univoco l'ottimale supporto di tutte le funzioni degli organi interni delle persone esaminate, ottenuto bevendo acqua trattata col Vitalizzer.
- ◆ Osservazioni relative al Calcio (ed altri contenuti):
diversi tipi di analisi dell'acqua trattata col Vitalizzer documentano una riduzione e trasformazione dei residui calcarei nei sistemi di riscaldamento, tubature, ecc. Questo avviene grazie a fenomeni elettromagnetici indotti (con creazione di campo, potenziale, messa in fase delle strutture molecolari, cambio di rotazione elettronica, ecc.) uguali a quelli presenti nelle acque sorgive e correnti naturali. MIGLIORA LA METABOLIZZAZIONE.





QUASI, QUASI MI FACCIO UNO SHAMPOO

MASSIMO ILARI URBINATI

È stato scoperto per puro caso in Mesopotamia oltre 3.000 anni fa. Cuocendo i cibi sul fuoco, il grasso, colando sulla brace, si legava alla potassa dando vita a una poltiglia densa: ecco il sapone. A sentire lo storico latino Plinio i primi a utilizzarlo furono i galli, servendosi delle ceneri di legno e del grasso di capra. A fabbricarlo su larga scala furono, però, i romani, la conferma arriva dalla scoperta di un saponificio negli scavi archeologici di Pompei. In quel periodo veniva usato soprattutto per la detergenza personale, mentre per detergere gli indumenti c'era un'erba, la Saponaria officinalis, impiegata sino a qualche tempo fa per sgrassare la lana e rendere splendidi merletti e filati.

E la storia continua. A partire dal IX secolo Marsiglia divenne famosa proprio per l'industria del sapone e cento anni dopo Savona la surclassò, diede il nome al sapone, seguita da Venezia e Genova. Queste città, insieme alla spagnola Alicante, ne detennero per diversi decenni il monopolio mondiale. Naturalmente era un prodotto realizzato ancora con metodi artigianali e nella sua formulazione entravano ceneri di legno, alghe e altre erbe, rimpiazzate nel XVIII secolo dalla soda, un componente più valido e a buon mercato. In ogni caso, sia ieri che oggi, il sapone è il risultato della reazione tra grassi (sego, olio d'oliva, olio di cocco, altri oli vegetali, eccetera) e soda.

Pericoli

È con l'era industriale e l'avvento della tecnologia, intorno agli anni '30, che spuntano dal cappello dei chimici detergenti diversi, ideati a partire dal petrolio. E proprio negli anni '30 muove i primi passi la voglia irresistibile di pulire, lavare, raschiare lo sporco, come se fossimo circondati chissà da quali

Troppi (un terzo al di sopra della media europea) e soprattutto dannosi per la salute e per l'ambiente. In Italia la pulizia personale sta diventando una mania pericolosa

cattivi odori. Oggi è diventata un'autentica mania. I dati di mercato lo dimostrano: ogni anno in Italia si spendono quasi diecimila miliardi in prodotti di pulizia per il corpo. Troppi, in confronto alle reali necessità. Secondo un'indagine condotta dal professor Carlo Signorelli, docente di Igiene all'Università La Sapienza di Roma, i ventenni del nostro Paese d'inverno fanno ben cinque docce alla settimana, e in estate addirittura nove. I giovani interrogati sul perché di tante abluzioni rispondono che l'obiettivo è di cancellare il cattivo odore, per non «appestare» gli altri.

E non è tutto. Il consumo pro capite annuo di sapone e detersivi è di 25 chili e mezzo, un terzo al di sopra della

Venticinque chili e mezzo pro capite di saponi e detergenti utilizzati ogni anno per la cura del corpo. Duecento litri d'acqua dispersi ogni giorno per docce e lavaggi.

media europea. Un surplus di tensioattivi e sbiancanti che finisce in fiumi, laghi e mari squilibrando l'ecosistema. L'ossessione delle docce disperde a fine giornata 200 litri d'acqua, la media nazionale. Un lusso sconsiderato.

«A farne le spese, però, è la pelle - precisa il dottor Emilio Savarese, consulente dermatologo e cosmetico dell'Unione nazionale consumatori di Roma - un organo di protezione, termoregolazione e secrezione sottoposto a un elevato stress dai nuovi ritmi di pulizia. Sudore, sebo, strato corneo-cheratinizzato e prodotti derivati dalla degradazione delle cellule vitali danno vita al mantello idrolipidico cutaneo, senza il quale la pelle si indebolisce e invecchia. Il de-

SAPONI A CONFRONTO

ACIDO, ALCALINO O SENZA SODA

MARSIGLIA

PH alcalino. Il sapone neutro di fatto modifica il pH cutaneo fisiologico, leggermente acido.

Elimina il film idrolipidico, è meno energico dei tensioattivi sintetici meno irritante.

Lascia la sensazione che la pelle «tiri». È a base di sostanze naturali Completamente biodegradabile.

Deposita una patina insolubile su epidermide, lavabi e vasche

Odore di fondo.

Prezzo moderato.

Si trova dappertutto.

SYDNET (Syntetic detergent)

PH acido.

Accoglie sostanze idratanti.

Sgrassa la pelle in modo energico.

Non libera soda.

Non presenta odori di fondo.

È di derivazione sintetica.

Contiene tensioattivi.

Non è del tutto biodegradabile.

Sprigiona una schiuma stabilissima che comporta risciacqui più lunghi.

Costoso.

AMIDOSAPONI

Formula moderna e delicata che ha permesso di confezionare prodotti naturali al 100 per cento. Sono un condensato fra acidi grassi e aminoacidi, senza soda, che in alcuni casi contengono anche collagene (derivato degli aminoacidi). Tutti i componenti sono incolori e inodori e ciò ne permette l'insierimento in shampoo, bagnoschiuma, detergenti per viso e mani, per l'igiene intima, syndet.





DETERGENTI SPECIALI

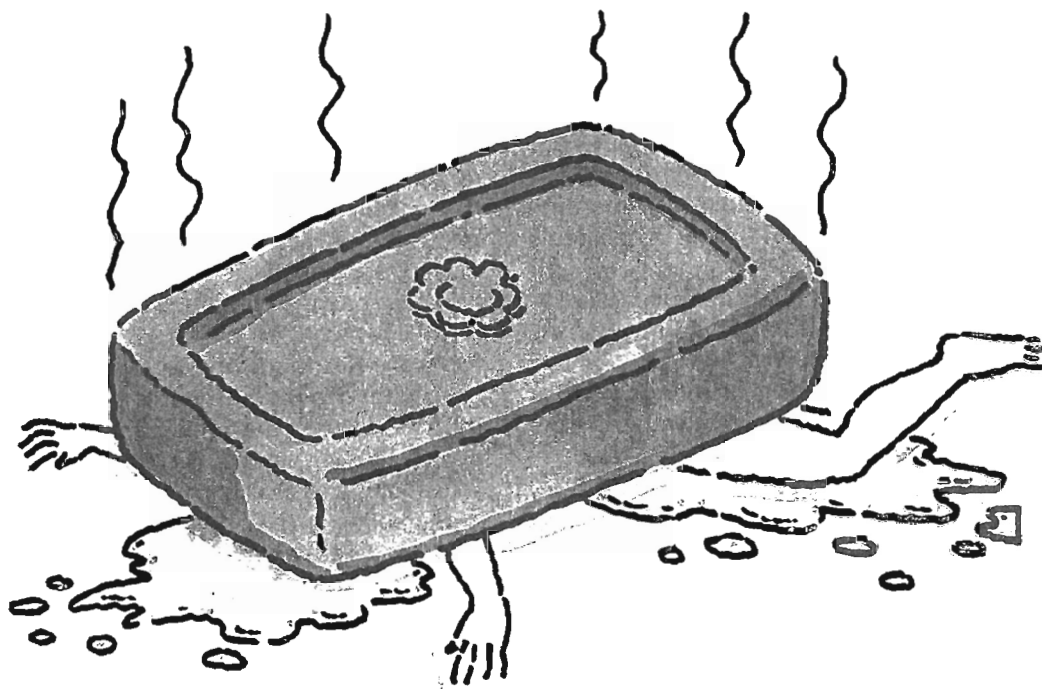
MEDICATI E SUPERSGRASSATI

SURGRASSATI. Percentuale superiore di grassi per pareggiare l'azione sgrassante del sapone.

ALLE ERBE (o più esattamente con inserimento di estratti vegetali). Le mucillagini di alcune piante rendono la pelle più morbida. Altri estratti, invece, hanno un'azione rinfrescante o schiarente. Analoghe caratteristiche presentano il miele e i prodotti dell'alveare.

TRASPARENTI. Sono caratterizzati da un'elevata quota di glicerina. Gli effetti sono come quelli del sapone comune.

MEDICATI. È possibile addizionarli con solfo, catrame, ecc. Da utilizzare solo dietro prescrizione dermatologica o parere positivo del farmacista.



tergente, poi, non sa distinguere i grassi "cattivi" (lo sporco) e i lipidi naturali presenti sulla cute. Una bella lavata li fa fuori entrambi, e l'epidermide diventa sempre più secca, visto che impiega dalle 12 alle 24 ore a rigenerare lo strato lipidico che la protegge».

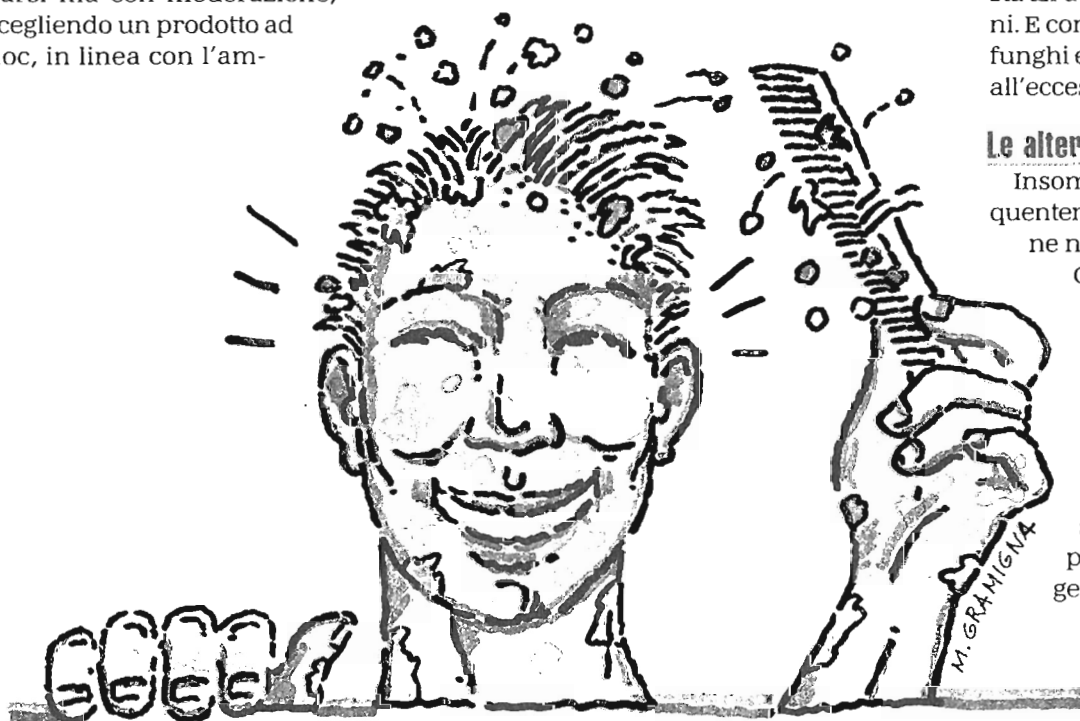
La parola d'ordine allora è sì lavarsi ma con moderazione, scegliendo un prodotto ad hoc, in linea con l'am-

biente e adoperandone lo stretto necessario. A subire un duro colpo dagli ultimi studi sui prodotti lavanti è anche il sapone di Marsiglia, a base di ingredienti vegetali, autentica passione dei cultori del naturale con il quale molti fra loro lavano anche i capelli. «Pochi sanno invece che il sapone,

anche quello neutro, - precisa il professor Gianni Proserpio, cosmetologo di fama nazionale e internazionale - sviluppa a contatto con l'acqua un ambiente alcalino (pH 9-10), mentre la cute è leggermente acida, con un pH compreso fra 4 e 6. Passandolo ripetutamente su viso e mani la pelle si debilita ed è esposta all'attacco dei microrganismi patogeni. E cominciano i guai: prurito, rossore, funghi e batteri trovano via libera grazie all'eccesso di igiene».

Le alternative

Insomma, il concetto di lavarsi frequentemente e in profondità con il sapone non si può certo definire salutare. Che fare? Meglio i saponi non saponi, preferibilmente liquidi, a base di agenti dermopurificanti e con un pH amico. Numerosi vantaggi offrono gli amidosaponi, detergenti completamente naturali ricavati da acidi grassi, aminoacidi e collagene. Anche le sostanze colloidali dei cereali, soprattutto l'avena, sono efficaci: leggere e porose, hanno una dolce azione di superficie e puliscono a dovere, senza intaccare il sottile film idrolipidico che scherma la pelle. Un'altra valida alternativa sono le mucil-





LE REGOLE PER LA SALUTE

OLI DA BAGNO ED EMOLLIENTI

Sapone e company detergono a fondo la pelle, forse eccessivamente. Allora, occorrerebbe lavarsi per non nuocere alla cute e esporla all'invecchiamento precoce? Vediamo cosa consigliano i dermatologi.

* Indirizzarsi su un prodotto non schiumogeno, con pH acido intorno a 5,0 e non profumato.

* Tra i detergenti classici spicca il sapone di Marsiglia: contiene il 70 per cento di grassi estratti dall'olio di oliva, è il meno aggressivo ed è particolarmente indicato quando fanno capolino eczemi e allergie. Attenzione, però, a ritenerlo un toccasana per la pelle. Controindica-to per il lavaggio dei capelli. Buoni anche i pani dermatologici o i fluidi che riesco-

no a veicolare zolfo e sostanze antibat-teriche.

* Non insaponare il corpo per più di una volta al giorno. Chi presenta pelle delicata o secca, come bambini e anziani, dovrebbe fare un lavaggio completo una o due volte a settimana. Stesso discorso per le donne, la cui epidermide è più sottile rispetto a quella maschile.

* Oli da bagno o da shampoo sono preferibili per pelli delicate o secche, con forfora e desquamazioni. Non solo emulsionano le parti di sporco liposolubili e le impurità, ma tamponano la perdita del film idrolipidico fra una cellula e l'altra. Ottimi gli oli di borragine, ricchi di grassi polinsaturi.

* A non patire i lavaggi frequenti sono ascelle, cuoio capelluto e genitali. Si tratta di aree del corpo in cui ci sono le ghiandole apocrine: secernono una su-

dorazione grassa che libera un cattivo odore.

* Per rimuovere il sudore su tutto il corpo prodotto dalle classiche ghiandole sudoripare, acquoso e privo di odore, è sufficiente una doccia senza sapone.

* Per la pulizia dei piedi ricorrere al sapone una volta a settimana. La ragione? Contrariamente a quanto si crede la loro cute è delicata e per pulirli, senza danni, basta sciacquarli ogni giorno strofinandoli a fondo con un asciugamano.

* È del tutto errato accanirsi sui gomiti e sulla zona posteriore delle orecchie. I lavaggi quotidiani sono così costanti che queste parti non hanno bisogno di supplizi ulteriori.

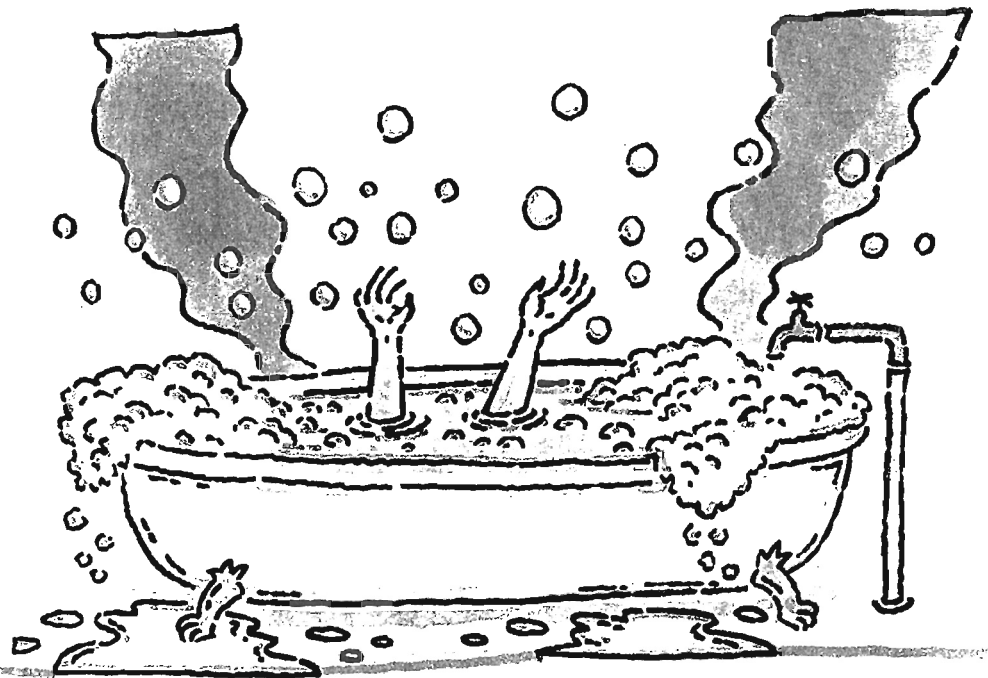
* Per i più piccini l'ideale è un detergente non saponoso, a pH debolmente acido o neutro (pH7), delicato e arricchito di componenti emollienti.

PER SAPERNE DI PIÙ

PH: CHE COSA È, COME FUNZIONA

PH: Il simbolo è stato coniato nel 1909 dal chimico danese Soerensen e misura il grado di acidità di una sostanza. La scala di misurazione va da 0 a 14. Valore neutro a 7, da 0 a 6 acido (massima acidità 0), da 7 a 14 basico o alcalino (massima alcalinità 14). Un detergente rispettoso dell'epidermide ha un indice intorno a 5,5. Il motivo? Un pH superiore a 7 assottiglia il rivestimento cutaneo: una pelle normale impiega 2 ore per ricrearlo, una secca 10-24. Uno troppo basso è invece poco indicato perché differisce troppo dall'acidità cutanea.

In cosmesi il pH che va da 0 a 2 non trova impiego; sydnets speciali, balsami dopo shampoo, detergenti intimi toccano 3 e 4; cosmetici d'igiene e di trattamento 5 e 6; shampoo per bambini e lozioni palpebrali 7; creme e latte concentrati su stearato di sodio, ammonio e trietanolammina 7,5-8,5; saponi da barba, stick deodoranti e saponi hanno valori all'idrolisi che arrivano a 10; liquidi permanenti 10; depilatori chimici e liquidi per pellicine 11,5-12,5.



▶ lagini. Si tratta di farine di riso e avena che, non appena entrano a contatto con l'acqua si gonfiano, assorbendo lo sporco superficiale.

Ma quante volte al dì occorre lavarsi? «Anche se i prodotti in commercio sono di ottima qualità il sapone è sempre troppo e non bisognerebbe usarlo più di una volta al giorno, la pelle è davvero sporca

solo quando si ricopre di un grasso estraneo, tipo quello del motore di una macchina. Il riscontro arriva dagli aborigeni australiani e da alcune tribù africane che si lavano solo quando piove eppure non puzzano né sono sporchi», chiosa il dottor Siro Sassi, biochimico e direttore del Centro di invecchiamento cellulare dell'Istituto dermatopatico dell'Immacolata. ■



LE STORIE DELLA STORIA

Lo shampoo al tempo di Dante

Corso Donati è un celebre personaggio fiorentino. Celebre, perché di parte guelfa; celebre, perché ha contribuito sostanzialmente alla vittoria di Firenze su Arezzo a Campaldino; celebre, perché protagonista di mediazioni politiche nella Firenze della fine del XIII secolo; celebre - infine, perché cugino di Gemma, moglie di Dante Alighieri. Tra le preoccupazioni del politico di allora troviamo ai primi posti l'esigenza di mantenere il più a lungo possibile la vita. Politico di grido, Donati è amico di medici altrettanto importanti, fra i quali Taddeo Alderotti, cattedratico bolognese, figura di spicco nella medicina italiana del XIII secolo. Alderotti, preoccupato per la salute di Donati (e indirettamente preoccupato per il suo benessere personale), scrive un trattatello di consigli pratici per mantenersi in forma. Un libretto di igiene personale, ad uso e consumo di Corso Donati.

Nell'introduzione Alderotti ricorda quanto l'uomo sia bestia e non riesca ad occuparsi della conservazione della sua salute. Per cui ritiene necessario pregare l'amico di seguire alla lettera questi suoi consigli, tratti da tanti libri di medicina. E poi, arriva direttamente alle indicazioni, ripercorrendo passo passo le funzioni essenziali dell'organismo, dalla mattina alla sera, di inverno come d'estate.

«Quando ti levi la mattina dal letto - sentenzia Taddeo Alderotti - distenderai alquanto le tue membra, perché la natura ne prende conforto, e il naturale caldo se ne conforta, e fortifica le membra». In parole povere, prima di alzarsi dal letto, stiratevi. Alderotti insegnava dal 1269 all'Università di Bologna, ma non credo abbia derivato questo consiglio da studi o ricerche particolari. Come non credo a riflessioni sostanziali legate a letture profonde sull'igiene quando scrive poco dopo: «Anche ti pettinerai il capo, però che pel pettinare la forfora dal capo se ne dissolve, e per quello dissolvere il celabro se ne allevia». Il celabro è il cervello e, col pettinarsi di mattina, il cervello trae del beneficio. Prodigio della medicina medioevale. Anche l'ovvio vuole la sua parte e Alderotti prosegue convinto: «Anche le mani e la faccia ti laverai con l'acqua fresca perché ti faccia buono e chiaro colore, e il calore naturale se ne conforta». Ma andiamo avanti. E andiamo avanti, notando come l'igiene



Tanta acqua, niente sapone. Per i denti, una radice. Fumi per l'umore del cervello. Tanti colori addosso per sentirsi più allegri. E semi da masticare per lo stomaco.
L'igiene al tempo di Dante

UMBERTO BROCCOLI

sta Taddeo Alderotti non parli in nessun modo di sapone. «Anche modifica e netta lo tuo naso, e il petto spurgandoti, e i denti nettando, perché lo stomaco e il petto se ne allevia, e la loquela diviene più spedita». La loquela spedita per un politico, non può essere fatto secondario. Lavare quindi bene i denti: ma non c'è lo spazzolino e si deve rimediare «Nettando i denti e gengie con cortecce d'alberi caldi e secchi di sapore...». Risultato: «... lo tuo fiato ne diventerà buono e odorifero, e i denti e le gengie da ogni sozzura si purgheranno». È bene che un politico abbia sempre la testa sulle spalle e il cervello pronto a rispondere. È bene che curi anche la sua immagine. Ecco allora il suggerimento: «E alle volte ti farai soffumicamenti al celabro di cose preziose, cioè al tempo di caldo, di cose frigide, cioè di rose, sandali e simile cose; e al tempo frigido, di cose calde; cioè cenammo, ghero-

fani, mirra, legno aloè, e simili cose».

Ma se con i suffumigi si potrà aprire il cervello e impedire caduta e incanutimento dei capelli, sarà necessario prestare attenzione anche al modo di vestire. «Anche adorerai la tua persona di begli vestimenti, perocché l'animo se ne rallegherà; e andrai masticando finocchio, amici, garofani, perché lo stomaco se ne conforta, e faratti buono appetito a mangiare, e rende buon fiato». I colori aiutano ad essere sereni ed essere sereni contribuisce a star bene in salute. Quindi, bei vestiti, bei colori con buona pace dei farmaci e dei farmacisti, nonché degli stipendi per sopravvivere: da che mondo è mondo, vestirsi bene aiuterà a non soffrir malanni, purché non ne arrivino altri legati alla quadratura del bilancio familiare reso precario dall'acquisto di capi firmati. Quindi, ricapitolando, prima di uscire di casa, stirarsi, alzarsi dal letto, pettinarsi, lavarsi le mani e la faccia, lavarsi i denti, qualche suffumigio, vestirsi bene e masticare erbe. L'igiene è senza dubbio uno dei settori dove si avvertono le maggiori differenze fra mondo antico e mondo moderno. E i cambiamenti sostanziali hanno subito una profonda accelerazione in questi ultimi anni. L'igiene di Taddeo Alderotti, senza sapone, con mani e faccia pulite e il resto chissà, con capelli semplicemente pettinati, si avvicinano molto di più agli usi e ai costumi di qualche decennio fa. Pensate per un momento alla vita quotidiana in Italia sotto il regime fascista. I cittadini dell'Italia che rivendicava l'Impero, spesso dovevano dividere il gabinetto con altre famiglie, non avevano acqua calda corrente, andavano frequentemente a dormire d'inverno con indumenti da tenere addosso anche alla mattina appena svegli e sui quali indossare direttamente i vestiti. Il lavandino era di metallo a forma di bacinella nel quale versare l'acqua fredda (o riscaldata) per la barba: il bidet era un'utopia, indicato «per persone sofferenti o troppo robuste» e lo scaldabagno esorcizzato e demonizzato dal regime che derideva «chi confonde la civiltà con lo scaldabagno». Scrivendo queste Storie della storia sessanta anni fa, probabilmente mi sarei meravigliato di quanto poco badassero all'igiene personale settecento anni prima.



Come viveva nonna Giannina

Nonna Giannina e l'arte cosmetica

Storie varie riguardanti la vita quotidiana di Giannina, incarnazione simbolica delle nostre bisse nonni: nonne, donne piccolo borghesi nate alla fine del secolo scorso. Un modo per scoprire, alla fine di questo secolo, un mondo passato, usi e modi che oggi, alle donne moderne, sembrano assurdi; ma che forse non lo sono del tutto.

Riguardo la bellezza, tra le Giannine vigeva il motto *si fa, ma non si dice*; ossia il trucco doveva esserci ma non essere notato, perché le donne troppo dipinte erano considerate, come diceva Gozzano, «cattive signorine».

di Mitì Vigliero Lami

Da ragazzine le nostre nonne rimediavano al pallore pizzicandosi forte le guance e, per ottenere labbra coralline, se le mordevano e succhiavano con vigore. Oppure s'inumidivano l'indice e lo passavano con forza sui bordi dei quaderni che, allora, erano colorati di rosso; o ancora attendevano trepide la stagione delle ciliege per potersi sfregare le più scure sulla bocca e affrontare tranquille le inquisitorie domande del Babbo: «Ma ti sarai mica messa il rossetto?», rispondendo innocenti: «Ma no, ho solo mangiato un po' di frutta...». Ogni tanto Giannina faceva un'incursione segreta nella stanza dei genitori, dove sedeva affascinata di fronte al mobile da toeletta: la Mamma apparentemente non si truccava eppure, sempre in nome del *si fa ma non si dice*, su quel ripiano di marmo, sotto lo specchio inclinabile a foggia di lira, troneggiava un'incredi-

bile parata di barattoli e barattolini, flaconi e flaconcini, bottiglie e boccette di vetro, cristallo e opaline con su scritto *Latte Virginale, Pomata d'Aspasia, Pasta divina delle Grazie, Acqua di Giardini Orientali...*

Diventata più grande, Giannina seguiva i consigli cosmetici pubblicati, sulle riviste allora in voga, da Donna Clara secondo la quale il principale canone di bellezza muliebrea era quello di possedere una carnagione liscia e candida, non giallastra, «indice di sangue bilioso», né abbronzata, perché un viso abbronzato era considerato poco signorile, tipico delle donne che lavoravano all'aperto. Perciò le signorine di buona famiglia borghese, in primavera ed estate giravano per strada perennemente armate di parasole, vezzoso ombrellino di stoffa che ombreggiava i volti lasciati liberi dai cappellini; guanti di *filet* sulle mani e calze di spesso cotone atte ad impedire l'abbronzatura dei malleoli. Per proteggere e mantenere morbida e liscia la pelle del viso, le Giannine usavano chili di *cold-cream*, la *crema-fresca* che si comprava in farmacia o si fabbricava direttamente in casa. La ricetta più comune era: Olio di mandorle dolci gr.300; Spermaceti gr. 40; Paraffina gr. 30; Cera bianca gr. 30; Acqua di rose gr. 100; Tintura di benzoino gr. 4. Il risultato era un'epidermide grassa e untuosa come il fondo di una padella pronta ad accogliere, per friggerlo, un chilo di acciughe. Ma ciò piaceva molto, e nelle novelle sentimentali dell'epoca si potevano leggere romantiche descrizioni quali: «Il sole si rifletteva a specchio sul suo bel volto, facendolo splendere come il mare di luglio».

Altro canone indiscutibile di bellezza erano le vene, che do-

vevano risultare nettissime e azzurre sul candore della pelle per dimostrarne la trasparenza; per questo molte Giannine acquistavano dal parrucchiere l'*azzurro per vene*, una matita simile a un pastello a cera di pasta grassa, composta da una soluzione alcolica di blu d'anilina e gomma arabica: con questa si ridisegnavano accuratamente le vene delle mani, dei polsi e del collo, facendo attenzione a non esagerare come alcune fanciulle che, lasciandosi prendere dall'entusiasmo pittorico, finivano per tramutarsi in ambulanti carte fluviali.

Profumieri e parrucchieri facevano fortuna inventando cosmetici i cui componenti chimici farebbero impazzire di sdegno gli odierni Comitati per la Tutela dei Consumatori, nonché diventare isterico l'intero Ordine dei Medici; non a caso, l'igienicissimo dottor Mantegazza, tuonava sarcastico: «Quante emicranie, quanti mal di denti, quanti guasti lenti e sordi della salute sono comprati dalle signore a caro prezzo nella bottega di un profumiere e del parrucchiere!». E aveva ragione, dimostrando che non sempre i metodi di bellezza delle Nonne erano naturali e innocui.

Ad esempio, il famoso *Latte virginale*, pubblicizzato come l'*elisir orientale che vi farà brillare la pelle*, veniva fabbricato con acqua di rose e tintura di benzoino. A quei tempi il rapporto con la vasca da bagno non era dei migliori; fatto sta che l'uso continuato e poco lavato di questo latte, dopo qualche tempo copriva la pelle con uno spesso strato di vernice resinosa e trasparente, simile a quella che serve per proteggere i legni delle barche, e impediva totalmente la traspirazione: quindi molte spalle

d'alabastro che brillavano nei palchetti dei teatri, altro non erano che prue di umane carene lucidate al flating. I fondotinta, detti *belletti bianchi*, invece d'essere come ora color carne più o meno scura, erano rigorosamente color biacca e venivano spalmati sul volto, sul collo e, con abiti scollati, anche sulle spalle e sul seno. Ma contenendo piombo e bismuto, avevano pure la curiosa prerogativa di diventare neri stando a contatto con gas o idrogeno solforato. Accadeva perciò molto spesso che alcune Giannine dalla nivea epidermide, dopo esser state troppo vicine ad una lampada a gas o aver fatto un'indispensabile visita al «camerino di decenza» (nel quale, per questioni igieniche, l'idrogeno solforato abbondava), si tramutassero all'improvviso in tante spazzacamine dalla pelle color fuliggine. In compenso i cosiddetti *belletti rossi* usati per guance e labbra, contenevano cinabro, ossia solfuro di mercurio; i cosmetici atti a schiarire le macchie della pel-

le tipo le odiate lentiggini vantavano, tra i componenti, sublimato corrosivo, ossido di piombo, canfora e acido solforico, mentre le emulsioni anti rughe erano a base di bicloruro di mercurio nonché profumate con mandorle amare: solo che la mescolanza dei due elementi produceva cianuro di mercurio.

Tutte le donne sanno che una delle maggiori sofferenze sopportate in nome della bellezza è quella della depilazione; la nostra civiltà aborre ogni tipo di pelo superfluo, e lo elimina con rasoi, cerette, pinzette e strumenti di tortura similari. All'epoca di Giannina invece venivano considerati bellissimi i peli delle sopracciglia: più erano spesse, folte, larghe e irsute come quelle di Spartaco D'Itri, più erano fascinoso e, parola di Donna Clara, «dimostravano carattere». I peli sulle gambe o sulle ascelle potevano restare, tanto chi li vedeva; al contrario erano assolutamente da debellare «le lanuggini» sui volti; il detto «donna pelosa, donna vir-

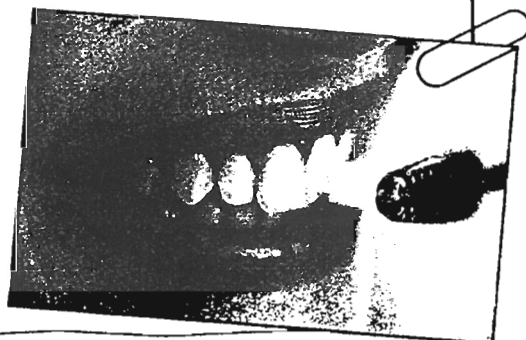
tuosa» poteva andar bene per le anziane, non certo per le giovani in cerca di marito: e qui iniziavano i dolori. I saponi depilatori erano infatti micidiali intrugli; una delle ricette più correnti, detta *risma turca*, celava questi ingredienti: Salnitro gr. 2; Zolfo gr. 2; Lisciva forte gr. 60; Calce viva gr. 15; Orpimento in polvere gr. 6. Occorreva poi unire al satanico impasto dell'acqua di rose, farne una pappetta e stenderla sulla pelle sino a quando non si sentiva «pizzicare»: allora si raschiava via con una spatola d'osso, senza sapere che il «pizzicare» altro non era che un inizio d'ustione, e che l'esotico nome d'*orpimento* celava quello più prosaico di *solfuro d'arsenico*. E questo forse spiega l'altro antico detto delle Giannine, «Chi bella vuol comparire, un poco deve soffrire», anche a costo di morire... avvenuta.

Frate Indovino – anno 42, n°2
30 gennaio 1999

7 segreti della natura

Con le erbe un sorriso smagliante

Se siete fumatrici accanite e vi siete accorte che i vostri denti tendono a ingiallirsi a causa della nicotina contenuta nelle sigarette, potete ricorrere a uno speciale lavaggio da eseguire una volta alla settimana, accanto alla regolare pulizia di tutti i giorni. Si tratta di una speciale polvere a base di erbe, che oltre a sbiancare i denti, dona un alito fresco e una sensazione di pulito. Ecco come si prepara. In una tazza passate al setaccio, riducendo in polvere, i seguenti componenti: 20 g. di foglie di salvia, 20 g. di estratto di bulbo d'Inis, 10 g. di equiseto, 5 g. di frutti di anice stellato, 5 g. di chiodi di garofano, due cucchiaini da minestra di argilla verde fina. Mescolate il tutto e chiudete il preparato in un vaso di vetro sigillato. Una volta alla settimana immergete lo spazzolino, leggermente umido, nella polvere e strofinatelo sui denti, quindi lasciate agire il preparato per trenta secondi, poi sciacquatevi la bocca con acqua fresca. Il risultato è assicurato.



Tratto da Bella

Maschere di bellezza

La maschera di bellezza elimina le impurità dell'epidermide, rassoda la pelle e favorisce la circolazione. Essa è doppiamente efficace se applicata dopo un bagno di vapore, prima che i pori si richiudano. Applicate il preparato sulla pelle ancora umida, quindi rilassatevi tenendo i piedi più sollevati rispetto alla testa, in tal modo il sangue affluisce più facilmente al viso. Usate anche impacchi freddi di cetriolo o un batuffolo di cotone imbevuto di infuso d'erbe e applicateli sulle palpebre per favorire l'assorbimento. Lasciate la maschera per 20-30 minuti, quindi risciacquate con acqua tiepida; completate il trattamento con una lozione restringente, ad esempio con acqua di fiori di sambuco, e applicate poi una crema idratante.

Non usate la maschera prima di occasioni importanti poiché il suo potere "tirante", specialmente se a base di cereali o argilla, può provocare arrossamenti.

Maschera alle erbe

Ciascuna delle erbe indicate per il suffumigio può essere impiegata per preparare una maschera. Prendete due manciate di foglie fresche o tre cucchiaini di foglie essiccate (ammorbidite precedentemente lasciandole in infusione tutta la notte). Aggiungete due cucchiaini di acqua distillata o minerale e centrifugate ad alta velocità per alcuni secondi. Ne risulterà un composto piuttosto liquido, ma se siete immersi nella vasca o in posizione distesa potrete applicare la maschera così com'è. Per renderla più solida, aggiungetevi della terra da Follone o mandorle tritate, finché non raggiunga la consistenza desiderata.

Maschere in pasta

L'avena macinata, le mandorle tritate o la terra da Follone, usate singolarmente o combinate insieme, sono la base di una maschera in pasta. Ciascuno di questi ingredienti ha la proprietà di levare le impurità dalla pelle. Unite due cucchiaini di "base" a due o tre cucchiaini di infuso d'erbe concentrato, oppure il succo d'erbe ottenuto con una centrifuga.

Saponi vegetali

Per preparare il sapone partendo da zero, occorre utilizzare la soda caustica, un ingrediente pericoloso da usare. È molto più sicuro e facile iniziare con un pezzo di sapone di Marsiglia come base.

Sapone al limone e rosmarino

Questa ricetta si basa su un metodo usato nel XVI secolo per la preparazione del sapone. Il limone è detergente e tonificante, e il rosmarino è un astringente adatto a tutti i tipi di pelle.

150 g di sapone di Marsiglia in scaglie
3 cucchiaini di succo di limone
4 cucchiaini di infuso di fiore di rosmarino
1 cucchiaino di foglie di rosmarino macinate
1 cucchiaino di scorza di limone essiccata e macinata

6 gocce di olio essenziale di limone
4 gocce di olio essenziale di rosmarino
1 cucchiaino di infuso di fiore di rosmarino per inumidire le mani



ERBE PER MASCHERE DI BELLEZZA

Per pelli normali Finocchio, bacche di ginepro, alchemilla, fiori di taglio, menta, ortiche.

Per pelli secche e sensibili Consolida, semprevivo, altea, semi di lino macinati o semi di cotogno (che contengono una mucillagine ammorbidente).

Per pelli grasse Salvia, achillea; 2 cucchiaini di semi di finocchio macinati o semi di lupino per desquamare la pelle morta e purificare i pori.

INGREDIENTI VEGETALI PER MASCHERE

- I latticini hanno un'azione ammorbidente e sbiancante. Sostituite 1 cucchiaino di infuso d'erbe con 1 cucchiaino di latte intero, o panna acidulata per la pelle secca, yogurt o latticello per la pelle grassa.
- Aggiungete 1 cucchiaino di miele per le sue proprietà balsamiche.
- Alcune gocce di limone o aceto di sidro aiutano a ristabilire l'acidità naturale della pelle.
- Le uova fungono da ottimo legante. Usate il tuorlo per la pelle secca e l'albume battuto per la pelle grassa.
- Il cetriolo grattugiato, le fragole, il succo di limone e il succo di pompelmo sono ottimi astringenti. L'avocado e la pesca sono ricchi idratanti.

Maschera per pulizia profonda

Questa ricetta è ricavata da una maschera per viso offerta da un famoso salone di bellezza (concedetevi questo lusso!).

1 cucchiaino di cera d'api 50 ml di acqua di rose
1 cucchiaino di lanolina 1 cucchiaino di terra di Follone
facoltativo

1 cucchiaino di muschio d'Irlanda, o semi di cotogno pestati o di lino.

- 1 Sciogliete insieme la cera e la lanolina a fuoco lento, mescolando continuamente.
- 2 Togliete dal fuoco e unitevi l'acqua di rose, mescolando fino a che il composto si sia raffreddato.
- 3 Aggiungete l'argilla ed eventualmente gli altri ingredienti, continuando a rimestare fino ad ottenere una crema soffice.

- 1 Mettete il sapone, il succo di limone e l'infuso di fiore di rosmarino in una casseruola smaltata e scaldate a fuoco basso, finché il sapone non si sia sciolto, mescolando con un cucchiaino di legno.
- 2 Lasciate raffreddare per 10 minuti e lavorate il composto con le mani fino ad ottenere una pasta morbida. Aggiungete poi le foglie di rosmarino, la scorza di limone e gli oli.
- 3 Lasciate riposare per 10 minuti finché cominci ad asciugarsi ed a divenire malleabile. Formate 6 palline grosse come prugne e collocatele al caldo per due ore, coperte da una pellicola aderente per evitare che la superficie si screpoli. Quindi rimuovete la pellicola, inumiditevi le mani con infuso di fiore di rosmarino e lisciate le palline fino a farle diventare lucide.
- 4 Copritele di nuovo con la pellicola e rimettetele in un luogo caldo per farle asciugare completamente (circa 24 ore). Avvolgetele poi in carta velina e conservatele per un mese.

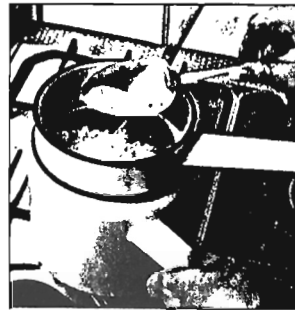
Sapone alla lavanda e avena

Le proprietà curative e calmanti della lavanda la rendono utile per molti problemi di pelle, soprattutto l'acne. La rugosità dell'avena aiuta la rimozione delle cellule morte; più l'avena è grezza, maggiore sarà la sua azione desquamante. Per un sapone più bianco, sostituite l'acqua di rose tre volte concentrata con l'infuso di lavanda e addizionate olio di lavanda o olio di rose.

150 g di sapone di Marsiglia in scaglie
350 ml di infuso di lavanda
25 g di avena
alcune gocce di olio di lavanda



1 Mettete le scaglie di sapone e l'infuso di lavanda in una pentola smaltata e scaldate a fuoco basso finché il sapone non sia sciolto, mescolando di tanto in tanto.



2 Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare per qualche minuto, aggiungete l'avena sempre mescolando e l'olio di lavanda.



3 Versate in piccoli stampi cosparsi d'olio e lasciate solidificare da alcune ore ad una settimana. Togliete dagli stampi, avvolgete in carta velina e conservate in luogo asciutto per un mese.

Acque di fiori

Il profumo eccita l'immaginazione più di qualsiasi altro stimolo; i fiori e le foglie aromatiche raccolte nel loro massimo splendore in un giorno d'estate possono essere "imprigionati" in un'acqua floreale, per poi evocare un piacevole ricordo in ogni momento dell'anno. Gli infusi d'erbe non hanno lunga durata, quindi è necessario usare dell'alcool o dell'olio per conservarne la fragranza.

Per un aroma più intenso è consigliabile l'alcool. L'acqua floreale può essere preparata con un infuso concentrato, a cui viene aggiunto il 20% del suo volume di alcool a 90° (alcool etilico), oppure il 30% del suo volume di alcool a 60°, come per esempio la vodka.

Acqua di Ungheria

Prende il nome dalla regina Isabella d'Ungheria, la quale sembra abbia usato questa formula segreta per recuperare la propria bellezza e giovinezza, con tale successo che il re di Polonia la chiese in sposa all'età di 72 anni. Il profumo originale veniva preparato distillando fiori di rosmarino, di cedronella, di rosa ed eventualmente di salvia.

50 ml di alcool etilico mescolato ai seguenti oli essenziali:
30 gocce di olio di rosmarino
12 gocce di olio di limone
5 gocce di olio di rosa
5 gocce di neruli
2 gocce di olio di salvia
2 gocce di olio di menta

Conservate in una bottiglia dal tappo a vite e agitate prima dell'uso.

Acqua di Colonia

50 ml di alcool etilico mescolato ai seguenti oli essenziali:
44 gocce di olio di bergamotto
15 gocce di olio di limone
4 gocce di neruli
1 goccia di olio di lavanda
1 goccia di olio di rosmarino

Conservate in una bottiglia con il tappo a vite e agitate prima dell'uso.



Acque floreali

Indicate come tonico, essenza o profumo.

1 tazza di fiori di lavanda
essenza di petali di rosa
o di fiori d'arancio
¼ di tazza di alcool etilico a temperatura ambiente

1 Lasciate macerare gli ingredienti in un barattolo con tappo a vite agitando ogni giorno.

2 Filtrate e travasate in una bottiglia di vetro scuro.

Metodo alternativo

Se non potete procurarvi i fiori, usate gli oli essenziali. Mescolate 25 gocce di olio essenziale (solitamente di lavanda, rosa o neruli), con 50 ml di alcool etilico (o isopropilico o vodka). Versate il tutto in una bottiglia con tappo a vite e agitate bene. Lasciate depositare il preparato per due giorni e agitate di nuovo. Travasate in una bottiglia di vetro scuro con tappo sottovuoto, senza lasciare vuoti d'aria.

Il profumo di Roger

Questa ricetta è stata creata in risposta alla sfida lanciata da un uomo che non apprezzava nessuno dei profumi per uomo disponibili in commercio. Il basilico la rende eccellente per combattere la stanchezza mentale.

50 ml di alcool etilico mescolato ai seguenti oli essenziali:
16 gocce di olio ess. di basilico
20 gocce di olio ess. di bergamotto
20 gocce di incenso
20 gocce di olio ess. di limone
20 gocce di petit-grain
5 gocce di essenza di patchouli
1 goccia di essenza di salvia
10 gocce di olio ess. di coriandolo
5 gocce di olio ess. di garofano
5 gocce di olio di pepe nero
3 gocce di olio di benzoine

Conservate in una bottiglia con tappo sottovuoto e agitate prima dell'uso.

Dopobarba

La ricetta riportata qui sopra può essere un ottimo dopobarba sostituendo l'alcool etilico con amamelide.

COSMESI E CURE DI BELLEZZA

Le alghe, un oceano di vitalità

Cosmesi deriva dal greco Kosmein ("adornare") ed indica tutto ciò che è attinente alle cure di bellezza; ma viene anche da Kòsmos ("ordine") e quindi, per estensione, da ordine dell'universo o del mondo.



La bellezza non è per antonomasia espressione di intelligenza e armonia? Curarsene è perciò segno di rispetto verso se stessi e gli altri. Talvolta è legata ad un giusto modo di pensare e la si può coltivare non solo con l'esercizio del pensiero e della bontà, ma (perché no) anche con mezzi falsamente chiamati "superficiali". *Nulla è più profondo della pelle, diceva Paul Valery.* Effettivamente tutto il nostro corpo è fatto di pelle che il sangue nutre. E, conoscendo il potere di assorbimento della pelle, la sua capillarità, si può immaginare il profitto che trae dallo scambio osmotico con le alghe. La pelle non è solo un rivestimento protettivo. E' molto di più: una ghiandola di superficie maggiore. Viene considerata un organo di difesa molto importante, in relazione con tutti gli altri organi. Ecco perché fa bene mettere la più estesa superficie possibile della pelle a contatto con gli elementi organici presenti nelle alghe, e trarne tutta l'energia vitale in esse contenuta. Due sono i fattori essenziali per il mantenimento del tono della pelle, della sua compattezza e pulizia. In primo luogo una perfetta regolazione delle funzioni intestinali. In questo caso le alghe costituiscono un alleato prezioso. Se considerate dal punto di vista alimentare, la loro ricchezza in fibra facilita il transito intestinale evitando la stagnazione e la fermentazione, fonti principali di foruncoli e opacizzazione della pelle. In secondo luogo lo iodio, di cui le alghe sono ricchissime, una volta assorbito dai tessuti, stimola il metabolismo cellulare fungendo da bioattivatore, per cui le cellule aumentano la loro attività e, se hanno riserve adipose sia di acqua



che di sale (che formano i nodi della cellulite), le prime vengono combuste, si sciolgono, mentre l'acqua viene eliminata tramite essudazione e attività renale. Oggi sono scientificamente accertati sia l'apporto all'organismo degli oligoelementi marini, sia la loro effettiva penetrazione attraverso la pelle durante l'immersione o il contatto. La talassoterapia contemporanea utilizza l'acqua di mare così come le alghe (veri e propri concentrati di mare) per arrivare ai suoi risultati terapeutici.

Quanto all'algoterapia, essa è intrinsecamente legata alla talassoterapia poiché se il mare nutre le alghe, esse nutrono a loro volta il mare.

I fanghi marini sono composti non solo da sostanze argillose e silicee, come gli altri fanghi, ma anche da composti di alghe. Contengono in grande quantità composti minerali organici e viventi e gli oligoelementi dell'oceano vi si trovano in proporzioni equilibrate. Il contributo di questi fanghi si esplica così nel miglioramento della tonicità e compattezza dei tessuti, nonché nella riduzione degli antiestetici cuscinetti adiposi e della pelle a buccia di arancia.

Anche la balneoterapia può essere praticata nella vasca di casa con la preziosa ricchezza di contributi delle alghe. Durante i bagni gli elementi bioattivi attraversano l'epidermide nutrendo e rivitalizzando l'organismo. Inoltre le ricerche in gerontologia sui fenomeni legati alla senilità suggeriscono un largo impiego delle alghe. I bagni di alghe infatti combattono il rallentamento delle funzioni vitali.

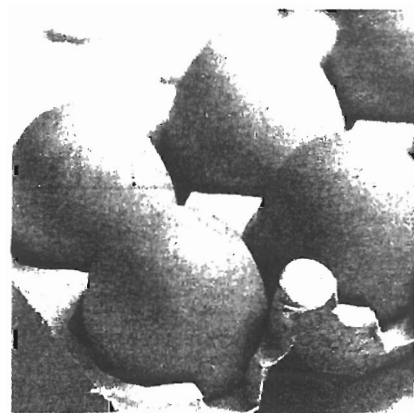
Vanda Anzalone e Fabio Consonni

I milleusi delle... Uova

Sono buone, versatili, energetiche. Ma non solo: tuorli, albumi e perfino i gusci possono essere utili per mille usi. Per esempio...

- **Imbuto** Praticando un piccolo foro in un guscio ben pulito, si possono travasare i profumi in bottigliette dall'imboccatura molto stretta.
- **Pulitore** Niente più residui di vino o di olio nelle bottiglie: basta spezzettare i gusci, introdurli nel contenitore con un po' d'acqua e scuotere con energia.
- **Sbiancante** I frammenti di guscio, raccolti in un sacchetto di tela immerso nell'acqua del bucato, lo sbiancano.
- **Antimuffa** L'albumi spalmato sul salame ne previene l'irrandimento.

- **Antimacchia** Con l'albumi montato a neve si puliscono a fondo cinture, borsette e scarpe di cuoio.
- **Cosmetico** La chiara montata a neve è un ottimo astringente e tonico per la pelle del viso; mentre il rosso, sbattuto con olio d'oliva, nutre la pelle secca.
- **Fertilizzante** I gusci, aggiunti alla terra dei vasi e delle aiuole, la rendono più alcalina, quindi più adatta alla coltivazione della maggior parte delle specie vegetali.
- **Minivasi** Si forano alla base alcuni gusci, si riempiono con la terra



e si sistemano in un contenitore per uova. Quindi s'interrano alcuni semi. Quando le piantine sono cresciute ed è ora di trapiantarle, si rompono i gusci stringendoli tra le dita e s'interra il tutto: le radici passeranno attraverso le crepe.

LE RICETTE DI BELLEZZA DELLA NONNA FACILI ED ECONOMICHE

Vuoi saperne di più? Vai o telefona in Algeria: piazza Giovine Italia 2 (MI) - 02.49.87.378



TRATTAMENTO PER IL VISO - Costo £.800 circa

Per una perfetta pulizia della pelle e per renderla più morbida e luminosa, prendi un'alga **Kombu Royal** secca e mettila a bagno in acqua calda per una decina di minuti in modo che si gonfi. Quindi strizzala leggermente, senza però buttare l'acqua che nel frattempo sarà diventata verdina. Stendi l'alga e adagiala per circa 15 minuti sul viso e sul collo. Risciacqua il viso con l'acqua in cui avevi messo l'alga a gonfiare. Alla fine, prima di tamponarlo con una salvietta di cotone, lava il viso con acqua tiepida corrente per liberarlo da eventuali residui.



TRATTAMENTO PER IL CORPO - Costo £.1.500 circa

Immergi nell'acqua calda della vasca da bagno un sacchettino di cotone "riempito" di alga **Macrocystis**. Lascialo per 5 minuti e poi strizzalo in modo che liberi i sali minerali di cui è ricchissimo, entra nella vasca e rilassati per circa mezz'ora, usando il sacchettino al posto della spugna per frizionare il corpo. Otterrai un benefico massaggio che stimola la circolazione sanguigna, combatte gli inestetismi della cellulite e rimineralizza la pelle. Se non ti piace il sentore dell'alga puoi correggerlo con qualche goccia di olio essenziale al rosmarino o alla lavanda.



TRATTAMENTO PER I CAPELLI - Costo £.900 circa

Se la tua chioma è spenta e indebolita, prova questa ricetta che funziona sia per i capelli grassi che per quelli secchi. Sciogli 2 cucchiaini di polvere di **Laminaria** in poca acqua e mescola fino ad ottenere un impasto denso e omogeneo. Stendi il "fango" dalla punta alla radice sui capelli bagnati, aiutandoti con un pettine. Lascia in posa per 15 minuti e poi lava la testa con uno shampoo delicato. Questo impacco naturale è un toccasana per i capelli trattati chimicamente perché toglie eventuali residui di metalli pesanti di tinte o permanenti. Lascia la chioma morbida e docile al pettine, come se avessi applicato il balsamo.



TRATTAMENTO PER I PIEDI - Costo £.1.000 circa

A fine giornata, soprattutto con i primi caldi, è facile avere i piedi gonfi e affaticati. Ma questo fastidio può sparire con un pediluvio mirato al ripristino della circolazione sanguigna. Stempera 2 cucchiaini di polvere alga di **Laminaria**, 2 di alga **Fucus** e 1 di alga **Lithothamnium** in un catino di acqua bollente. Lascia intiepidire il tutto, immergi i piedi per almeno 15 minuti massaggiandoli energicamente con le mani, insistendo all'altezza delle caviglie. L'effetto decongestionante delle alghe e quello tonificante del massaggio ti faranno sentire meglio, con le gambe leggere.



Il sapone della nonna Caterina

1 kg. Di soda caustica, 6 l. di olio di oliva, 15 l. di acqua, 7 kg. Di farina bianca (o setacciata)

In un recipiente che (non sia di alluminio) si metta l'acqua, l'olio e la farina sciolta in acqua tiepida più la soda caustica, si inizia a mischiare il tutto girando energicamente sempre dalla stessa parte per circa due ore, l'impasto è pronto quando diventa denso, si lascia nel recipiente fino a quando diventa duro(circa due o tre giorni. Si toglie poi dal recipiente e si taglia in grossi pezzi, si lascia ancora per qualche giorno e si mette a seccare in un luogo asciutto ed areato per circa due mesi.

Questa operazione non si fa in estate in quanto il caldo non fa solidificare l'impasto e quindi rimane sapone liquido.

Tratto da C.I.R. n°3 - primavera '99



Decalogo dell'informazione cosmetica

Gli Ingredienti per Cosmetica in Etichetta

La Comunità Europea ha definito un elenco di ingredienti per cosmetica con unica denominazione per tutti i paesi CEE (INCI).

- Ogni prodotto deve riportare in etichetta nel packaging esterno tutti i componenti in ordine decrescente di quantità secondo la nomenclatura definita. Additivi, coloranti e profumazioni consentite devono essere riportati secondo la sigla di appartenenza stabilita.
- Lo scopo è quello di permettere di riconoscere al momento dell'acquisto gli ingredienti, di evitare sostanze verso le quali abbiamo eventuali intolleranze dermatologiche e di verificare le informazioni riportate.

Attualmente le case produttrici di cosmetica più attente e sensibili tendono a dare al consumatore la massima informazione e promuovono la comprensione e la lettura dell'etichetta.

Europa – USA

- A differenza della legislazione USA non è richiesta in Europa la specifica ulteriore dell'ingrediente (ad esempio la precisazione se si tratta di in saponificabile o olio vegetale, estratto secco o estratto glicolico, etc.). Questa distinzione è comunque importante poiché determina una notevole differenza nel valore e nei principi attivi contenuti in quell'ingrediente specifico.

Decalogo dell'Informazione Cosmetica

Il desiderio di meglio conoscere la natura e l'origine dei prodotti che utilizziamo quotidianamente è sempre più diffuso e si amplia: dagli alimenti che acquistiamo, ai tessuti, agli oggetti, ai materiali che entrano nelle nostre case. Conoscere ci permette di scegliere.

Per quanto riguarda la cosmetica, soprattutto la presenza sempre più diffusa sul mercato di prodotti definiti "naturali" stimola nel consumatore il desiderio di informazioni e di garanzie più precise.

Per rispondere alle domande più frequenti che riguardano la cosmetica e il cosmetico naturale in particolare, diamo volentieri alcune indicazioni base per interpretare un prodotto d'uso quotidiano, tutto sommato sconosciuto, che ci possono aiutare nella scelta e nel suo corretto utilizzo.

Naturale, Vegetale, Derivato vegetale e Sintetico in Etichetta

- **Le materie prime e gli ingredienti vegetali** sono indicati con il nome latino della pianta di origine:

esempi

Buxus chinensis = Jojoba

Persea gratissima = Avocado

Citrus aurantium = Arancio





- **Gli ingredienti comunemente noti**

sono definiti secondo la Farmacopea Europea:

esempi

aqua = acqua

mel = miele

ovum = uovo

- **Le materie prime e gli ingredienti che hanno subito una trasformazione chimica, anche se di origine vegetale:**

non possono essere indicati con il nome latino della pianta di origine, ma devono seguire una diversa denominazione INCI.

esempi

Stearic Acid, = derivati dal Cocco,

Glyceryl Stearate ma chimicamente modificati

Hydrolized Wheat Protein = proteine idrolizzate

- **Ingredienti di sintesi e da biotecnologia**

vale la stessa diversa denominazione INCI:

esempi

Propylene glycol = umettante di sintesi

Dea cetyl phosphate = emulsionante di sintesi

Methylparaben = conservante di sintesi

Queste specifiche sono importanti per riconoscere e stabilire il grado di reale naturalità o di corrispondenza di un prodotto, e permettono di confrontare il contenuto con le dichiarazioni e gli slogan altrove riportati dal produttore.

Allergie e Prodotti anallergici

Il prodotto in assoluto "anallergico" non esiste, poiché ognuno può essere soggettivamente sensibile o reattivo a qualunque ingrediente.

- **Ipoallergenico** è definito il prodotto costituito da ingredienti particolarmente delicati e non aggressivi, il cui carattere è stato dimostrato in test clinici. Diverse scale di valori documentano il grado di tolleranza e di innocuità di un componente.
- **Come nel campo alimentare, anche in quello cosmetico, a parità di ingredienti, la qualità delle materie prime utilizzate può determinare differenze sostanziali nell'efficacia e nel comportamento di un prodotto e anche nel suo grado di tolleranza.**
- Una casistica relativa ai prodotti e alle sostanze più frequentemente causa di effetti collaterali indesiderati condotta sia nei paesi europei che negli USA riporta le segnalazioni raccolte da dermatologi, cliniche ospedaliere e universitarie.
- La documentazione relativa alle materie prime utilizzate e ai processi di lavorazione, dati tecnici e tossicologici deve essere raccolta dalle aziende in un dossier, a disposizione del legislatore per controlli e verifiche.





Uso e Conservazione

- L'indicazione della data di scadenza di un prodotto cosmetico è garanzia per il consumatore della freschezza e perciò della qualità del prodotto. Non è salutare utilizzare i prodotti dopo la data di scadenza riportata. Se la durata non è indicata, è opportuno informarsi al momento dell'acquisto.
- È bene ricordare che alte temperature o l'eccessiva umidità possono intervenire nella integrità e conservazione di un prodotto. Normalmente il cosmetico viene conservato in bagno: un locale spesso soggetto a sbalzi di temperatura e all'umidità. È opportuno perciò prestare attenzione, osservare le corrette norme d'igiene e non avvicinare il prodotto a fonti dirette di calore. Se il prodotto non viene utilizzato frequentemente, è consigliabile riporlo in un locale fresco e asciutto.
- Se il prodotto presenta all'apparenza anomalie o odori particolari, è opportuno verificare il contenuto con il rivenditore prima dell'utilizzo.
- L'osservanza delle indicazioni d'uso e di conservazione consigliate nella confezione o nel leaflet relativo è importante per garantire sia l'integrità del prodotto, sia un corretto uso del cosmetico. Soprattutto nella cosmetica attuale, la cui funzione può effettivamente intervenire sull'equilibrio della pelle.
- Un uso non conforme alle indicazioni (ad esempio di esfolianti, depilanti, coloranti, schiarenti, etc. può col tempo nuocere alla salute della pelle).

Associazioni

Associazione Consumatori Utenti

Via Bazzini, 4 – 20131 Milano – tel. 02/70633097 – 02/70630668 – fax 02/7063677

Movimento Consumatori

Via Adige, 11 – 20135 Milano – tel. 02/541781 – 02/54178230 – fax 02/54178222

Lega Consumatori

Via Orchidee, 4/a – 20147 Milano – tel. 02/48303659 – fax 02/48302611

Comitato Consumatori Altroconsumo

Via Valassina, 22 – 20159 Milano – tel. 02/668901 – fax 02/66890288

Alere

Collabora mettendo a disposizione un servizio di informazione gratuito – tel. 02/6592182 – fax 02/6596501



I COSMETICI NEL MEDIOEVO

Tutti i trucchi delle castellane

La domina. La donna nel Medioevo è la domina, signora e padrona per eccellenza. Aspetta chiusa nel castello il signore suo marito, impegnato in guerra. Per cui, non solo deve crescere i figli e amministrare la casa, ma - se necessario - deve saper organizzare la difesa della proprietà, deve saper trattare con i contadini: insomma la domina deve saper essere "donna" e "uomo" al tempo stesso. E quando torna il signore marito, la domina dovrà anche farsi bella, per il riposo del guerriero.

«A far colorito del volto», «Recipe: legno di vergine once una, grana da tingere once una. Mettile in un buon trebbiano in un pignatto e fa bollire che torni per metà. Poi mettili un'oncia meno un quarto di allume di piuma mentre bolle, bene incorporando; poi levalo dal fuoco mescolando un pezzo tanto che si risolva e si incorpori bene insieme ogni cosa. Poi colalo in una pezza di lino sottile bagnata prima nell'aceto».

È una ricetta di bellezza applicata alla faccia di quelle donne del lontano Medioevo. Diversamente dal mondo d'oggi, nel mondo di una volta la carnagione abbronzata era segno di basso rango: la pelle scura caratterizzava il lavoratore dei campi esposto al sole. Però, da sempre il colorito della faccia è stato aiutato con sostanze artificiali: troviamo il ricordo nelle diverse epoche di zigomi e guance colorate di rosso. E per far questo, coloranti di tutti i tipi. Le donne che volessero impiegare il loro tempo a «far colorito», evitino accuratamente questa ricetta. Dentro c'è di tutto: grana e vergino si usavano per colorare le stoffe di rosso. Poi vino, aceto ben mescolati e concentrati. Quella domina - rossa in viso e con la pelle trattata con vino e aceto - non passava né inosservata né inodorata.

Con un trucco del genere è necessario un latte per la pulizia del viso. «A levare ogni macchia dal viso. Cinque boccali di latte, cinque molliche di pan fresco; e lasciale stare nel detto latte per cinque ore; metti poi in lambicco; e l'acqua che ne uscirà la conserverai in una ampolla, mettendovi dentro mezzo scrupolo di borace pesto. E così lavandoti poi il viso e lasciandolo asciugare da sé, si farà netto e pulito». Una ricetta sufficientemente chiara e non necessariamente pericolosa per la pelle.

E se la pulizia del viso doveva essere più approfondita? «Recipe, farina di galla once due, farina di cece once due, farina di



Come farsi bella nel Medioevo. Ricette curiose (e pericolose) per non passare inosservate. Latte per la pulizia del viso e calce viva per la depilazione. Ecco la cura del corpo per la "domina", la sovrana del castello

UMBERTO BROCCOLI

mandorle once due, serpentaria once una, zucche selvatiche once una. Tutte dette cose farai seccare con chiare d'uova e così seche le conserverai. Quando ne vorrai adoperare, piglierai un po' di tali cose bene incorporate insieme e le stempererai in acqua d'orzo e ungerai la faccia, lasciandola stare così per due ore. Poi la leverai con acqua di semola e così la farai bella e chiara». È una ricetta naturale. Una di quelle ricette tornate prepotentemente di moda nel nostro Evo Moderno. Per la cronaca, la serpentaria è un'erba medica. Ma dobbiamo immaginare queste donne elaborare, in silenzio, le ricette; provarle e riprovarle sulla loro pelle in senso stretto.

Il viso - dicevamo - era più bello se chiaro di carnagione. Le lentiggini, probabilmente, erano considerate un elemento di disturbo. Per cui la cosmesi del lungo Medioevo ha elaborato anche una ricetta «a cavare le lentiggini del viso». «Recipe: bar-

barisco, a tua discrezione; radice di serpentaria, a tua discrezione; radice di giglio bianco, a tua discrezione. Lava tutte le dette cose e metti poi in un catino nuovo con acqua piovana. Fa bollire tanto che sia ben cotta ogni cosa, poi pesta in un mortaio di pietra e incorpora con buon olio di tartaro, lardo di cervo e un poco di canfora. Conserva in un vaso di vetro e ungi spesso il viso e guarirai presto».

Pelle chiara e, possibilmente, denti bianchi. Conosciamo una ricetta di una specie di antenato del nostro dentifricio. «Recipe: c'era pura quant'è mezzo gran di fava e altrettanta mastice e incorpora bene insieme; e ogni sera mettila sopra i denti, poi lavali con un buon vino bianco tiepido». Logicamente il mastice non è colla, ma la resina del lentischio usata per profumarsi l'alito e per tener pulita la bocca. Assieme alla cera e al vino bianco dovevano dare l'effetto "sorriso" nella bocca delle donne di allora. Se non andavano a letto ubriache.

E per i capelli? Se la domina del lungo Medioevo voleva i capelli biondi, eccola accontentata. «A fare i capelli biondi che non si rompano mai. Cava tanto di terra dove sia un noce che tu trovi una radice di esso che sia assai grossa. Scoprila in modo che sia ben separata dalla terra, tanto che tu possa mettere un vaso tra la radice e la terra; poi intacca detta radice con un coltello o altro, tanto che ne possa uscire il liquore... col quale poi ungerai i capelli». Uno shampoo al mallo di noce *ante litteram*.

Mentre se la domina aveva problemi di peli superflui, ricorreva ad «Un depilatorio che cava i peli sicché mai non rinascano in tempo alcuno». È, infatti, una ceretta studiata per risolvere alla radice il problema del pelo sulla gamba: alla radice, nel senso che oltre a pelo e bulbo, toglieva anche la pelle. «In una scodella di terra metti calce viva e sei parti d'acqua - sta scritto nel manuale - e stia la calce in detta acqua tre di. Poi secca la detta calce in una pignatella e rimetti sei parti d'acqua e una parte di orpimento e stia tanto al sole che sia ben forte. E assaggiolo con una piuma di gallina e se è troppo forte, temperalo con acqua; e se non pelasse e fosse troppo chiaro, metti calce e orpimento in parti uguali; e sarà fatto».

Tutti sappiamo l'effetto della calce viva, in questo caso particolare spenta dall'acqua. L'orpimento, poi, altro non è che arsenico. Forse è meglio la ceretta.



L'UMANISTA CHIUSO IN BAGNO

Una delle eredità della civiltà romana sono state le terme. Per lavarsi, per divertirsi, per vedere nudo. Poi, nel Medioevo, tutti brutti, sporchi e cattivi: «Meno vi lavate, più vivrete», sentenziavano i predicatori cristiani. Ma al Nord, a Baden, in Svizzera, l'umanista fiorentino Poggio Bracciolini scoprì, di nuovo, la libertà dei bagni e dei costumi...

La civiltà di Roma antica si misurava anche con i metri cubi di acqua scaricati in città quotidianamente dai grandi acquedotti. Una quantità superiore in proporzione a quella disponibile oggi e, soprattutto, una quantità di gran lunga superiore a quella del periodo successivo. L'acqua di Roma alimentava le grandi terme; l'acqua di Roma garantiva ai romani uno standard di pulizia, un minimo comune denominatore di igiene personale sufficientemente elevato. Ogni pomeriggio, prima della cena, il romano andava alle terme. Si lavava, incontrava altre persone, passava il suo tempo socializzando.

L'igiene personale era intesa anche come un momento di aggregazione, come un pretesto per socializzare. Nelle terme si poteva fare attività fisica, nelle terme si poteva leggere; praticamente quasi un circolo, nell'accezione dell'Evo Moderno. Benché gli scrittori cristiani si siano scagliati contro terme e pulizia, teorizzando un mondo sporco, tanto le une quanto l'altra sopravvivono alle parole dei vari Lattanzio, Ambrogio, Agostino. Il non lavarsi era ancora un fatto isolato e isolabile. È san Girolamo che parla della sua esperienza da anacoreta: «Le mie membra non lavate erano coperte da un'inferme tela di sacco; i lunghi anni di trascuratezza avevano reso la mia pelle ruvida e nera come quella di un etiopio». Ma può essere considerata un'esperienza solitaria. Le terme a Roma continuano a funzionare fino al VI secolo. Poi, l'acqua finisce e tubi secchi e rubinetti chiusi fanno dimen-

ticare ai romani il piacere del bagno. Progressivamente crescerà erba nelle grandi vasche; nei grandi spazi, destinati a contenere migliaia di persone, si ricaveranno casupole, tombe e di pulizia non si parlerà più, almeno in certi termini.

UMBERTO BROCCOLI

I primi secoli del Medioevo vedono abbandonare progressivamente gli spazi delle terme assieme agli spazi dei fori. Per l'igiene, basterà l'acqua del pozzo o quella del fiume, se proprio sarà necessario lavarsi. Francesco de Barberino, nel XIV secolo, rivolgendosi alle donne, scrive a chiare lettere:

«Se bene guardate il mio parlare senza lavare o ornar di soverchio porrete mantener vostra bellezza e avanzare, e giovani durare».

Come dire. La ricetta dell'eterna giovinezza è lavarsi poco e non truccarsi molto. Bagni e cure termali si riaffacciano in una qualche misura nel lungo Medioevo: la vita cittadina permette la riscoperta di aree destinate un tempo alle cure termali e si torna ad un'igiene più attenta. Poggio Bracciolini è un burocrate toscano, vissuto tra 1380 e 1455. Lavora a Firenze, si trasferisce a Roma, viaggia per l'Italia e per l'Europa di allora. Nel 1416 scrive una lettera in cui riferisce di un sopralluogo ai

bagni di Baden in Svizzera, dove pare si stato per "passare le acque". «Io ti scrivo ora dai bagni, dove mi sono recato per curare un'infermità alle articolazioni delle mani, ritenendo che valga la pena di descriverti la posizione e la bellezza dei luoghi, i costumi degli abitanti, le abitudini dei bagnanti». Bracciolini, partito per curarsi, guarda. Vede bellissime donne al bagno, sente i loro sorrisi, riceve qualche invito e... guarda. Guarda per poi descrivere. E in fine dei conti dobbiamo esser grati alla sua casta curiosità, perché ci ha lasciato una pagina di igiene collettiva mitteleuropea sulle soglie del XV secolo. «Si trova poi la città di Baden, che in tedesco vuol dire bagno, abbastanza prospera, situata in una valle circondata da monti, su un grosso fiume di rapidissima corrente che a sei miglia dalla città si getta nel Reno». Per la cronaca, il fiume è il Limmat, un emissario del Reno, lago di Zurigo.

La descrizione che segue si riferisce direttamente alla città balneare e sembra quasi di leggere un depliant di Montecatini Terme o di Fiuggi. «A circa mezzo miglio da Baden è la bellissima città balneare, costruita sul fiume. Nel mezzo v'è un'area molto vasta e intorno magnifici alberghi capaci di ospitare un gran numero di persone. Le singole case hanno all'interno bagni privati, dove si tuffano solo quelli che vi alloggiano. I bagni pubblici e privati sono circa in numero di trenta; ci sono tuttavia ai lati della piazza due bagni pubblici scoperti per il basso popolo, e ci vanno a lavarsi uomini e donne, ragazzi e ragazze, e in genere tutti gli elementi più volgari. Qui, un basso steccato, messo su alla buona, divide gli uomini dalle donne».

Al di là della valutazione sociale, del tutto irrilevante, poiché almeno la gente si lava, Poggio Bracciolini è colpito soprattutto dalla promiscuità dei sessi e delle età. Gente nordica, sembra dire, gente di facili costumi. E vedremo tornare costantemente questa attenzione alla libera circolazione delle nudità fra ambiente e ambiente. E, infatti: «È ridicolo vedere le vecchiette decrepite e al tempo stesso le ra-

Gli scrittori cristiani si sono scagliati contro la pulizia

gazzine entrar in acqua nude, davanti agli uomini, mostrando ogni parte del corpo; più di una volta ho riso perché questo eccezionale spettacolo mi faceva pensare ai ludi floreali, e dentro di me ammiravo la semplicità di questa gente, che non bada a queste cose e non vi porta nulla di equivoco o di malizioso».

La citazione classica dei ludi floreali, arricchisce il racconto. Bracciolini si riferisce alle feste primaverili del 28 di aprile in Roma repubblicana. Celebrate in onore della dea Flora, erano un pretesto - come tutte le feste - per darsi alla pazza gioia, per partecipare a qualsiasi iniziativa, purché sanamente trasgressiva e licenziosa. E benché

Bracciolini dia a vedere di non essere impressionato dalle nudità senza problemi, torna sull'argomento con un'insistenza dubbia, rivelatrice di occhi spalancati sull'argomento. «In alto questi bagni sono recinti da una ringhiera in cui gli uomini sostano ad osservare e a parlare. A chiunque è permesso andare e fermarsi nei bagni altrui, per far visita, conversare, divertirsi, svagarsi, mentre le donne si fanno vedere a entrare e uscir dall'acqua col corpo quasi completamente nudo». E due.

Mi pare che il concetto fosse stato già espresso. «Tuttavia non ci son né custodi, né porte, né sospetti di male; in molti luoghi l'ingresso al bagno è comune per uomini e donne, sì che spessissimo accade a un uomo di imbattersi in una donna seminuda e a una donna in un uomo nudo». E tre. Si badi: non ho ri-

Per darsi

a iniziative trasgressive e licenziose

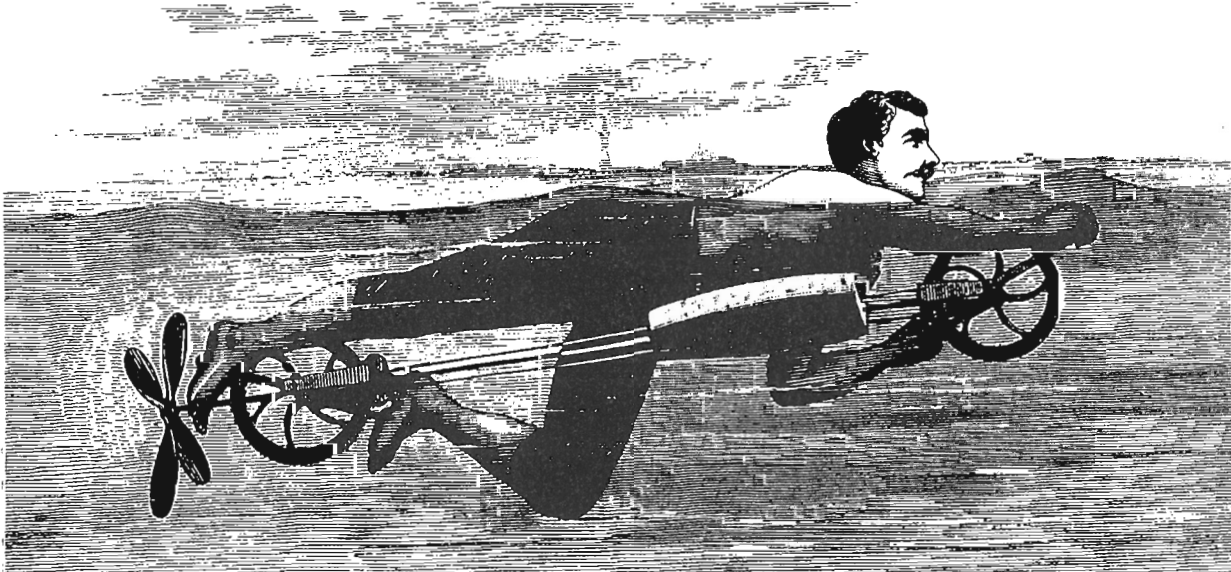


portato i passi accostando frasi lontane. Sono nell'ordine dato dal testo originario.

Ma, data per scontata la nudità, come passano il tempo ai bagni i cittadini di Baden del XV secolo? «Spesso nell'acqua mangiano a comuni spese su di una mensa galleggiante a cui son soliti partecipare gli uomini». Quindi, lavarsi, mangiare, chiacchierare nell'acqua per passare il tempo e per badare all'igiene mentale fisica. È dichiarato: «Tutti hanno in mente una cosa sola: di sfuggire la tristezza, di cercar allegria, di non preoccuparsi di niente se non di viver lieti e di godersi i piaceri.

Qui non si tratta di dividere i beni comuni, ma di mettere in comune le cose divise. Strano a dirsi, in tanta moltitudine - ci sono circa mille persone - in tanta varietà di costumi, in una folla così eccitata, non nascono mai bisticci, tumulti, dissidi, mormorazioni, maldicenze».

Nei bagni di Baden si veniva da molto lontano e ci si bagnava spesso. Lo stesso Bracciolini ci dà direttamente conferma, poiché sostiene di bagnarsi poco, «solo due volte al giorno». Il che indica comunque un passo in avanti nella nostra direzione, più vicina al comportamento di Poggio Bracciolini che non agli insegnamenti precedenti di san Pier Damiani o alle certezze di Epifanio, vescovo di Pavia del V secolo. Per san Pier Damiani la dogaresa di Venezia, moglie di Orseolo, muore a causa della sua raffinatezza nel lavarsi; per Epifanio la delicatezza dei bagni danneggiava la forza dello spirito. Pier Damiani e Epifanio, uomini santi, uomini di chiesa, ma poco inclini all'uso del sapone. Morti - evidentemente - in odore di santità. ■





Tutti al mare. L'invenzione del bagno pubblico ma solitario

BIA SARASINI

Tutti al mare a mostrar le chiappe chiare, e tutto sembra semplice: l'estate, i bagni e magari il pattino. E il mare d'inverno? E' solo un film in bianco e nero visto alla tv. Così dicono le canzoni (Gabriella Ferri e Enrico Ruggeri rispettivamente) che come si sa pescano nell'immaginario popolare, esprimono ciò che tutti pensano e sentono.

Ma, come spesso accade, le tradizioni più condivise hanno in realtà radici recenti, non è da molto (se si pensa ai tempi lunghi della storia) che i bagni di mare sono un consumo di massa. Il che può risultare sorprendente, se si ha in mente l'antichità classica, dai lavacri di Nausicaa sulle rive dell'isola dei Feaci, lì dove approderà il naufrago Ulisse, alla villa di Tiberio a Capri.

Ma tra noi e il mondo antico c'è più di una frattura. In questo caso, un prosaico sparire dell'acqua dalla vita quotidiana; per cause materiali, l'insufficiente approvvigionamento idraulico, ma anche per resistenza culturale.

C'è, nel bagnarsi, un eccesso di contiguità con il corpo, proprio e altrui, decisamente pericoloso e vivamente sconsigliabile per i moralisti cristiani, ossessionati dalle tentazioni della carne.

E il mare è soprattutto il teatro di avventurose e temibili navigazioni, il simbolo oscuro di caos primigenii, il liquido elemento portatore di nemici irresistibili (si pensi alle incursioni saracene), le sue rive, il luogo esposto a ogni insidia.

Anche Robinson Crusoe, eroe moderno e civilizzatore per eccellenza, compie la sua opera all'interno dell'isola; come ogni esploratore che viene dal mare del resto, che tende a crearsi un presidio "in alto" rispetto alla riva.

Se alla fine del Seicento in Inghilterra "non si avevano" come scrive G.M. Trevelyan nella *Storia della società inglese* (Einaudi) "partigiani delle villeggiature al mare; i dottori non avevano scoperto le qualità salutifere della sua aria, e nessuno provava il desiderio di fare un bagno nelle acque dell'oceano o di inneggiare al

suo cospetto nella spiaggia; il mare era "proprietà comune degli inglesi", la via dei loro traffici, la loro riserva di pesca, il campo delle loro battaglie, la loro eredità; ma nessuno ancora cercava le sue rive o le montagne per il sollievo che ne poteva venire allo spirito".

Alla metà del settecento Brighton è una stazione alla moda, l'acqua e il bagno di mare uno strumento di cura per i nuovi malesseri degli aristocratici e dei borghesi inquieti. Sarebbe banale leggere la talassoterapia, (che può prevedere un bagno freddo al giorno, bere una mezza pinta di acqua di mare al mattino e un bicchiere terminato il bagno, oltre al frizionamento con alghe, secondo le norme del dottor Richard Russel, quello che più ha lanciato le nuove cure) solo come una terapia.

L'igiene, del corpo ma anche dell'anima, è la via per acquisire una nuova esperienza non solo del bagno e del mare, ma anche di sé.

Punto chiave è l'aspetto strettamente individuale, solitario, di queste pratiche. Non casualmente del resto, il movimento di diffusione va dal nord al sud, dall'Inghilterra al resto d'Europa (e successivamente gli Stati Uniti), e ne fa parte integrante il viaggio in Italia, la contemplazione della baia di Napoli, l'ammirazione che suscitano i ragazzi mediterranei che sguazzano in mare. Nel 1787 Goethe scrive: «Dopo pranzo, una dozzina di giovani ragazzi ha nuotato nel mare, ed era bello da vedere. I numerosi gruppi che formavano e tutti gli atteggiamenti che assumevano nei loro giochi!» Stupore comprensibile, perché preoccupazione principale dei nuovi bagnanti è invece, sottrarsi allo sguardo altrui, e per ottenere questo risultato si studiano aggeggi piuttosto complicati, come le «vetture da bagno».

«Le comodità delle vetture da bagno variano a seconda dei modelli: in tutte vi è una panca, spesso ricoperta di velluto; all'interno, il bagnante che è isolato grazie a una scaletta ag-

ganciata sulla parte posteriore del veicolo, trova asciugamani, un costume da bagno asciutto, a volte un mantello o una cappa che indosserà all'uscita; una spazzola per le frizioni, un cavastivali, uno specchio completano l'equipaggiamento. La vettura avanza nell'acqua sino a una profondità di venti centimetri» (Alain Corbin, *L'invenzione della spiaggia*, Marsilio). Solo allora, ben riparati ci si potrà «mettere in mare».

Norbert Elias ha analizzato a fondo come il pudore sia elemento centrale per la civilizzazione, per quel processo in cui si delineano i confini dell'individuo, il soggetto protagonista della società borghese. L'acqua ne è strumento indispensabile, non solo per i valori evidenti di pulizia, proprietà e decoro, ma anche per la disciplina che si impone. Alla promiscuità si contrappone la riservatezza, alla nudità il corpo vestito, sia pure di un «costume» da bagno.

Naturalmente non tutto è così limpido. I piaceri dell'acqua assumono un carattere torbido, inconscio. Fa pensare quella pratica, sempre terapeutica, dei cosiddetti «bagni d'onda», prescritti a soggetti deboli come bambini, malati di spleen, donne, per cui un bagno solleva e spinge vigorosamente sott'acqua i «pazienti», che dal loro canto provano la «benefica» e emozionante impressione di soffocamento.

Non sfugge ai contemporanei l'eroticismo di quei corpi femminili abbandonati a muscolose braccia maschili; al nostro sguardo associazione immediata è con le protagoniste della scena inconscia del XIX secolo, leisteriche della Salpêterie, le ipnotizzate di Charcot, le pazienti di Freud.

Scenari ormai trascorsi, si potrebbe pensare. Di quale pudore possiamo parlare sulle nostre spiagge, dove il corpo è esibito in una nudità più o meno integrale? Eppure.

«Quando Rosemary giunse sulla spiaggia un ragazzo di dodici anni le passò accanto di corsa e si gettò in mare con grida esultanti. Sentendosi scrutata severamente da visi estra-

nei, si tolse l'accappatoio e lo seguì. Nuotò a faccia in giù per qualche metro, e accorgendosi del fondale basso, annaspò mettendosi in piedi e zampettò avanti, trascinando le snelle gambe come un peso contro la resistenza dell'acqua: (...) Appoggiò il viso sull'acqua e nuotò un piccolo crawl tagliente verso la boa. L'acqua si stendeva ad accoglierla, l'attirava teneramente giù dal calore, le si insinuava nei capelli e negli angoli del corpo. Lei vi si rivoltava abbracciandola, crogliolandovisi. Quando giunse alla boa era senza fiato, ma una donna abbronzata, dai denti bianchissimi, si chinò a guardarla, e Rosemary, improvvisamente conscia della cruda bianchezza del suo corpo, si voltò sulla schiena e tornò a terra. (...) Piacevolmente consapevole di sé (...) cercò un posto dove sedersi. Evidentemente ogni famiglia possedeva la striscia immediatamente vicina a ogni ombrellone; inoltre c'era un grande scambio di visite e discorsi: l'atmosfera di una comunità in cui sarebbe stato presuntuoso inserirsi». Cap d'Antibes, 1925. Quando Francis Scott Fitzgerald scrive *Tenera è la notte* il processo è interamente compiuto.

Ancora per poco consumo delle classi alte (ma ormai compiutamente moderne, comprendendo aristocratici, grandi borghesi, ma anche le élites senza potere, come scrittori di successo e divi del cinema) il dispositivo è completo: la spiaggia luogo sociale e civilizzato, il bagno un piacere solitario, l'abbronzatura il vestito necessario per affrontare gli sguardi.

Era ormai tutto pronto per il divertimento di massa. Soli, nella folla, o meglio, considerando la scena, soli e ammollo.



Sinfonie su tazza. 10 morbidi piani

MARCO GIUSTI

La scena più orrenda viene dal Giappone. Un uomo aspetta il suo turno davanti alla porta di un bagno. Bussa. Dentro, chiusa, imbarazzatissima, una ragazza non sa come uscirne senza svelare gli odori poco gradevoli che accoglieranno lo sfortunato prossimo visitatore. La salva un deodorante micidiale che nasconde nella borsetta. Come l'uomo entra rimane incantato: «Che donna, non lascia traccia!». Ecco, entrare in un bagno, sia nella vita che nella pubblicità, è sempre un'esperienza, perchè non sai mai cosa trovi, anche se spesso sai cosa lasci. Ce lo hanno spiegato benissimo Peter Sellers e Blake Edwards in *Hollywood Party*, che per primi hanno trasportato in un bagno i principi comici dello *slow-burn* di Laurel & Hardy, cioè le «dente combustioni» di gag complesse e a scoppio ritardato. Nei panni dell'indiano Hrundi V. Bashi, Peter Sellers è riuscito a animare comicamente la tazza di un gabinetto come nessun altro prima (nel dopo troviamo ben altre «finezze» di Alvaro Vitali e Gianfranco Funari...).

Testimonial sul w.c.

Credo che quell'intervento comico abbia un po' ridimensionato il sacro terrore dell'inquadratura sul w.c., che negli anni successivi si è molto vista sia al cinema che in pubblicità. Un notevole caratteristica di spot nostrani, Renzo Ozzano, un tipo spiritato con grossi baffoni (di recente interpreta uno degli operai dello spot Ifip) si rifiutò però di abbinare il suo volto a una tazza di cesso per il Nelsen Verde, in quanto pubblicità non proprio adatta alla sua immagine. Il suo (chiamiamolo...) posto lo prese un quasi sosia di Ozzano, tale Francesco D'Ad-da. Molto più spiritoso è stato il poeta Arrigo Lora Tutino che ha declamato «Il canto notturno del pesce» di Morgestein tutto vestito con una tuta nera seduto sulla tazza di un w.c. Tenax. Ma era un po' una stra-

vaganza. Raramente si trovano dei testimonial pronti a sedersi su tali luoghi. Sempre in un folle spot giapponese per un prodotto contro le emorroidi abbiamo visto un signore sforzarsi in modo impressionante per trenta secondi. Più fini certe soluzioni internazionali con inquadrature strette, ad esempio, sulle labbra di una bella ragazza, come in uno spot spagnolo. Lei si toglie il rossetto con un foglio di carta igienica, poi, si sente il rumore di uno sciacquone. Ecco poi in uno spot inglese una bambina che gioca con la sua bambola. Anche lì si capisce cosa stesse in realtà facendo la bambina solo quando il rumore della catena entra in sottofondo. Gli italiani, invece, non si dimostrano troppo fini. Per Super3 Kleenex un tizio patisce dolori infernali al bagno prima di trovare la carta dei suoi desideri.

Per Foxy, Bruno Bozzetto aveva ideato un divertente cartone animato con un razzo che trova un pianetino bagno dove espletare le proprie funzioni. Purtroppo e dentro il pianetino si sentiva un rimbombo non troppo sottile. Ancora più pesanti sono gli svizzeri, che hanno sfornato un anno fa uno spot con un cesso che preferisce scappare a testa (?) in giù sul soffitto piuttosto che seguire a non essere disinfettato con non ricordo più quale prodotto. Sempre nel 1989 è uno spot danese con un litigio tra moglie e marito molto realistico. Lui, per l'ennesima volta, infatti, non aveva pulito il bagno. Molto più sottile un filmato francese sempre per un prodotto di igiene del bagno. Un presentato tv alla Funari dice che durante la pubblicità andrà in bagno. Lo schermo si oscura su una fotografia dell'attore mentre una voce descrive le qualità di Bref Eau Bleu. Del tutto folle era invece un piccolo spot italiano di un paio d'anni fa.

Accompagnata dalla musica di *Guerre stellari*, una famiglia va in un negozio a comprare dei sanitari. E' lì che il figlioletto esclama felice, indicando un

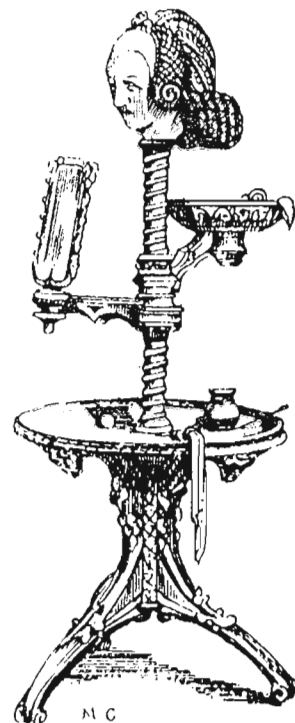
w.c. Iotti, «Mamma, me lo compri questo?». Più recente e anche più intelligente era invece un filmato italiano semianimato dove uno zoom sulla tazza svelava un'attiva popolazione di mostrini verdi che mettevano su case e palazzi prima dell'arrivo di qualche prodotto killer. Notevole anche lo spot con il w.c. canterino (una bella voce baritonale) dopo la consueta pulizia.

Le ragazze in ammollo

Se i w.c. spremono il peggio delle menti creative dei pubblicitari, le vasche da bagno offrono una vasta gamma di soluzioni legate quasi esclusivamente al sesso. Si va dalle ragazze che da quasi mezzo secolo fanno il bagno ricoperta dalla soffice schiuma di Camay alle stelle della Lux inquadrare in ogni modo davanti a specchi o sotto la doccia o solo mentre accarezzano languidamente la saponetta.

Tra le variazioni più intelligenti di questo spot vorrei ricordare il ragazzone che si mette a mollo coi suoi Levi's al ritmo di «When a Man Loves a Woman» di Percy Sledge, il marito che si tuffa nel suo scaldabagno de Longhi e si trova in un'isola di sogno e il celebre bagno mobile ideato da Jean-Paul Goude per la pubblicità del Club Mediterranée. Notevoli sono anche i maschi che si svegliano stravolti davanti allo specchio del bagno e cercano di farsi la barba o di lavarsi i denti. E' lì che accade sempre qualcosa di magico, come in un celebre spot americano della Gillette, dove il tuo doppio ti fa riflettere sullo stato della tua faccia.

Direi che in genereale le trovate più divertenti della pubblicità legata al bagno nascono o da pure scenette comiche di tipo cinematografico o dall'animazione reale degli oggetti di uso quotidiano. Di più, fortunatamente, visto che l'odorama di John Waters è rimasto isolato a un singolo film, non si può fare.



Litanie idriche su dei e demoni dell'uomo



ALFONSO M. DI NOLA

Quando si affronta il problema dei significati dell'uso universale dell'acqua come veicolo di purificazione, si corre il grave rischio di ricorrere a spiegazioni che si compiaccono nella facile e ingannevole tematica dei valori «archetipici» e «prestorici» dell'elemento acqua, secondo una linea mistificatoria che va dai simbolisti del secolo scorso a Eliade, Evola e ai molti fenomenologi della religione. In effetti l'acqua è l'elemento vitale strettamente connesso a esigenze di carattere fisiologico e all'ordine di natura, con funzioni specifiche nelle culture pastorali e coltivatorie, poi nelle culture miste, come quella cui apparteniamo. Soltanto questa qualità concreta, primaria ed economica, spiega la ricca rete di processi simbolici cui essa è stata sottoposta e proiettata in valenze «metafisiche» e mistico-magiche, di sviluppo certamente posteriore a esigenze di sopravvivenza cui uomo e altri animali e forme elementari di vita, anche vegetali, sono sottoposte. In altri termini la mitologia e la ritualizzazione dell'acqua si sovrappongono, in una fase secondaria, alla sua destinazione di risposta ai bisogni primari. La quale osservazione appartiene a una presa di coscienza storica, ora tacciata di paleomarxismo, e tuttavia non rinunziabile da parte di chi rifiuta di ricoverarsi nei sogni.

Lavarsi dal male

Fra le trasformazioni della valenza originaria dell'acqua si pone, accanto a molti altri, il rapporto privilegiato con i riti di purificazione e di allontanamento del male, intendendo per «purificazione» i sistemi cerimoniali che si fondano sulla pretesa situazione di ostacoli impedimenti la pienezza vitale degli uomini, degli animali, delle piante e dell'ambiente. A differenza del fuoco che, adoperato come mezzo purificatorio, distrugge quella che è in

realtà l'angoscia emergente in situazioni avvertite come rischio, l'acqua agisce per lavaggio e porta via il male, secondo un'esperienza elementare che nasce dal proprio corpo e dalla necessità di liberarsi dal sudicio. Di qui i numerosi cerimoniali di lustrazione che accompagnano momenti emergenti, rappresentati come entrata nel sacro e uscita da esso o più generalmente come momenti di crisi. La simbolizzazione opera, nelle diverse culture, come estrema rapidità e secondo vie impensate.

Nella legge levitica il sacerdote che è entrato, una volta all'anno, nel Santo dei Santi, per riscattare il popolo dalle colpe cumulate, era tenuto a lavarsi e a togliersi gli abiti prima di riprendere contatto con gli altri, restati estranei a così eccezionale e intensa esperienza del sacro. L'impurità impediante la pienezza vitale è, qui, il sacro stesso nella sua radicale ambiguità (in ebraico una stessa radice, qdsh, serve a indicare il piano divino della santità, e i prostituti e le prostitute sacri). Sappiamo da Porfirio che il sacerdote greco che aveva offerto un sacrificio di espiazione, era tenuto a lavare se stesso e i propri abiti in un fiume. Una delle condizioni preliminari della corretta forma della preghiera musulmana (*salat*), così come le vediamo praticate dagli immigrati nelle nostre strade, è l'abluzione purificatoria che mette l'orante in condizioni di estraniare dal suo corpo tutte le cariche negative della vita quotidiana e degli oggetti esterni. Più generalmente l'abluzione e il bagno pongono termine ai periodi di impurità relativi al parto, alla nascita, al lutto, alla morte, al contatto con il cadavere, allo spargimento del sangue e ai rapporti sessuali, momenti nei quali la tensione ansiogena delle culture ha visto, anche quando accompagnano eventi positivi (per esempio nascita, parto, sessualità), valenze autoaggressive e rischiose. Parallelamente l'acqua, fin dal mondo mesopotamico ed

egizio, diviene il mezzo di liberazione da un altro genere di impurità, attribuita a invasamento demoniaco, e cioè trasferita all'azione di immaginare figure esterne proiettate nell'universo dei demoni: e ciò dalle epoche preistoriche alle attuali tecniche esorcistiche cattoliche, nelle quali l'aspersione con acqua opera sul posseduto. I diversi piani, quello purificatorio, di tipo magico, e quello antidemoniaco, si intersecano e fondono, associandosi a un'ulteriore funzione, la liberazione dai peccati, come impurità morale, colpa etica.

I vari piani appaiono chiaramente nel battesimo, connesso alla rigenerazione individuale e originatosi da una visione pessimistica del nascere e dell'esistere come momenti necessariamente segnati da una negatività ereditaria che esige un riscatto rituale e magico. Nei riti battesimali, l'immersione ha una destinazione purificatoria da colpe generazionali e dalla fondamentale angoscia di essere nati e, insieme, opera come veicolo di contatto con il piano vitalizzante del mondo mitologico. Il bagno, in molte culture, diviene un vero e proprio «sacramento», ossia un'operazione efficace di per sé e capace di trasmettere un incremento fisico e spirituale al battezzato, fino a determinarne la trasformazione e renderlo partecipe di un livello soprannaturale e salvifico. Nella civiltà azteca vi era un rito purificatorio che i missionari cristiani chiamarono «battesimo azteco» e che affrancava il neonato dalle impurità di nascita. In esso la levatrice dedicava il neonato alla dea delle acque Chalchiuhtlicue, e, dopo il bagno, gli umettava la bocca e gli versava acqua sulla testa, perché fossero distrutte tutte le avversità e allontanati tutti i mali inerenti, dal principio del mondo, alla condizione umana. La donna recitava: "Ricevi e prendi l'acqua del Signore del Mondo, l'acqua che è la nostra vita. Prego affinché entri nel tuo corpo e in essa viva quest'acqua azzurra, celestina". La vera e

propria immersione può essere sostituita con aspersione o spruzzamento, uno dei rituali consolidati nella tradizione cattolica, ma presente anche nella cerimonia brahmanica dell'*upanaya*, nella quale il fanciullo divenuto capace di conoscere e di decidere è asperso per tre volte dal suo guru e, in conseguenza, diviene un vero brahmano "nato due volte". Nel rituale dei Parsi, gli zoroastriani emigrati in India, questa aspersione è fatta con il *gomez*, l'urina di vacca sacra. Nel mondo antico delle religioni misteriche, il bagno consente di liberarsi dalle colpe: ne parla Apuleio per i misteri di Iside, nei quali il candidato realizzava una catarsi immergendosi nelle acque e acquisendo un nome nuovo.

Esorcismi francescani

Tutti questi complessi cerimoniali, che si ripresentano nel cristianesimo (si ricordi l'immersione di Gesù nel Giordano e il versamento di acqua sulla sua testa da parte di Giovanni, con il preannuncio che verrà un battesimo di fuoco) resistono anche nelle nostre culture di popolo. Per ricordare due esempi, gli ammalati di itterizia, secondo una pratica etnoiatrica, recentemente riscontrata nel sud, devono attraversare tre corsi di acqua, anche se si tratti di semplici ruscelli, e gettare, dopo averli attraversati, una torta preparata secondo norme speciali, nella quale si presume sia imprigionata la malattia. Ma il mondo delle ansie che sfociano nelle superstizioni non è geograficamente limitato al solo sud, perché, in una campagna di ricerca condotta in Toscana, avemmo modo di scoprire che, nel Santuario delle Vertighe, a Montesansavino, in provincia di Arezzo, fino a qualche anno addietro, gli esorcisti francescani consigliavano ai giovani in rischio di impotenza per "fattura", di sottoporre le loro parti intime a quotidiani lavaggi con acqua santa.

La lingua in una vasca. Da accappatoio a Jacuzzi. Dal Mikvah al Sento, all'Upuyana, al WC

STEFANIA GIORGI

Accappatoio. Indumento antico nobilitato e griffato da Missoni.

Acqua. Il principio filosofico del bagno.

Ammollo. L'uomo in.

Bagnino. Salva i bagnanti in cambio di un salario. Solitamente abile nel nuoto.

Bagno. Di sangue. Rituale purificatorio delle nazioni.

Bagnarola. La vasca da bagno quando è una tinozza mobile.

Bagnetto. Rito del. Attiene alla primissima infanzia.

Bagnoschiuma. Invenzione hollywoodiana per coprire le tette delle dive ammollo. Camay l'ha reso sempiterno.

Balneazione. Prendere bagni in acque pubbliche. Sempre più frequente nella versione «divieto di».

Battesimo. Il primo quello di Cristo nelle acque del Giordano. Nulla a che vedere con il battesimo del fuoco.

Bidet. E' nominato per la prima volta nel 1710 quando il marchese di Argenson fu sedotto dall'udienza che gli concesse Madame de Prie mentre ci stava seduta sopra. Guy Thuillier nel suo *Pour une histoire du quotidien au XIX siècle en Nivernais*, (1977) ci informa che quest'oggetto divenne di uso comune solo sul finire del secolo scorso. Ma, come il tub, importato dall'Inghilterra, venne a lungo considerato un segno di snobismo. Poco usato nei paesi anglosassoni dove trionfa la doccia (cfr.)

Costume. Il massimo «svestimento» consentito dalle convenzioni di decenza di ogni epoca. Ma perché in occidente il naso può essere sempre nudo?

Cuffia. Vano tentativo per mantenere i capelli asciutti nuotando. Vedi nuotare.

Crema. Sostituto moderno degli olii classici e degli unguenti orientali.

Doccia. Barbaro rituale del nostro secolo già in uso al tempo dei faraoni. Una forma di fast bath per rispondere all'accelerazione dei tempi moderni.

Furo. Bagno giapponese. L'acqua deve essere almeno a 43 gradi. Prima di entrare nel Furo ci si deve lavare: gli orientali hanno sempre schernito gli occidentali che si bagnavano nella loro sporcizia. Il Furo perciò è separato dai cessi e dai lavandini. Nelle famiglie numerosi ci si bagna in ordine gerarchico. Vedi sento.

Hammam. Bagno pubblico arabo. Aperto, alternativamente, alle donne e agli uomini. Secondo la tradizione coranica, infatti, il marito non può impedire alla moglie di recarsi al bagno almeno una volta alla settimana. Spesso le donne si recavano al bagno velate e di notte. La legge coranica può essere "aggirata" se un uomo è abbastanza ricco da potersi costruire il proprio hammam all'interno della sua casa. Gli hammam più famosi sono all'Alhambra a Grenada (1358), nella cittadella di Aleppo, in Siria (1367) e Haseki Hürrem Hammam di Istanbul (1556).

Hummum. Grafia inglese della parola Hammam. L'Hummum del Covent Garden aprì nel 1708 e fiorì per oltre 150 anni. L'ammissione all'Hummum costava non meno di 8 scellini, eccettuati gli extra come: stanze private, vino, erbe profumate.

Idromassaggio. Vedi Jacuzzi

Jacuzzi. Gli Jacuzzi della California si occupano di tecnologia idraulica, producono infatti da oltre 75 anni pompe per usi agricoli. Così quando uno di loro, negli anni Cinquanta, ha avuto bisogno di un trattamento idroterapico quotidiano, ha pensato astutamente di adattare allo scopo una delle pompe di famiglia, con successo. Negli ultimi anni la ditta (8 stabilimenti sparsi per il globo, oltre 2500 addetti, 250 brevetti nel settore) ha conosciuto un nuovo rinascimento grazie all'ultimo rampollo, Roy Jacuzzi, deciso «a smuovere le acque tranquille delle nostre abitudini», con la sua creatura, la prima

vera, vasca per idromassaggio, adatta a tutte le case. Troneggia dalla Casa Bianca ai film dei fratelli Vanzina.

Mikvah. Rituale purificatorio ebraico che prescrive determinate quantità e tipi di acque.

Nuotare. Al mare: attività praticata da una minoranza discriminata e oppressa da motoscafi, gommoni, acquascooter. In piscina: coazione a ripetere curiosamente considerata salutare.

Sali da bagno. Vedi creme.

Sauna. Erodoto racconta che nella steppa euroasiatica gli Sciiti gettavano acqua e aromi su pietre roventi per creare vapori intossicanti. Ma la sauna è legata soprattutto al popolo finlandese e indica comunemente bagni di vapore, ottenuto versando acqua fredda su pietre roventi dentro le caratteristiche capanne di betulla. Il gusto sta nel godersi repentine alternanze tra correnti di vapore di aria calda, rapide flagellazioni con verghe (sempre di betulla) e docce d'acqua fredda. In alternativa estemporanei «avvoltoamenti» nella neve. Abitudine rapidamente diffusa in tutti i paesi nordici e da lì a tutto il mondo civilizzato. In disuso le pietre roventi e le flagellazioni, in aumento massaggi e gabbiette elettriche (casalinghe).

Semicupio. Dal latino medioevale *semicupium* (*semi*, a metà, e *cupa*, recipiente). Una piccola vasca con spalliera più alta del resto per bagnarsi o lavarsi dalla cintola in giù.

Sento. È il furo (vedi) pubblico. Si trova dappertutto in Giappone. I locali sono separati per sessi e le vasche contengono 10 o più persone. Anche qui, naturalmente, ci si lava con una doccia prima di bagnarsi.

Spa. Termine inglese che indica i bagni termali: deriva dal nome della cittadina termale belga vicina a Liegi, Spa.

Terme. Le più famose sono quelle di Tito (81 d.C.), Domiziano (95), Caracalla (217), Diocleziano (202).



Tirthayatra. Termine indù che indica il pellegrinaggio che culmina con un bagno nei fiumi sacri. Il più famoso è il bagno nel Gange a Varanasi, (deformata in Benares dagli inglesi).

Toilette. La piccola tela -toile- che copre le vergogne. Un tavolinetto lezioso che nasconde e introduce con garbo nello stanzino dove si completa l'o-

pera del restauro corporeo. Volgarmente gabinetto, latrina, cesso.

Upanayana. Rito acquatico indù di un giovane uomo di fronte al suo guru.

Wc. In italiano vi ci. O semplicemente vater. Locuzione inglese formata da water (acqua) e closet (stanzino chiuso). Il britannico stanzino ad acqua

ha dato origine al gabinetto con tazza di maiolica ad acqua corrente. Per estensione indica anche il vaso per i bisogni corporali, munito di sciacquone.



Nel pomeriggio ci vediamo alle terme per il nostro business

EVA CANTARELLA

Ogni pomeriggio, attorno all'ora ottava (vale a dire verso le 14), ritrapato da un sonnellino al quale assai difficilmente rinunciava, il cittadino romano andava ai balnea, e per alcune ore si concedeva i numerosi piaceri che gli stabilimenti termali offrivano a tutti coloro che, senza distinzione di status e di censo, avevano pagato il modico prezzo d'ingresso (*balneaticum*), generalmente fissato in un quadrante (un quarto di asse). Le terme, infatti, erano un dono fatto al popolo dagli imperatori. Nulla di simile, dunque, né agli odierni bagni pubblici, né ai circoli privati nei quali oggi a caro prezzo, personaggi affannati e più o meno ossessionati dal mito della *physical fitness* si dedicano alle saune, al nuoto, ai massaggi e al *body building*. Di proprietà dello stato e gestiti da un impresario (*conductor*), gli stabilimenti termali erano aperti a tutti, ed erano, per tutti, luogo di piacere, di svago e di socialità.

A seconda delle esigenze e delle possibilità chi vi entrava poteva farne l'uso che voleva: vi era chi, dopo essersi spogliato nell'apposito locale circondato da sedili in muratura e fornito di nicchie per conservare gli abiti (*apodyterium*), passava immediatamente nel *laconium* (o *sudatio*), un locale circolare surriscaldato da un forno sistemato sotto il pavimento. Vi era chi entrava nel *rigidarium*, il locale del bagno freddo, e attraverso il *tepidarium*, riscaldato ad aria calda, passava nel *calidarium*, ove si immergeva nelle vasche di acqua calda. Vi era chi nuotava

nelle grandi piscine all'aperto (*piscinae natatoriae*) Vi era chi si portava uno schiavo, dal quale si faceva massaggiare. Vi era chi, non possedendo schiavi, ricorreva a un massaggiatore locale e chi, non potendosi permettere questa spesa, ripiegava sul gioco della palla. Vi era chi si rifocillava alle taverne (*popinas*), che stavano nelle terme o nelle immediate vicinanze. E vi era chi, semplicemente, lasciava trascorrere il tempo in un ambiente accogliente, anche se inevitabilmente estremamente rumoroso.

Per chi abitava sopra uno stabilimento termale (alcuni, di modeste proporzioni erano situati in appartamenti) le ore pomeridiane erano un inferno. Tra coloro che avevano questa sventura Seneca: «Abito proprio sopra un bagno: immagino, un vocio, un gridare in tutti i toni che ti fa desiderare di essere sordo. Sento il mugolio di quelli che si esercitano ai manubri, che sibilano e respirano affannosamente. Se qualcuno se ne sta tranquillo a farsi massaggiare, sento il colpo della mano sulla spalla, e un suono diverso a seconda che il colpo sia dato con la mano piatta o incavata. Quando viene uno che non può giocare a palla eccolo che grida e conta i colpi ad alta voce. C'è chi attacca briga, il ladro colto sul fatto, il chiacchierone che quando parla sta a sentire il suono della sua voce. E poi quelli che si tuffano nella vasca per nuotare, mentre l'acqua schizza rumorosamente da tutte le parti. Il depilatore che fa il verso in falsetto per offrire i suoi servizi, e tace

solo quando strappa il pelo a qualcuno: ma allora strilla chi gli sta sotto. Senza contare il vocio di chi vende bibbite, salicce, pasticcini, degli inser-vienti delle bettole che girano offrendo la loro merce.» (*Epist.*, 56, 1-2).

Ma quando erano sorti gli stabilimenti termali? L'uso dei bagni caldi si era diffuso per influsso greco a partire dal III secolo a. C.. Prima di allora ci si lavava solo per pulizia e, a quanto pare, non troppo di frequente. Secondo Seneca, i suoi concittadini una volta «si lavavano ogni giorno le braccia e le gambe, dopo il lavoro. Il bagno completo lo facevano solo ogni nove giorni» (*Epist.* 86, 12).

Ma anche in questo campo la mollezza greca contagiò i romani, e quando il bagno caldo quotidiano divenne un'abitudine cominciarono a essere costruiti i primi stabilimenti pubblici, le cui tracce, tuttora visibili, sono sufficienti a rendere conto sia della cura e del lusso con cui venivano progettati, sia del prestigio che ne derivava a chi li aveva donati, sia - soprattutto - del ruolo sociale che erano destinati a svolgere.

Tra il 25 e il 20 a.C., Agrippa, genero di Augusto, fece costruire le *Thermae Agrippinae*, abbellite da opere d'arte come il celebre *Apoxyomenos* di Lisippo. Nel 109 furono inaugurate quelle di Traiano, costruite da Apollodoro di Damasco ed estese su una superficie di 330 per 315 metri. Tra il 212 e il 217 furono costruiti i bagni di Caracalla (*Thermae Antoninianae*), che rimasero in funzione fino al 537, quando Vitige, re degli Ostrogoti, tagliò gli ac-

quedotti della città. Nel 305-306 furono completate le terme di Diocleziano, una parte delle quali, nel 1598, fu trasformata in chiesa da Michelangelo, su richiesta di Pio IV, ed è ancora visibile (al di là delle modifiche apportate nel settecento da Vanvitelli) nella attuale chiesa di S. Bernardo, nella omonima piazza. Attorno al 315 d.C., infine, fu costruito l'ultimo dei grandi stabilimenti termali, quello di Costantino, destinato come tutti i precedenti a grandi masse.

A cosa era dovuto il successo dei balnea? I romani non erano particolarmente sportivi, e comunque non andavano alle terme solo per fare sport. Il nuoto, certo, era molto diffuso, ma inizialmente non era uno sport, era una necessità: bisognava saper nuotare per pescare, per mettere in mare le barche, per sopravvivere ai naufragi. Di un incapace, i greci dicevano che non sapeva né scrivere né nuotare (*mete grammata mete nein epistathai* (Platone, *Leggi* III, 689 d). Se le spiagge marine erano affollate era perché ai romani piaceva crogiolarsi al sole (*apricatio*), e perché sulle spiagge - soprattutto quelle di moda, come Baia - si facevano frequenti incontri amorosi. I giovani baldanzosi che volevano veramente nuotare non frequentavano le spiagge: a Roma, in città, avevano il Tevere, di cui amavano vincere la corrente traversandola a più riprese (*Orazio Sat. II, 17-8*).

Il successo delle terme, dunque non era dovuto alla possibilità di svolgere attività fisica, o quantomeno non era dovuto

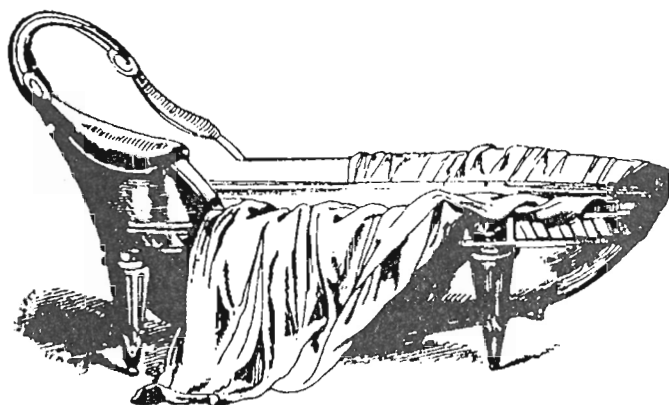
solo a questo. Lo sport, i bagni, i massaggi erano piacevoli, ma erano forse soprattutto un pretesto. Alle terme, senza bisogno di appuntamenti, si poteva incontrare il creditore al quale si voleva chiedere la restituzione di un prestito, si poteva avvicinare un ricco conoscente dal quale si sperava di ottenere un mutuo, ci si poteva imbatte- re in una persona con cui si voleva concludere un affare. In

un'atmosfera confidenziale, che accomunava persone tra le quali la differenza di ceto sociale avrebbe altrimenti reso impossibile il contatto, si stringevano amicizie che potevano rivelarsi utili.

E, infine, si facevano conoscenze femminili: anche se nei locali in cui ci si spogliava e si prendevano i bagni la promiscuità fu tollerata solo per breve tempo, uomini e donne po-

tevano frequentare insieme tutti gli altri ambienti dello stabilimento, potevano conversare e fare gli stessi esercizi fisici. In una città che superava il milione di abitanti, ove solo i ricchi si spostavano in lettiga e incontrarsi era tutt'altro che facile, le terme erano il luogo dove si stabilivano contatti umani e ove le distanze sociali venivano fittiziamente annullate. Nei balnea si diffondevano le ulti-

me notizie circolavano i pettegolezzi amorosi e politici, chi non contava nulla veniva a sapere le storie di quelli che contavano. Per qualche ora, i poveri si sentivano parte della città. Se il potere restava di chi aveva, qualunque diseredato, ai bagni pubblici, poteva illudersi di non essere del tutto tale.



Hollywood, le piscine del tramonto. Dove nuotano le stelle

MARIUCCIA CIOTTA

Si aprono come occhi azzurri rivolti al cielo lungo le colline di Hollywood, degradano verso Ellei fino al Pacifico, seguono la linea ondulata del Sunset Boulevard e si gettano con lui nell'oceano. Metafora della «fabbrica dei sogni», le piscine, a cuore (Jane Mansfield) o faraoniche, schegge liquide dentro ogni giardino, celebrano il mondo parallelo del cinema. Sono l'immagine dell'inconsistenza della merce-film, di un'intera nazione che vive sul consumo dei suoi miti.

Così i divi di Hollywood non si fanno fotografare dentro case sontuose, né sullo sfondo di arredamenti d'epoca, ma sul bordo di una piscina.

L'album di Hollywood ce li mostra radiosi e atletici, uomini e donne spogliati di ogni costoso orpello, né gioielli né abiti firmati. Il corpo del mito si mostra essenziale, a stretto contatto con il liquido movimento dei sogni. La piscina è la sentinella e il simbolo di una gloria eternamente effimera. Dove il popolo dei «forever young, forever beautiful» possono rispecchiarsi come Dorian Gray.

Non c'è nulla a Los Angeles che dia il senso della ricchezza, a parte quel che illusoriamente è stato trasferito sullo schermo. Così Busby Berkeley poteva negli anni Trenta schierare le sue girls in costume da bagno, incantevoli bellezze riproduci-

bili all'infinito, lungo barocche e inverosimili piscine. Centinaia di ragazze a formare un corpo unico, che affiorava dall'acqua, composto in stella e fiore. Geometriche meraviglie che mostravano attraverso ghirlande floreali porzioni di corpo, poi ricoperte dal codice di autocensura.

L'acqua raddoppiava nel suo riflesso le composizioni delle sirene che, mano nella mano, formavano torte giganti e zampillanti. Insuperabile la coreografia di *Footlight Parade* (1933) dove in una specie di giardino dell'Eden, una folla di bagnanti seminude se ne sta arrampicata sugli scogli di una gigantesca cascata munita di scivoli. Si tufferanno tutte all'unisono, immagine grandiosa eppure evanescente. Le girls di Berkeley non sono corpi atletici, nuotatrici olimpioniche, immagini-culto del corpo sano. Al contrario, sembrano ectoplasmi pallidi, libellule galleggianti in uno stagno. Pura essenza della finzione cinematografica che tutto può. Come dimostra la *Cartoonia* di Los Angeles, Disneyland, dove è difficile per il visitatore distinguere tra uno specchio d'acqua vero - tra l'acqua vera - e quella di piscine simulate in cui galleggiano finti coccodrilli e dove il vascello dei Pirati veleggia, mentre il «ragazzo che non voleva crescere» si libra in volo.

Bisognerà aspettare Esther Williams, campionessa di nuo-

to, per avere negli anni '50 l'immagine dello splendore fisico. In *In million dollar mermaid* (1952) di Mervyn LeRoy, Esther William, stretta in un aderentissimo costume da sirena, fatto di lucide scaglie argentee, si esibisce dentro sconfinata vasche da cui si innalzano archi di luci. E' ancora Berkeley che dirige le due sequenze acquatiche, popolate da nuotatrici sempre pronte al caleidoscopio.

Ma per Hollywood la piscina è anche il segno del vizio: «Belle ragazze, tutto jazz, bagni nello champagne, follie di mezzanotte, petting parties in un'alba di passione» così racconta Kenneth Anger in *Hollywood Babilonia* i riti orgiastici delle stelle, asserragliate intorno al perimetro della grande vasca. Gli attori si fanno riprendere mentre si immergono vestiti con la bottiglia di spumante francese e l'aria trionfante del successo. E non basta Johnny Weissmuller, anche lui campione di nuoto ed ex paralitico, a ridare con la sua presenza naif del Tarzan delle scimmie, una fedina penale pulita ai giochi da bagno. Nella piscina trovano la morte le stelline cadenti. Affogarsi sembra l'ultimo gesto di chi non ha raggiunto la fama. Se la piscina è il simbolo della conquista di Hollywood, molti la usano come bara di un'illusione frantumata. «Dorothy Millette, un'aspirante starlette bionda - rive-

la Kenneth Anger - si annegò nel Sacramento River. Probabilmente non aveva una piscina, così come altri due attori finiti: «John Bowers entrò nudo, a piedi, tra le onde di Malibu; James Murray si gettò vestito nell'East River». Siamo negli anni Trenta, ma fu ancora l'acqua che misteriosamente si portò via qualche anno fa la più meravigliosa «ragazzina bruciata» dello schermo, Nathalie Wood. Nella baia di Santa Catalina, esclusiva vasca da bagno dei divi, l'attrice morì affogata in una notte che resta oscura.

E da monito emerge nella memoria la «sorgente della giovinezza», cuore di una città aliena, che campeggia sotto forma di lago artificiale, quadrato e futuribile, nel film di Frank Capra *Lost Horizon* (Orizzonti perduti). Intorno a quella piscina si restava sempre giovani e belli, ma guai a lasciarne i bordi umidi, il mondo reale avrebbe subito spezzato l'incantesimo.

A eleggerla simbolo dell'atroce inganno dell'eterna felicità, ci pensò poi il corrosivo Billy Wilder con *Il viale del tramonto*. Inedito punto di vista quello del film: il protagonista racconta la sua storia mentre galleggia morto nella piscina con le braccia aperte sull'ac-



qua e il viso rivolto al fondo. E' stato appena ucciso dall'ex-diva Norma Desmond (Gloria Swanson) patetica incarnazione della star che non ammette declino. Celebre negli anni del muto, Gloria-Norma rifiuta, al contrario della Garbo, di non essere più divina e riapre la sua sontuosa villa in stile moresco lungo il Sunset Boulevard. La prima cosa che fa è riempire di nuovo la piscina.

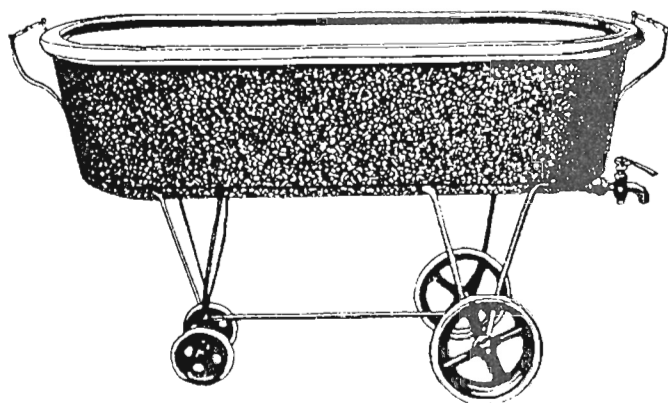
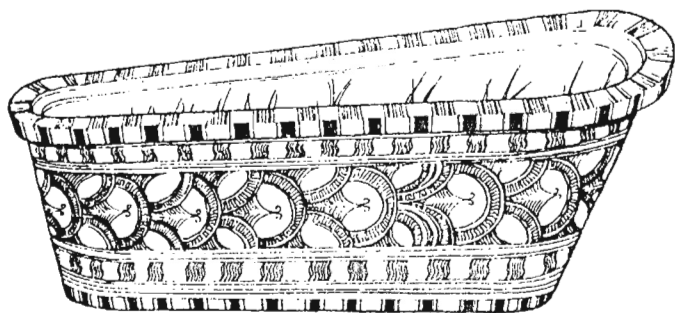
Ma quando il suo gigolò Joe Gillis (William Holden) si ribella alla farsa, lei lo uccide proprio davanti allo specchio d'acqua. E dall'acqua il cadavere parlerà di come fu grande il sogno perduto e di come divenne incubo.

Lo stesso che pervade un'altra celebre sequenza in fatto di piscine della storia del cinema, quella di *Cat people* di Jacques Tourneur. Riflessi tremanti e

liquidi tracciano linee espressioniste sulle pareti del locale-piscina, nel sottosuolo di un centro sportivo. La vittima nuota mentre la donna-pantefra si prepara alla metamorfosi.

E non dimenticheremo un'altra immagine di gloria e di morte trascorsa nella luminosità di onde artificiali, estrema illusione di una rinascita. Quella di Marilyn Monroe nell'incompiuto *Some-*

thing's got to give di George Cukor. Ci resta del film e di Marilyn un tremolante blu che avvolge un corpo nudo e biondo. Marilyn che gioca con una spugna e si specchia nell'acqua, da dove uscirà morta eppure immortale, finalmente, almeno lei.



La santità odora di zolfo. Nel '400, un papa alle terme

REMO CESERANI

La letteratura dell'Otto e del Novecento (e anche il cinema) ci hanno abituati a pensare alle città termali, con i grandi parchi, gli alberghi di lusso, la clientela cosmopolita, come lo sfondo obbligato dell'estetismo decadente o dell'operetta e della commedia borghese.

Può essere interessante, per una volta, andare a visitare le terme attraverso modelli letterari totalmente diversi e di secoli lontani, come quelli dell'Italia umanistica e cortigiana del Quattrocento. In quel tempo le terme erano più una presenza sui libri della storia romana o un ricordo trasmesso dalle rovine care agli antiquari che non una realtà operante.

Una realtà, tuttavia, esse continuavano a esserla, anche se in forma ridotta e abbastanza casalinga: in vari luoghi d'Europa e d'Italia, là dove una felice combinazione geologica, un po' di tradizione locale e un po' di saggezza popolare combinata con incerte nozioni mediche attiravano l'attenzione e stimolavano la fiducia nelle virtù miracolose dei bagni, attorno a fonti sulfuree, acque calde vaporanti o fangose, grotte stillanti. In alcuni casi, come a Pozzuoli e sui colli Euganei, ricordi romani e pratiche curative tuttora vigenti si combinavano e si rafforzavano a vicenda: non a caso in quei luoghi

arrivò a far visita o addirittura a soggiornare, forte di sapienza erudita e di spiriti polemici contro la medicina puramente libresca del suo tempo. Francesco Petrarca.

E' su due testi quattrocenteschi che vorrei attirare l'attenzione. Il primo è una lettera famosissima, scritta da Poggio Bracciolini all'amico umanista Niccolò Niccoli, nel 1416, dai bagni di Baden, in Svizzera. Bracciolini, che era segretario apostolico, si trovava a Costanza per il concilio. Nelle pause dei lavori, e non importandogli molto delle dispute teologiche e canonistiche dei padri conciliari, faceva viaggi e scorriere, un po' per visitare monasteri e tirar fuori dagli archivi i testi dei classici dimenticati (e tra Fulda e san Gallo, con fiuto e fortuna, riuscì a recuperare, fra l'altro, nientemeno che il *De rerum natura* di Lucrezio), un po' per divertirsi e conoscere uomini e cose.

Al capitolo dei viaggi e degli incontri curiosi appartiene la visita a Baden. Il motivo primario della visita era quello di curare un'infermità alle articolazioni delle mani. Ma l'osservazione dei tedeschi al bagno (condotta in costante raffronto con le descrizioni dei romani alle terme e dei germani di Tacito) è il vero tema della letteratura. La città di Baden, «bellissima», costruita sul fiume

Limmat, ha bagni nelle case private e in molti alberghi che ospitano i forestieri.

La descrizione di Bracciolini è incisiva e dettagliata (e per la nettezza dei tratti e la monumentalità dei corpi nudi fa pensare a una famosa incisione di Dürer, intitolata appunto *Uomini al bagno*). Le acque di Baden hanno molte virtù, ma soprattutto sono propizie alla fecondità delle donne. I temi che percorrono le pagine di Bracciolini sono l'edonismo pagano, la generale atmosfera epicurea, la primitività amorale dei tedeschi che, uomini e donne, giovani e vecchi, prendono il bagno insieme, espongono senza vergogna i loro bei corpi, ricercano nei giochi collettivi il piacere e la felicità.

Sembra di leggere un servizio su *Playboy*, ma con un erotismo casto e sorridente, e una morale epicurea: «E' meraviglioso vedere con quale semplicità vivano, con che fiducia... Non c'è niente di tanto scabroso che nei loro costumi non diventi semplice. Avrebbero potuto vivere senz'altro nella repubblica di Platone, mettendo tutto in comune... Ogni giorno entrano nei bagni tre o quattro volte, passandovi la maggior parte del tempo in canti, in simposi, in danze... E' molto bello vedere ragazze già in età di prender marito, splendide e cortesi, in vista, in abito

e aspetto di dee... Perché il mio piacere fosse perfetto mancava la conversazione, che è la cosa più importante. Non mi restava dunque di meglio che soddisfare la visita, andar dietro per svago alle mie compagne, accompagnarle e riaccompagnarle; potevo anche corteggiarle e con tanta libertà da non temere di passare i limiti permessi... Fiorisce qui la scuola di Epicuro, e credo sia questo il luogo dove fu creato il primo uomo e che gli Ebrei chiamano Ganeden, cioè giardino del piacere. Chè se il piacere può rendere felice la vita, non vedo che cosa manchi a questo luogo per una felicità perfetta e sotto ogni rispetto compiuta».

L'altro testo sono alcune pagine dei *Commentari* di Enea Silvio Piccolomini, papa umanista con il nome di Pio II dal 1458 al 1464. Enea Silvio, che aveva percorso mezza Europa e conosciuto anche i luoghi descritti da Bracciolini, e aveva una sua vena edonistica combinata con una forma di religiosità semplice e popolare (oltre che con un forte senso politico-sociale, e l'orgoglio di classe di chi apparteneva alla più elevata e oligarchica aristocrazia senese), da papa amò girare le varie regioni d'Italia, visitare

antiche rovine, monumenti, conventi e anche, quando possibile, i luoghi dolci e appartati delle terme. A visitare quest'ultime era anche spinto dagli acciacchi che aveva numerosi e dalla gotta, che lo aveva fatto invecchiare anzitempo e lo portò presto alla morte.

In più occasioni si recò, per farvi le cure, ai Bagni di Mace-reto, nel Senese o, preferibilmente, a quelli vicini di Petriolo, ancor oggi attivi. Di questi luoghi, e delle cure che vi si praticavano, ha lasciato splendide descrizioni nei *Commentari*: nessuna arditezza edonistica nelle pagine di Pio II (che pure aveva saputo benissimo usare quei toni in altre sue opere, soprattutto giovanili); solo qua e là un tocco di vita e piaceri eleganti (le ville dei ricchi cittadini, le anguille dolcissime e le trote), e un sorriso autoironico (l'accenno al suo cervello troppo ricco di umori).

A campeggiare nella pagina sono la dolcezza della campagna, la semplicità della vita, la purezza degli elementi naturali. Siamo alla celebrazione del-

la purezza primaverile della natura e della genuina schiettezza della terra e della gente. Le pagine di Pio II possono entrare difilato nei consigli di turismo agrario (e termale):

«Il papa si recò ai bagni [...] Era cominciata la dolce stagione di primavera e attorno a Siena i colli erano tutti ridenti, e rivestiti di erbe e di fiori; nei campi spuntavano rigogliose le biade. Il paesaggio senese, soprattutto nei dintorni della città, ha un aspetto di indescrivibile soavità. I colli dal dolce declivio sono piantati ad alberi da frutto e a viti oppure sono aratio per le messi; essi si alzano da vallette gioconde, nelle quali verdeggiano i prati o i coltivi e scorrono ruscelli d'acqua perenne. Ci sono anche selve assai fitte opera della natura, o dell'uomo, nelle quali cantano soavemente gli uccelli; e non c'è poggio sul quale i cittadini non abbiano costruito una splendida villa di campagna. E qui sorgono famosi monasteri abitati da uomini pii, e là si vedono le ville dei cittadini costruite a mo' di rocche.

«Il papa traversò lieto quei luoghi, e una letizia non certo inferiore provò ai bagni. Essi si trovano a dieci miglia dalla città, in una valle che si estende in larghezza per due o tre stadi e in lunghezza per non meno di otto miglia. I campi sono irrigati dal perpetuo scorrere del fiume Mersa, che confluisce poi nell'Ombrone e brulica di anguille bianchissime e dolci, anche se non troppo grandi. La valle all'inizio è tutta a coltivi ed è punteggiata di castelli e di ville; ma verso il termine, nei pressi dei bagni, è assai più selvaggia, chiusa da un ponte di pietra di pregevole costruzione e da rupi scure e boschive. I monti che s'affacciano sulla valle dal lato destro sono quasi tutti coperti di lecci sempreverdi; quelli che la sovrastano dal lato sinistro sono coperti di querce ghiandifere e di sugheri. Attorno ai bagni alcune modeste case servono da albergo.

«Qui il papa trascorse un mese e benché prendesse i bagni due volte al giorno non trascurò mai la segnatura e gli altri affari di Stato. Le donne dei

contadini tutti i giorni recavano fiori e ne ricoprivano la strada per la quale il papa passava recandosi ai bagni; e come premio di ciò che chiedevano solo di potergli baciare i piedi. [...] Si trasferì ai bagni di Petriolo, che si ritiene contengano una maggior quantità di zolfo e siano più efficaci. Questo luogo si trova in una valle profonda formata dal fiume Farma, ricco di trote. Tutt'attorno si ergono monti altissimi coperti di boschi e di prati, per quanto rocciosi. Attorno ai bagni sorgono poche case, che però possono accogliere numerosi ospiti; a memoria dei nostri padri i Senesi avevano cinto il luogo di mura, per evitare che, come prima talvolta avveniva, i predoni insidiassero i frequentatori dei bagni. Il papa fu sottoposto qui per venti giorni a una cura di acqua calda versata attraverso certi canali sul capo; a detta dei medici ciò avrebbe dovuto fargli bene, poiché il suo cervello era troppo ricco di umori».



Questo brano è tratto dal libro *Donne d'Algeri* nei loro appartamenti di Assia Djebar, Giunti Barbera, Firenze 1988

Il bagno pubblico in quel quartiere popolare era aperto alle donne tutti i giorni, tranne il venerdì - giorno di preghiera alla Moschea Grande - e il lunedì perché, non essendoci scuola, le madri di famiglia con tutti i loro bambini al seguito sprecavano veramente troppa acqua(...)

Oltre al problema delle urgenze delle riparazioni, l'anziana proprietaria era ossessionata dal pensiero di ritorvarsi un giorno con una nuora europea; perciò, quando Anne entrò con Baya e preceduta da Sonia, cliente abituale, la vecchia la squadro con un'espressione di condiscendenza sospettosa.

Svestendosi, Anne aveva deciso di mettere un due pezzi, mentre Baya e Sonia indossavano i soliti vistosi perizomi a righe, che animarono la penombra della stanza calda.

Poche donne a quell'ora, quattro o cinque dall'altra parte del pavimento di marmo. Una di loro, invisibile alle nuove entrate, modulava con voce di contralto una canzone lamentosa.

Con un gesto rapido Anne liberò dal tessuto di jersey nero i seni grandi che qualche volta le pesavano. Sonia aprì i rubinetti, sciacquò con il getto violento due bacinelle e tirò fuori una serie di tazze di rame di varie dimensioni. Baya, abbellita dallo splendore della sua

pelle grassa e bianca fra i vapori traslucidi, con fare materno si mise a versare sui capelli di Anne acqua tiepida che, spandendosi, le bagnava tutta la schiena.

(...)La Francese, impigrita dal calore, lasciava fare guardandosi attorno. Una piccola finestra si apriva nel soffitto a ogiva larga: la volta antica avrebbe potuto essere quella di un'abazia. Chi, di notte, si sarebbe nascosto là dentro? Chi avrebbe mischiato le sue lacrime silenziose al gocciolare dell'acqua?...Mistero di quell'universo di fonti sotterranee. La bagnante che cantava vicino al pavimento di marmo proseguiva la sua grave trenodia.

«Che cosa canta?» chiese Anne a mezza voce.

«Niente: è una sola parola ripetuta...Un lamento modulato: improvvisa!» rispose Sonia dopo una pausa.

«Per meglio dire si consola» aggiunse Baya. «Molte donne non possono uscire se non per andare ai bagni...Presto la incontreremo nella stanza fredda e potremo parlarle».

(...)La Francese non chiese più nulla, contemplando affascinata i corpi logori attorno a

lei: il braccio di una massaggiatrice in piedi sul pavimento, poi in ginocchio ad avvolgere il corpo di una bagnante che aveva il viso, il ventre e le mammelle schiacciate contro la pietra, la massa rossastra dei capelli e le spalle attraversate da rivoli di henna diluita.

La massaggiatrice schiudeva le labbra sul luccichio dei denti d'oro: i lunghi seni, percorsi da venuzze fino al capezzolo, pendevano; la faccia di contadina invecchiata anzitempo diventava, sotto gli obliqui raggi di luce che penetravano dalla finestrella, la maschera di una strega orientale. Alle orecchie portava due pendenti argentati che emettevano un suono contrastante ogni qual volta le spalle e le braccia nodose scendevano scivolando dalla nuca giù fino ai seni della bagnante già quasi assopita. Nerastra, placida, lavorando ritmicamente, anche la massaggiatrice pareva distendersi. Si fermava ogni tanto per prendere fiato e versare lentamente una tazza d'acqua calda sulla schiena nuda e abbronzata, mentre sotto le sue mani si levavano sospiri rochi.

La sala calda a poco a poco si

andava riempiendo di madri di famiglia con bambini addormentati e poppanti in lacrime, mentre la coppia di donne sistemate sul pavimento, in posizione dominante rispetto alle altre bagnanti, riprendeva a intrecciarsi nel ritmo faticoso, assumendo forme strane come un albero lento ed equilibrato le cui radici affondavano nello scorrere persistente dell'acqua sulle lastre di marmo grigio.

«Allah è grande e generoso!»

«Un pellegrinaggio per te entro l'anno, madre!»

Le benedizioni erano dirette alla massaggiatrice da parte dei gruppi di donne che attendevano il loro turno. La vecchia, solenne come un idolo antico, scendendo dal pavimento, lasciava che il perizoma scivolasse a scoprirle il ventre rugoso pieno di macchie.

(...) Si rivolgeva a Baya e Sonia, scrutando intanto Anne che, col seno nudo, si rannicchiava alla ricerca di una posizione stabile in quello spazio di suoni scavati nell'umidità. Dal



Segreti nel vapore. L'hammam delle donne algerine

ASSIA DJEBAR

suo modo di sedersi (...) e di essere imbarazzata dal proprio corpo nudo, la vecchia la senti straniera, malgrado i capelli neri e, soprattutto, il sorriso un po' stanco e rassegnato che la faceva somigliare a una donna del posto.

(...) All'altra estremità della sala Anne scorse due o tre bagnanti che, avendo in precedenza allontanato i bambini, si rasavano meticolosamente il pube.

Poi, il fresco della seconda sala, circondata da gradini di pietra; sedersi lì e appoggiare la schiena al muro screpolato...: una sorta di alcova nerastra stretta in un angolo, dove le donne che vengono dalla stanza calda si sciacquano a lungo in piedi (...) sciogliendosi la fascia furtivamente, nascondendo il pudore. Infine si siedono, tutte arrosate, simili, e si preparano a sgravarsi: conversazioni o monologhi detti con parole dolci, minute, consuete dall'uso, che scivolano via insieme all'acqua, mentre le donne depongono il carico e la stanchezza dei loro giorni.

Sarah entra finalmente, tenendo stretto sotto le ascelle un pareo che le arriva a metà coscia. Un pettine e una tazza di acqua fresca da bere nelle mani, si siede tranquilla in mezzo alle altre, vicino a una bagnante che si asperge di acqua tiepida a piccole dosi i piedi gonfi. La testa è unta di henna e lo sguardo si perde in lontananza. (...)

Sarah non la conosce, ma, avvicinandosi ad Anne per farsi sciogliere i nodi dei capelli bagnati, si mette anche lei ad ascoltare la sconosciuta dagli

occhi assenti; alle loro spalle, un baccano di voci sovrapposte, un colloquio sommesso di pene che si apre insieme ai pori della pelle e all'ombra delle pietre fredde. Altre donne, mute, si fissano attraverso i vapori: sono quelle che vengono tenute rinchiusi per mesi o anni, tranne che per il bagno.

(...)Una porta si apre per il tempo sufficiente a un'interruzione sonora di bidoni percossi: un lamento o una risata attraversano l'aria intrisa del piagnucolio dei bambini. Le madri li lasciano e li maledicono, stanche di doversi portare anche lì i loro fardelli di carne, di non potersi avvolgere soltanto nel calore e nell'oblio.

Anne si lascia pettinare, Sarah, come sorda, ascolta musica e discorsi che si rincorrono.

«In un villaggio socialista» interviene la sconosciuta citando la sua fonte, un quotidiano in lingua nazionale che il figlio decenne le legge ogni giorno «alcune donne, contadine, hanno distrutto i rubinetti di casa per potere andare ogni giorno alla fontana!... Quando si dice l'ignoranza!»

(...)Anne si fece da sola la treccia, sorridendo goffamente, imbarazzata dal proprio seno nudo che un bambino appol-

lariato sulle braccia di una vicina aveva cominciato all'improvviso ad accarezzare.

(...)«Il matrimonio continua a darmi preoccupazioni» dichiarò infine Baya a Sarah che non chiedeva, che stava china in attesa mentre le sue mani preparavano una pasta di erbe schiacciate e olio (...)

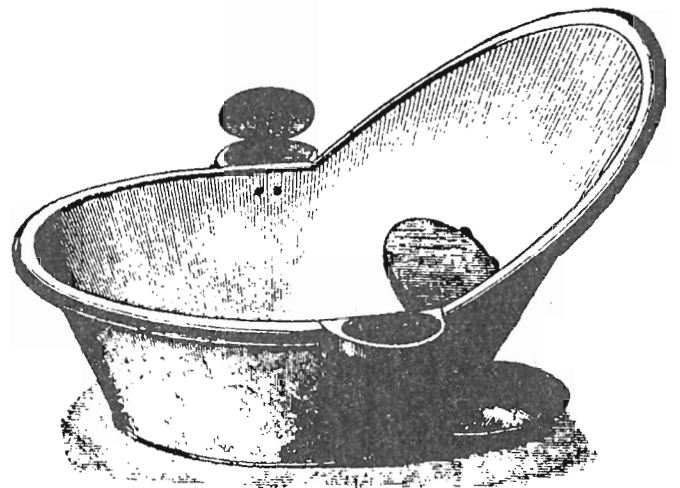
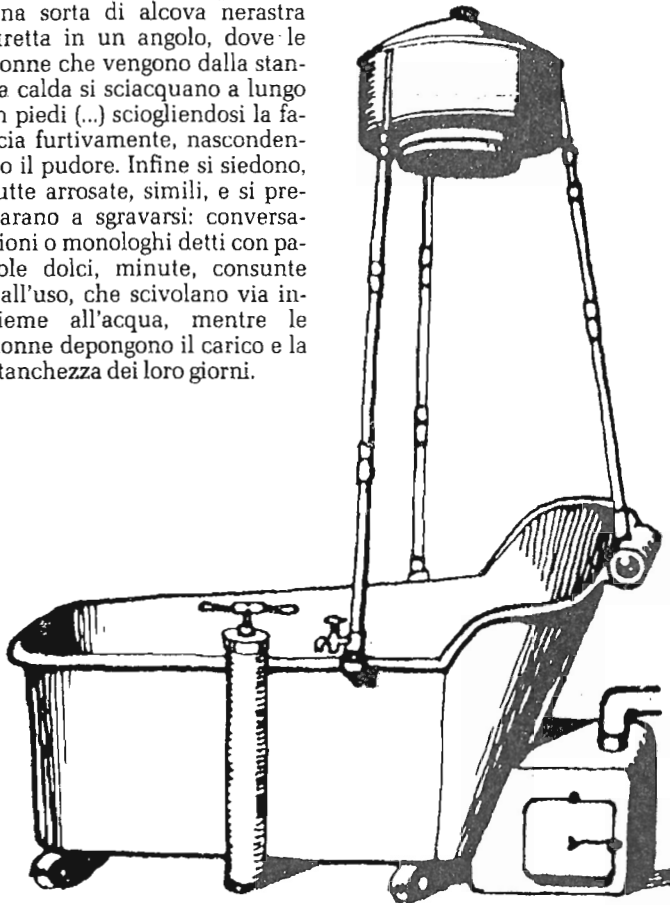
«Ti ricordi del fidanzato di cui ti avevo parlato l'anno scorso?» (...)

«Passami l'acqua...no, fredda!»

(...)Lo stesso bambino di prima si aggrappò alla schiena di Sarah che lo lasciò fare: la madre, sfinita, glielo abbandonò.

(...) Le due amiche si sciacquarono l'un l'altra. La massaggiatrice con un'espressione beffarda propose i suoi servizi: a chi usciva dall'ultima sala la vecchia portava asciugamani e acqua fredda per i piedi; nella frescura del vestibolo aveva disposto alcuni materassi per il riposo languido delle indolenti ed era abituata a sperare in una mancia consistente.

Dopo averle maternamente avviluppate nella spugna - «come due giovani spose», disse, felice della complicità che quella formula non mancava mai di suscitare (...).



Le illustrazioni sono tratte da "Clean and decent", Ed. Routledge & Kegan Paul, London e "Il secolo delle invenzioni", Ed. Mursia



LEGAMBIENTE

ETICA DEL GRUPPO D'ACQUISTO

Nel 1987 presso la **Legambiente** - in collaborazione con il **Movimento Uomini Casalinghi** - nasceva un gruppo d'acquisto di prodotti naturali, nell'ambito dell'iniziativa "**vivere con cura**". Ciò è avvenuto dopo anni di sperimentazione dei prodotti reperibili sul mercato - e anche fuori dal mercato - e di letture di controinformazione. Contemporaneamente, sempre a Milano, si promuovevano i corsi di ecologia domestica presso il centro sociale **Ponte delle Gabelle**. Queste due iniziative si stimolavano a vicenda.

Siamo consapevoli che questo nostro gruppo d'acquisto non nasce oggi ma affonda le sue radici sia nelle associazioni di mutuo soccorso che nel movimento delle cooperative, ma ancor di più nelle pratiche di vicinato e di vita conviviale delle donne (soprattutto dei ceti popolari) che con questa economia del baratto, del porta a porta nel vicolo, sono riuscite a sopravvivere e a migliorare la qualità della loro vita.

Più che puntare a uno sviluppo quantitativo o ad essere sponsorizzati da qualche azienda del settore ci siamo mossi con prudenza: per esempio verificando i processi di lavorazione attraverso la pratica di relazionarci in modo umano con i produttori, andandoli a trovare con una certa frequenza, seguendo le loro problematiche e i prodotti che facevano nascere, senza mai lesinare critiche e osservazioni.

In questa nostra ricerca abbiamo privilegiato:

- 1) **i singoli produttori** (che di solito sono i più fedeli difensori di procedimenti tradizionali e che mantengono in vita culture e saperi artigianali), stimolandoli a confrontarsi con le leggi del mercato talvolta da loro ignorate o sottovalutate;
- 2) **le aziende**, che abbiamo cercato di moderare nel loro spirito di competizione e di protagonismo;
- 3) **le cooperative o le associazioni di piccoli produttori**, che consideriamo le realtà ideali per il tipo di produzione e per lo stile di vita ecologico adottato.

Abbiamo cominciato col selezionare i prodotti per la cura della persona (rivalutando il **sapone di Marsiglia**), poi si è passati ai **detersivi ecologici** per la casa e il bucato, quindi ai **tessuti di fibre naturali** e infine ai **prodotti per la bio-architettura**.

Parallelamente abbiamo condotto una ricerca sugli **alimenti biologici** - tentando di recuperare l'eredità domestica e le particolarità regionali - e che ci ha portato a proporre: vino, olio extra vergine, miele, riso, pasta, pane e altri prodotti da forno (taralli, grissini), e saltuariamente altri ancora.

Il gruppo d'acquisto era utilizzato all'inizio principalmente da chi lavorava (e/o era volontario) presso la Legambiente e da amiche/i e simpatizzanti. Abbiamo poi esteso questa opportunità a tutti gli associati con il preciso intento sia di diffondere che di rendere accessibili i prodotti da noi proposti.

Riteniamo di aver maturato l'esperienza per continuare a proporci come punto di riferimento per coloro che desiderano praticare una vita ecologica unita ad uno spirito conviviale. A questo proposito forniamo anche indirizzi di produttori e centri di vita naturale dove trascorrere soggiorni e vacanze.



La politica della gioia

di Loredana Aldeghieri

Ecologia di convivialità al lavatoio pubblico. Antonio D'Andrea di Legambiente Lombardia racconta la sua tensione quotidiana tra pensiero e pratica. Di Alex Langer ricorda la sofferenza per le pratiche contraddittorie all'interno dell'ambientalismo

"All'ecologia conviviale si accede - per i maschi - se essi abbandonano le istituzioni patriarcali che sono tutte finalizzate alla razionalità, allo scontro, al raggiungimento delle cose esterne che fanno perdere la concentrazione sul quotidiano"

Come ti sei avvicinato all'ecologia di convivialità: puoi narrare il tuo percorso?

Il concetto di Ecologia conviviale ebbe consapevolmente corpo in me quando mi ritornarono chiari alla mente i racconti di mia madre che mi diceva quanto accadeva a Capracotta in occasione dei "bucati". Fu circa 20 anni fa quando iniziai a vivere a Roma da single e a sperimentare una vita ecologica. Cominciai a fare il bucato a mano. E provai un grande piacere.

E non so quanto su questo influirono i ricordi dell'infanzia, il piacere del contatto con l'acqua, oppure il rifiuto di questa tecnologia che viene sbandierata dappertutto. Piano piano ebbi la curiosità di sapere come si facevano i saponi di Marsiglia e vedere dove erano i lavatoi collettivi.

Nello scoprire le società prima del patriarcato e proseguendo la ricerca sulla società femminile, registrai che i lavatoi sono come degli uteri, dei luoghi un po' magici. Non solo l'acqua, pure i lavatoi e le fontane erano luoghi sacri.

Queste tue pratiche soggettive hanno intrecciato movimenti ambientalisti e del consumo critico: con quale impatto?

Queste sperimentazioni suscitarono interesse in Legambiente Lombardia ed ebbi così modo di proporre assieme ad altri il "bucato danza", che può sembrare una follia al giorno d'oggi. Ma altro non è che il recupero di uno stile di vita femminile in cui si univa l'aspetto, in parte coercitivo, in quanto il lavoro di casa era tutto addossato alle donne, all'aspetto conviviale; infatti al lavatoio le donne chiacchieravano, scambiavano.

Da un testo di arte domestica scoprii la pratica di Nausicaa tratta dall'Odissea. Nausicaa portava il bucato coi muli al ruscello. Le donne mettevano nelle pozze i panni e pigiavano con i piedi. Ora questa azione di contatto con i panni, l'acqua dolce che scorreva, aveva per le donne l'effetto di idroterapia. E così provai disponendo vari mastelli: uno con acqua calda, un altro con acqua fredda - ne misi diversi -, attvai della musica e il piacere fu grande, i bambini intorno impazzivano dalla gioia. Si univa l'aspetto pratico, con quello ludico, con l'aspetto conviviale.

So che tutto questo diventa possibile all'oggi se ci sono rapporti di vicinato, se c'è affinità di coscienza, se c'è una cascina, se c'è un lavatoio fatto in un certo modo.

All'ecologia conviviale si accede - per i maschi - se essi abbandonano le istituzioni patriarcali che sono tutte finalizzate alla razionalità, allo scontro, al raggiungimento delle cose esterne, che fanno perdere la concentrazione sul quotidiano.

Una pratica che mi piacerebbe vedere in Legambiente riguarda la gestione delle pulizie. Per me, se vogliamo fare

dell'ecologia conviviale, sarebbe bello attivarsi tutti assieme, ad esempio il venerdì pomeriggio, e dedicarsi alla pulizia della sede.

Invece anche la nostra Associazione, impegnata nelle grandi campagne ambientaliste, ha trovato per un periodo una donna extracomunitaria che si è assunta l'onere delle pulizie, utilizzando i normali detersivi del mercato. Queste fratture, queste contraddizioni andrebbero interrogate di più.

È l'assunzione un po' frettolosa della logica manageriale per cui i dirigenti devono occuparsi dei grandi problemi ambientali e nel contempo mangiare frettolosamente al fast food, perché si deve correre a dare messaggi, veicolare documenti e altro ancora.

Un consigliere verde di Milano disse un giorno di provare piacere erotico ad organizzare la lotta. Io, a una mia fidanzata dissi che provavo piacere erotico a fare il bucato: vissuti diversi su cui riflettere.

In un lavoro su Alexander Langer, che feci con il mio gruppo, emergeva tutta la sua insofferenza per la scissione tra pensiero e pratiche nell'ambientalismo, scissione che pativa pure personalmente.

Penso che le donne con le loro pratiche di relazione, di sapienza sulla vita hanno oggi un "dovere" storico di stare nel sociale, di governare il mondo, di occuparsi dell'universale per rifondare le istituzioni, cambiare la cultura, per far emergere il potenziale enorme che c'è dentro l'umanità femminile.

Per noi uomini vale un altro processo - quello di scendere dal piedistallo, ritornare a sé, alla relazione con la madre, all'infanzia. Questo processo coniuga la modificazione del sociale e la individuale trasformazione attraverso tanti piccoli gesti.

Ad esempio il sapone di Marsiglia sta per scomparire. Proliferano i detersivi liquidi. Tale sapone viene ora usato solo per lavare gli stracci e poco più,



così le aziende che in Italia lo producevano hanno chiuso o stanno per chiudere, e anche questa chiusura dovrebbe essere valutata socialmente. Oppure, di fronte all'abbandono dei lavatoi, ad esempio quello di Assisi, sento che la perdita è enorme.

Questi luoghi magici, di festa, di gioia, non devono essere perduti o cancellati. Nel conservarli, attraverso pratiche politiche, facciamo una politica della gioia. Questa è la politica che voglio agire.

Le tue pratiche hanno consonanza con le pratiche femminili della differenza, cosa devi al pensiero di donne della contemporaneità?

Il mio percorso iniziò nel '72 quando incontrai una donna femminista di Rivolta Femminile. Io allora ero vicino alla nuova sinistra. Non avevo fatto il '68, mi ero tenuto in disparte: vedevo

questi uomini troppo sicuri di sé, un po' arroganti, capetti.

Questa donna mi consentì di leggere la distanza di quella politica maschile dal quotidiano. Persi il padre, imprenditore, che avevo 13 anni, e lui aveva programmato per me un futuro di ingegnere. Rimasi sotto l'influenza di mia madre, di una mia zia e di mia sorella e mi iscrissi a filosofia lasciando l'università all'ultimo esame.

Poi decisi di andare a vivere da solo a Roma. Mi ammalai e uscii dalla malattia curandomi totalmente con le erbe.

Nell'80 bussai alla porta di *Nuova Ecologia* del quotidiano il manifesto e suggerii di fare un lavoro sull'identità maschile abbandonando la centralità delle istituzioni per riscoprire il quotidiano tra cui le pratiche del lavoro casalingo.

Mi fu perlopiù risposto che erano problemi secondari che c'erano le emer-

genze.

Così mi dedicai a rifondare il movimento degli uomini casalinghi che, già nato nel '75, aveva poi avuto vita difficile nella sinistra, la critica infatti fu feroce.

Quella non è politica. Non bisognava distogliere i giovani dalla lotta veniva detto.

Mi sono così posto l'interrogativo: è giusto che i giovani lottino o è meglio che abbandonino la lotta, che sperimentino il vuoto da cui muovere un'altra azione?

In questo contesto di guerra, nelle varie manifestazioni, mi sono incontrato inaspettatamente con tanti maschi disponibili a riflettere sulla società prima del patriarcato e a considerare la ricchezza del pensiero della differenza femminile - dell'oggi - di Carla Lonzi e altre. □



Immagine tratta da "Clean and decent", Ed. Routledge & Kegan Paul, London

Ringraziamenti

Ringraziamo le riviste e i giornali da cui sono tratti gli articoli. Un grazie a Fabio e Rosaria per le fotocopie, a Silvia e Alberto per la veste grafica e a Peppina da Letta (Antonietta), che ha permesso la realizzazione di questo numero mettendo a disposizione la casa.

La Redazione: Maura da Bianca, Maia da Peppina e Elena, isTERI da Rosaria, anTHEÓS da vioLETA e antiGONE*. Primavera 2612**

DONNE E RAGAZZI CASALINGHI, rivista di pratiche ludiche, n° P/b, primavera 2612 (2000).

Supplemento a AAM TERRA NUOVA, n°142 - Giugno 2000.

Registrazione: Tribunale di Firenze, n°3287 del 13/12/1984.

Direttore responsabile: Marcello Baraghini - CP 199, via Don Sturzo, 19 - 50032, Borgo San Lorenzo (FI)

Movimento degli Uomini Casalinghi: c/o Legambiente - Via Bazzini, 24 - 20131 Milano - Tel. 02/70632885

* Nota: Questi sono i nomi che ciascuna si è data. Una delle nostre pratiche per liberarci dall'ideologia patriarcale è l'autodeterminazione dell'identità fondata sulla riconoscenza verso la madre e chi si prende cura dell'infanzia. Per approfondire questa tematica rimandiamo alle pubblicazioni precedenti, in particolare "homo casalingus" [primavera 2601 (1989)].

** Nota: Facciamo partire l'anno nuovo dal 21 marzo, cioè dall'equinozio di primavera e la cronologia storica dalla fondazione del Tiaso di Saffo. Per comprendere quest'altra pratica di liberazione dall'ideologia patriarcale invitiamo a leggere la pubblicazione: "Saffo e Carla Lonzi" (Quaderni dei ragazzi casalinghi n°10, primavera 2607-1995).

di Loredana Aldegheri

Un'economia più vicina

Da Reggio Emilia un'esperienza radicata di economia locale basata su una rete di relazioni umane: la Rel, Rete di Economia Locale che conta oggi su una novantina di persone che sono riuscite a modificare il proprio rapporto con il consumo e con il denaro

«Questa nostra esperienza, anche se produce "ricchezza", non può sostituire in toto l'economia tradizionale ma ci dà la possibilità di ripensare profondamente a come rispondere ai nostri bisogni. Ad esempio io possedevo una macchina da cucire di cui non avevo più bisogno e l'ho ceduta per 3 ore di altri servizi di cui avevo personale necessità»



La Rete di Economia Locale ha sede a Reggio Emilia e opera in relazione con la Mag 6. Ne parliamo con Cinzia Melograno, una tra le promotrici dell'iniziativa.

A prima vista la R.E.L. potrebbe essere assimilata ad una banca del tempo, in realtà di cosa si tratta?

In realtà è un'esperienza profondamente diversa. Nelle banche del tempo prevale l'esigenza di socializzare parte del tempo libero stabilendo una relazione di reciprocità.

Nella R.E.L. il percorso di coloro che vi aderiscono va nella direzione di una pratica di economia non monetaria.

Gradatamente viene sperimentata una modificazione del proprio rapporto con il denaro, nel senso di acquisire via via una minore necessità di denaro per il proprio sostentamento, ripensando il ciclo consumo / guadagno / lavoro.

Cercando di creare le condizioni per avere bisogno di meno denaro si ha la possibilità di ripensare quanto e come lavorare.

Qual è la composizione della R.E.L.? La Rete è costituita da 90 soci/e che hanno deciso di mettersi in gioco in questo scambio non solo in cose resi-

duali o in hobbistica, ma anche attraverso la propria attività professionale. La Rete ha una dimensione territoriale e non dovrà assumere dimensioni troppo grandi anche dal punto di vista degli aderenti.

Pensiamo che 200 sia il numero di aderenti che possa consentire un'effettiva partecipazione e un scambio fecondo potendosi basare su una ricchezza significativa di offerte, che in una rete troppo piccola non si verificherebbe. Di contro dimensioni troppo vaste renderebbero poco praticabile la relazione fiduciaria, colonna portante di un sistema di scambio come il nostro.

La Rete di Reggio è nata nel 1997. Il fatto di essere nata nell'ambito Mag è da vedere come ulteriore sperimentazione per cercare di cambiare le regole attuali dell'economia.

Questa nostra esperienza, anche se produce "ricchezza", non può sostituire in toto l'economia tradizionale ma ci dà la possibilità di ripensare profondamente a come rispondere ai nostri bisogni. Alcune di noi, che cercano di usare la Rete in maniera sostanziale, in questi tre anni stanno riducendo sensibilmente la propria necessità di denaro, guadagnando gradualmente la libertà di fare delle scelte di cambiamento rispetto alla necessità di lavorare.

Gli scambi di cui parli all'interno della Rete sono tutti scambi non monetari? Puoi raccontare come avvengono.

Sì, gli scambi sono tutti non monetari. Si contabilizzano le ore per qualsiasi servizio, viene "dato" e "ricevuto". E ciò vale sia per il commercialista che per la parrucchiera che partecipano alla Rete. In altri continenti, ad esempio Australia e Canada, ove sono molto forti le reti di economia locale sono state coniate monete specifiche di questo circuito, monete che circolano accanto a quelle tradizionali.

Nella Rete scambiamo oltre a servizi anche beni. Non si tratta di beni di nuova produzione quali sono quelli prodotti dalle imprese tradizionali, ma sono beni che ciascuno di noi ha in più di cui non ha più bisogno. E nella logica del "non consumismo" e del "non sperpero" li mettiamo nella rete affinché altri se ne avvantaggino.

Questo tipo di scambio ci permette di valutare il bene non in sé ma rispetto all'uso.

Ad esempio io possedevo una macchina da cucire di cui non avevo più bisogno e l'ho ceduta per 3 ore di altri servizi di cui avevo personale necessità. Alcuni beni ad esempio li collettivizziamo. Sono quelli che usiamo poco. Ciò accade per le automobili. Un altro esempio riguarda i proiettori. Invece di possedere ognuno il proprio, per usarlo si e no una volta l'anno, si fa girare più e più volte lo stesso bene tra gli aderenti alla rete. Abbiamo poi un'esperienza, per ora isolata ma che vorremmo amplificare e proporre ad altre realtà "commerciali", di un ristorante-agriturismo che fa parte della R.E.L. Con questa esperienza stiamo sperimentando una forma mista, monetaria per quanto riguarda il rimborso dei materiali e delle spese legate alla gestione d'impresa, e non monetaria per quanto riguarda il suo "guadagno". Pertanto noi andiamo al ristorante ed il conto che ci viene presentato può ad esempio essere L. 25.000 + un assegno di un'ora (2/3 in denaro e 1/3 in tempo: ma non c'è una regola fissa).

Per capire ancora meglio il funzionamento faccio un esempio personale: nella Rete sono solita fare la ceretta alle donne. In questo modo molte donne possono spostare le 70.000 lire che prima spendevano dall'estetista, quindi nel circuito monetario a quello non monetario. A me riconoscono il tempo che ho impiegato a fare la ceretta, ad esempio un'ora, e mi staccano un assegno espresso in tempo relativamente alla durata della prestazione.

Quando si ricevono servizi da qualcuno della Rete non nasce un debito verso la persona che ti ha consentito di soddisfare il bisogno ma verso la Rete nella sua realtà collettiva.

Sarebbe riduttivo e gli scambi diminuirebbero di molto se il debito dovesse essere imputato alla persona che in precedenza aveva "dato". Viene tenuto, con un programma "contabile", l'ammontare dei crediti e dei debiti che ciascuno/a ha con la Rete.

Fino a 2 anni fa mi ci servivano circa 2.000.000 al mese per vivere, ora, grazie a questa esperienza, me ne bastano 1.600.000. Se si potenzia la rete io posso aver bisogno di meno soldi rivendendo considerevolmente il mio tempo di lavoro.

Ma c'è di più. Riprendendo l'esempio

di ciò che faccio io, ovvero la ceretta alle donne, ho chiaro che non farei mai per professione abituale il lavoro di fare la ceretta. Ma la faccio volentieri per le donne della rete poiché quando ci incontriamo e scambiamo a tutto campo.

Ne ricavo sia una ricchezza di senso che una ricchezza di crediti di servizi verso la rete da spendere in altro modo.

La Rete in che misura ripercorre l'esperienza antica del buon vicinato?

In effetti la Rete di Economia Locale non ha senso dove esiste una effettiva pratica di buon vicinato o dove persistono - come in alcuni ambienti rurali - fitti scambi di beni o servizi. Lì avviene "naturalmente" una ricca reciprocità. La R.E.L. è invece molto utile negli ambienti urbani, ove le persone tendono a non conoscersi, ove si compra tutto e di corsa senza sapere cosa c'è dietro la catena di acquisto/consumo.

Il fatto di creare rapporti di fiducia dietro un proprio bisogno cambia la qualità della vita.

Nella società urbanizzata c'è molta solitudine e gli individui fanno molta fatica a chiedere.

Nella R.E.L. si impara a chiedere e ci si mette nella disponibilità culturale di nominare il bisogno. In Italia ci sono solo due esperienze come la nostra; esperienze che vogliono tenere insieme la politica, l'impegno sociale ed il cambiamento economico.

Nell'economia globalizzata come si pone questa rete di Economia Locale?

La R.E.L. si pone in continuità con la pratica Mag, dove l'esserci dei soggetti è una misura per l'economia e questo non per disegnare aree autarchiche ma per prefigurare un'economia non soverchiante le persone, ma che faccia salvo il loro protagonismo sia nei processi di produzione che nello scambio dei beni prodotti. Da anni percorriamo l'orizzonte della società conviviale del benessere da ricercarsi a 360 gradi. Il fatto che si producono ancora tanti beni, sfruttando grandi strati di umanità e lo stesso ambiente, e che non si crei felicità e benessere condiviso attraverso i processi economici tradizionali è il punto di partenza della R.E.L., per il ripensamento globale dell'economia a partire da ciascun individuo. □



LINEA DI SAPONI E COSMETICI "LE DUE SORELLE"

I saponi erboristici proposti dal Movimento degli Uomini Casalinghi e dalla rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi"

Il nostro desiderio sarebbe di arrivare a costituire dei laboratori conviviali per la fabbricazione domestica di saponi naturali e liscivie.

Intanto collaboriamo con due aziende disponibili a produrre saponi su nostre ricette e forniamo noi le materie prime vegetali specifiche.

Inoltre promuoviamo la produzione casalinga del sapone: Luisa e Claudio sono disponibili a insegnarla e farne la dimostrazione*.

Questi saponi, che mettiamo in vendita presso Associazioni e gruppi d'acquisto, sono esclusivamente vegetali (i grassi usati sono: olio d'oliva, di palma e di cocco), non contengono oli minerali né conservanti o prodotti chimici e non sono stati testati su animali.

Sono disponibili nel 1998.

Saponificio Alfio Gori (in genere senza etichette):

Sapone tipo Marsiglia

al burro di karité : cubo bianco da 200 g, restituyente (= nutriente)
per pelli secche
alle alghe : cubo verde da 200 o 400 g, remineralizzante,
coadiuvante nei trattamenti contro la cellulite
alla cenere di faggio : cubo grigio scuro da 200 o 400 g,
per bucato a mano

Saponetta

alla menta : a base rettangolare verde scuro da 100 g leggermente astringente e rinfrescante per pelli irritabili, analgesica, antinevralgica, antipruriginosa su pelle e mucose

al succo d'uva fragola : rossa da 200 g remineralizzante per pelli mature, emolliente, rinfrescante

ai prodotti dell'alveare : esagonale da 100 g

- 1) latte e miele: per pelli secche, danneggiate dal sole
- 2) pappa reale: normalizza la pelle atonica, dona elasticità, idratante
- 3) polline: rassodante, nutriente, per pelli secche
- 4) propoli: deodorante, antisettico
- 5) miele: per pelli secche e screpolate
- 6) cera: emolliente, disarrossante, per pelli screpolate

Saponette abrasive (tipo Vim) : a base rettangolare scuro da 200 g per le pulizie di casa (piastrelle, sanitari ecc.): si sfrega su una spugnetta ruvida inumidita

Laboratori Cibe (tutti i prodotti sono etichettati):

Saponi tipo Marsiglia per bucato: alla cenere di faggio (a base rettangolare grigiastri da 400 g)

alla cenere e ortica (idem)

ai gusci d'uovo di gallina (a base rettangolare bianchi da 300 g)

Sapone tipo Marsiglia in fiocchi con cenere di faggio e gusci d'uovo: sacchetti di fiocchi bianchi da 500 g, adatto anche in lavatrice e per le stoviglie.

Saponi Provenzali con fitocomplesso centerbe di base e con un ingrediente specifico fornito da noi, tutti rettangolari da 300 g.

all'achillea : astringente, profumato

alla calendula : addolcente, decongestionante, idratante contro le screpolature delle mani, adatto a bambine/i

al tanaceto : rinfrescante, insetticida (contro le tarme, i tarli, le pulci)

al finocchio : stimolante, deodorante, purificante

alle foglie di noce : restituyente per pelli secche e pelli mature, ricco di vitamina E

centerbe : (raccolte la notte di S. Giovanni), tonificante, ammaliante

all'iperico : lenitivo, eudermico per pelli mature, leggermente astringente

al lampone : lenitivo per pelli infiammate

al timo-serpillo : tonico, antisettico

alla malva : emolliente, idratante

alla parietaria : per lievi infiammazioni e leggere scottature della pelle e delle mucose, emolliente in dermatiti, foruncoli, ragadi

al peperoncino : stimolante della circolazione sanguigna, afrodisiaco



all'ortica : (anche da 150 g) lenitivo per pelli sensibili e irritabili, ideale per bambine/i
alla salvia : lenitivo per pelli irritate, antisettico e leggermente astringente, cicatrizzante;
si può usare come dentifricio d'emergenza
al pomodoro : leggermente astringente
al basilico : lenitivo, per pelli delicate, tonificante e deodorante
alla canapa : rilassante e tonificante insieme, euforizzante e afrodisiaco

Saponi pregiati all'olio di canapa; olio d'oliva extravergine e miele dei Monti Iblei (Sicilia), tutti a base rettangolare da 300 g.

alle foglie di ciliegio : rinfrescante, lenitivo per pelli infiammate e leggermente astringente
alla menta e all'amido di riso : decongestionante e rinfrescante per pelli irritabili, antipruriginoso su pelle e mucose; leggermente astringente
al pino : deodorante e rivitalizzante, tonificante, purificante, per pelli delicate, allergiche, per bambine/i
al rosmarino : purificante, stimolante, tonico e antisettico
alla sapa (mosto d'uva cotto) : remineralizzante, emolliente, rinfrescante e idratante
all'olio extravergine di oliva e farina di mais (o farina di grano) biologica di Bevagna macinata a pietra in un mulino ad acqua: per pelli secche e normali, vitaminico, dermonutrient

Saponette da 100 g, arricchite con 10% di prezioso olio di cocco.

all'ortica : lenitivo, per pelli delicate, ideale per bambine/i
all'ortica e ginepro : lenitivo, stimolante, purificante, balsamico
all'ortica e sandalo : lenitivo e rilassante

Prodotti per la casa:

Saponaria liquida (1 l. e 5 l.) : per tutte le pulizie di casa, bucato a mano e in lavatrice

Lana - Seta liquida (1 l. e 5 l.) : per bucato a mano o in lavatrice degli indumenti delicati

Linea di cosmetici della Cibe:

Crema per mani dell'Ape Regina alle fibrostimuline, con aggiunta di ortica

Shampoo (vari tipi, a seconda del tipo di capelli)

Detergente intimo liquido, delicatissimo con malva e collagene

Deodorante analcolico

Dentifricio all'argilla e salvia

Acqua di colonia con fragranza di agrumi, lavanda e aggiunta di ortica

Latte detergente centerbe o alla calendula, più delicato - 300 ml

Tonico (acqua di fiori e frutta) - 150 ml

Supercreme per il viso alle vitamine:

- idratante alla malva e collagene
- antirughe al ginseng e collagene
- restituyente da notte alla pappa reale, antietà
- anticouperose alla calendula e allantoina
- emolliente al germe di grano ed elastina

Della ditta Lombardi consigliamo:

Bicarbonato di sodio (500 g) : per rendere l'acqua più dolce (risparmiare detersivo e migliorare la qualità del bucato), va messo in lavatrice (impedisce la formazione del calcare che rovina la lavatrice e sostituisce l'ammorbidente); per disinfettare frutta e verdura, e molti altri usi.

Sulfonella (1 Kg) : composta da 95% di soda microcristallizzata (ricavata da sale marino e salgemma) e 5% da sapone di Marsiglia in polvere: ottima per tutti gli usi di casa (pulizia di piastrelle, pavimenti, sanitari) per lavare stoviglie, per bucato a mano o in lavatrice : si consiglia di aggiungere del bicarbonato se l'acqua della vostra zona è dura. Va benissimo per bucato bianco e colorato. Anche in confezione da 25 Kg.

Antica Liscivia (1 Kg) : come la Sulfonella, solo contiene una percentuale maggiore di sapone di Marsiglia in polvere, più pregiato e profumato. Per bucati bianchi e colorati. Anche in confezione da 10 Kg.

Olio di lino cotto (1 Kg) : per il trattamento naturale del legno.

Calce (grassello di calce) : per le pareti (14 litri).

Pietra pomice di Tropea, varie grandezze.

Infine due consigli:

- E' meglio usare i saponi naturali stagionati, perciò conviene tenerli negli armadi, nei cassettoni, nelle scarpriere, senza la confezione, per qualche mese, in modo che nell'attesa profumino biancheria e scarpe e tengano lontane le tarme.
- Non bagnare il sapone, ma strofinarlo asciutto sulle mani o una manopola bagnate. Non lasciarlo mai nell'acqua, altrimenti si consumerà subito e diventerà molliccio e sgradevole.

* Nota : Tel. di Luisa e Claudio : 0121/909207.

Loro però usano grassi animali per utilizzarli e non buttarli via, perché ne hanno in abbondanza e invece non hanno oli vegetali.

Movimento degli Uomini Casalinghi c/o Legambiente, Via Bazzini n°24 - 20131 Milano - Tel. 02/70632885



Linea "Le due Sorelle"

Un bucato da fiaba con il sapone

"PEPPINA AL VERRINO"

con cenere, gusci di uova, olio di alloro, essenza di lavanda e miele

C'era una volta...

Questo sapone è il frutto del sapere (e della pratica) di mia madre Peppina sull'arte conviviale del bucato ecologico vissuta da lei a Capracotta (Molise), prima dell'avvento delle lavatrici elettriche e dei detersivi chimici.

Dai racconti di mia madre, che andava a sciacquare i panni al torrente Verrino ("Verrino" deriva da "verro", cioè il maiale maschio, animale sacro nelle epoche arcaiche e tenuto in grande considerazione nelle culture contadine, grazie anche alla sua utilità) insieme con sua zia Antonietta cui era tanto legata (da un rapporto quasi tra allieva e maestra), mi è nato il desiderio di praticare, quando posso, il bucato al torrente o al lavatoio con il sapone di Marsiglia e possibilmente in gruppo. Ma anche da solo per me l'esperienza è sempre stupefacente.

Loro facevano il bucato con la cenere – il ranno – secondo un procedimento laborioso che durava più giorni. Non potendolo ripetere oggi, ho raccolto cenere, ma soprattutto l'ho fatta raccogliere da Filomena e Felice (purtroppo morto due anni fa) per due interi inverni a Vastogirardi (paese dell'Alto Molise vicino a Capracotta). Infatti le loro cucine economiche venivano alimentate con legna di faggio (cioè legno duro, che produce una cenere più ricca di potassio, ideale per il bucato). Essi l'hanno setacciata e insacchettata: un procedimento lungo, che ha richiesto molta attenzione e gesti delicati per non sollevare la polvere finissima. Un tempo nel ranno (che si faceva in una grossa tinozza dove si mettevano a mollo i panni con l'acqua-liscivia della cenere) si aggiungevano gusci d'uova per sbiancare. Per questo ho fatto raccogliere soprattutto da Luciana (che usa tante uova per fare degli ottimi dolci tradizionali di Capracotta) i gusci che poi sono stati macinati.

In questi saponi ho aggiunto ancora: olio di alloro, pianta ricca di saponine e dalle proprietà antisettiche, rilassanti e lenitive; olio essenziale di lavanda (l'erba delle lavandaie, come dice il nome), anche per l'ottimo profumo oltre che per le proprietà antibatteriche e stimolanti; miele per controbilanciare gli effetti della cenere sulla pelle che potrebbero essere irritanti.

Aiutandomi con le letture di manuali erboristici e libri di ecologia domestica e grazie al dialogo con case produttrici di saponi – in particolare con i Laboratori Cibe – e con chi ama il sapone di Marsiglia, alla fine sono nati questi saponi. Essi non contengono né coloranti né conservanti, per cui dopo circa un anno potrebbero cambiar colore e rilasciare un leggero odore di rancido, ma ciò non intacca la bontà del prodotto, anzi la stagionatura è raccomandata.

... e c'è adesso...

Il sapone "PEPPINA AL VERRINO" è di due tipi: uno, con il "fitocomplesso" (cioè un insieme di oli essenziali aggiunti al sapone base) è più indicato per la pelle; l'altro, senza il "fitocomplesso" (abbiamo fatto anche la saponetta da 100 gr, più maneggevole) è indicato soprattutto per il bucato a mano, o in lavatrice (in questo caso grattugiarlo e lasciare i fiocchi in ammollo in un po' d'acqua tiepida, dopodiché versare nella vaschetta del detersivo, aggiungendovi circa 2/3 di Sulfonella o soda, a seconda della durezza dell'acqua e dello sporco dei panni). Ottimo anche per lavare piatti e stoviglie, sia sciogliendo nell'acqua fiocchi grattugiati, sia strofinando la spugna ruvida direttamente sul sapone, possibilmente dopo aver tolto il grosso dell'unto con un getto d'acqua, o meglio ancora facendo la scarpetta col pane alla fine del pasto.

Propongo il sapone "PEPPINA AL VERRINO", soprattutto quello con il "fitocomplesso", anche per lavare viso e corpo preferibilmente a chi ha la pelle grassa e impura, con tendenza all'acne, e anche per la pulizia delle dentiere grazie al potere disinfettante della cenere.

Consiglio inoltre almeno 6 mesi di stagionatura (questo è stato prodotto nel febbraio 2000), togliendo l'involucro e lasciando riposare il sapone tra la biancheria, nei cassetti o negli armadi.

Suggerisco altresì di usarlo a secco, sia per l'operazione bucato, cioè bagnando solo i panni e non il sapone, sia per la pulizia di viso e corpo bagnando solo la pelle.

Invito anche a leggere le riviste "Donne e Ragazzi Casalinghi": il n°X, "Saponi e Liscivie: due amiche per la pelle. Storia, curiosità, ricette e suggerimenti" (in particolare un articolo racconta di come mia madre faceva il bucato con la cenere) e il n°P, "Giocare e danzare con acqua e sapone ovvero l'arte conviviale del bucato ecologico".

Dedico questi saponi a mia madre, Peppina, e a zia Elena, anche come forma di ringraziamento, per i tanti bucati da loro fatti con o senza lavatrice, che mi hanno permesso di avere sempre biancheria e vestiti puliti.

Antonio

Movimento degli Uomini Casalinghi: c/o Legambiente - via Bazzini, 24 - 20131 Milano - Tel. 02/70632885



IL RITO LUDICO DEL BUCATO AL LAVATOIO

Da anni mi chiedo come mai mi manda in estasi fare il bucato al ruscello o anche al lavatoio e qualche settimana fa, leggendo "Donne che corrono con i lupi", ho sentito di aver trovato la spiegazione giusta, o meglio quella in cui mi riconosco.

Il quinto compito: servire il Non Razionale

Fino a non molto tempo fa le donne erano profondamente coinvolte nei ritmi della vita e della morte. Inspiravano l'odore acre del ferro nel sangue fresco del parto. Lavavano i corpi freddi dei morti, anche. La psiche della donna moderna, soprattutto nelle culture industriali e tecnologiche, è spesso deprivata di queste esperienze ravvicinate, fondamentali e benedette. Ma per la novizia c'è un modo per partecipare appieno agli aspetti sensitivi dei cicli della vita e della morte.

La Baba Jaga, la Madre Selvaggia, è la maestra che possiamo consultare in proposito. Insegna l'ordinamento della casa dell'anima. Instilla all'io un ordine alternativo, dove ha spazio la magia, la gioia, e l'appetito è intatto, e le cose si fanno con piacere. La Baba Jaga è il modello dell'essere conforme all'io. Insegna sia la morte sia il rinnovamento.

Nel racconto insegna a Vassilissa come prendersi cura della casa psichica del femminile selvaggio. Il bucato è un simbolo favoloso. Ancora oggi, in alcuni villaggi, per lavare gli indumenti si scende al fiume, e là avvengono le abluzioni rituali che si fanno dall'inizio dei tempi per rinnovare il tessuto.

È un simbolo bellissimo della purificazione della psiche nel suo complesso.

Nella mitologia la tela viene tessuta dalle madri della Vita/Morte/Vita. Tre sono le Parche: *Clotho*, *Lachesis* e *Atropos*, e c'è *Na'ashí'ii Asdzáá*, la Donna Ragno, che donò ai navajo l'arte della tessitura. Queste madri della Vita/Morte/Vita insegnano alle donne la sensibilità a quanto deve morire o deve vivere, a quanto deve essere cardato e a quanto deve essere tessuto. Nel racconto la Baba Jaga incarica Vassilissa del bucato per riportare all'aperto, alla consapevolezza, queste tessiture della Dea della Vita/Morte/Vita, lavandole, rinnovandole.

Lavare qualcosa è un rito di purificazione senza tempo. Non significa soltanto purificare ma anche, come nel battesimo, immergere, inzuppare, permeare

con un *numen* spirituale e col mistero. Nel racconto il bucato è il primo compito. Significa ridare elasticità a quanto si è allentato. Gli indumenti sono come noi, mille volte indossati, finché idee e valori non si allentano per il passare del tempo. Il rinnovamento, la rivivificazione, avvengono nell'acqua, nella riscoperta di quanto consideriamo vero, di quanto riteniamo sacro.

Nel simbolismo archetipo, gli indumenti rappresentano la *persona*, la prima visione che gli altri hanno di noi. La *persona* è una sorta di camuffamento che agli altri fa vedere solo quanto vogliamo lasciare vedere di noi, e niente di più. Ma esiste un significato più antico per la parola *persona*, e si ritrova in tutti i riti dell'America Centrale, ed è ben noto a *cantadoras y cuentistas*. La *persona* non è semplicemente una maschera dietro alla quale nascondersi: è piuttosto una presenza che riesce a eclissare la personalità mondana. In questo senso, persona o maschera è un segno di rango, virtù, carattere e autorità. La *persona* è il significato esterno, l'esibizione della padronanza.

Mi piace molto questo compito iniziatico che richiede di lavare la *persona*, gli indumenti dell'autorità della grande Baba Jaga della foresta. Lavando gli abiti della Baba Jaga, l'inizianda medesima vede come sono le cuciture, com'è il taglio. Presto avrà qualche misura di queste *personae* da aggiungere a quelle che ha foggiate nel corso della sua vita.

È facile immaginare che i segni del potere e dell'autorità della Baba Jaga – gli indumenti – siano a immagine e somiglianza del suo modo di essere: forti, durevoli. Lavarli è quindi una metafora attraverso la quale impariamo a prendere atto e ad assumere questa combinazione di qualità, e anche a selezionare, accomodare, rinnovare tali qualità mediante la *purificatio*, il lavacro delle fibre dell'essere.

Tratto da "Donne che corrono con i lupi" (pagg. 96-97-98), di Clarissa Pinkola Estés, ed. Frassinelli, 1993.

NOTA: Clarissa Pinkola Estés in questa sua notevole ricerca, dà però per scontato che l'attività del bucato sia riservata solo alle donne. C'è anzi una vena sconsolata perché sembra che non ci siano più donne di quel tipo, che si dedicano alla cura con piena consapevolezza dei significati simbolici del loro operare.

Così l'autrice pare accettare l'esistente con una certa tristezza. Non prende però in considerazione che queste attività possano anche essere svolte da maschi e che sono state tradizionalmente considerate femminili proprio perché i maschi né vi hanno partecipato nella loro vita individuale né tale partecipazione è stata proposta dalla cultura dominante che invece additava loro la produzione, l'azione esterna ed esaltava la razionalità e la genialità.

Così la cura ricadeva tutta sulle spalle delle donne, che per di più venivano disprezzate in quanto svolgevano lavori considerati non di prestigio.

Allora la ribellione delle donne è consistita inizialmente nell'abbandonare a loro volta le attività di cura e di dedicarsi il minimo indispensabile di tempo e di energie, per poter esistere come soggetti e per cercare di trasformare la società, la cultura, il simbolico, ecc.

Come Movimento degli Uomini Casalinghi invece affermiamo che le attività di cura, soprattutto quelle a valenza simbolica ed ecologica, come per esempio fare il bucato, potrebbero, anzi dovrebbero essere le attività principali dei maschi. Auspichiamo che essi abbandonino il sociale, soprattutto questo sociale guerriero, e recuperino la simbologia di cui parla Clarissa Pinkola Estés. Nell'operazione bucato i maschi potrebbero sviluppare la loro sensibilità e quel senso sacro della vita e della natura da cui la cultura patriarcale li ha tenuti lontani. Così essi potrebbero diventare amici e compagni di quelle "donne che corrono con i lupi", aspettandole a casa mentre esse si impegnano nella trasformazione del mondo.



Maria Franca Bagliani
e Paola Parodi

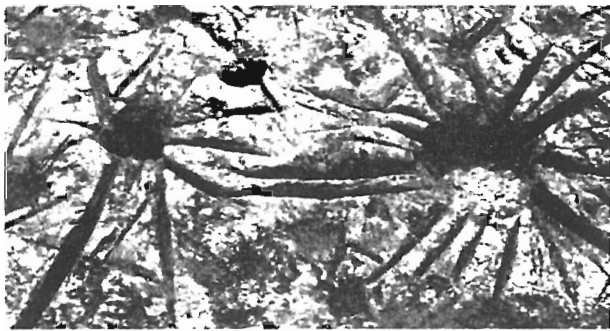
Dall'acqua vita e conoscenza

L'acqua è presente in ogni angolo del nostro pianeta. Con il variare delle condizioni e delle temperature può apparire dura e lucente come un diamante o soffice e inconsistente come un fantasma. Allo stato liquido assume il profilo di ciò che la contiene, i colori di ciò che

Complesso che rimanda palesemente all'antico divino femminile, connesso alle potenzialità generative e conoscitive racchiuse nelle cavità uterine della terra, elargite dai flussi acquei emessi dalla stessa.

menti vorticosi generarono il vento che manipolato dalla dea divenne il grande serpente Ofione, con il quale ella si unì. Trasformatasi in colomba, Eurinome depose l'uovo cosmico, da cui scaturì l'intero universo.

Ancora nella genesi biblica la scena primordiale presenta «lo spirito di Dio che si libra sulle acque», e solo il terzo giorno le acque vengono radunate ed appare «l'asciutto», cioè la terra ferma. In Egitto l'acqua originaria si identifica con la dea Nun - più tardi diventata "pa-



Coppelle raggiate, Monte Beigna (Savona)

la circonda, il ritmo e i connotati degli elementi che intorno, e attraverso l'acqua stessa, si manifestano. Così onnipervasiva e duttile è anche indomabile nelle esplosioni di potenza e sfuggente nella sua capacità di insinuarsi e permeare.

Un'entità che sembra racchiudere in sé

danza, e nella babilonese *phu*, che assomma i significati di polla sorgiva e vagina.

Citando ancora Eliade: «Il destino delle acque è di precedere la creazione e di riassorbirla, poiché le acque non possono mai superare la propria modalità, vale a dire non

Anche sul piano linguistico è possibile rintracciare un collegamento tra l'elemento liquido e il femminile: per esempio la radice *su*, probabilmente indoeuropea, è presente nella parola iraniana *suth* che significa "succo, frutto e nascita", nella latina *sutus*, gravidanza, e nella babilonese *phu*, che assomma i significati di polla sorgiva e vagina.



Dei-Pesce presso l'Albero della vita (Assiria, ca. 700 a.C.)

possono manifestarsi in forme».

Si incontrano in tutti i continenti racconti mitici sulla nascita del mondo che vedono le acque quale elemento base, a volte pre-esistente ad ogni altra entità, altre volte prima

dre" - dotata di facoltà generative e di attributi antropomorfi. Presso i Sumeri troviamo in un ruolo simile la dea Nammu (il mare).

In sintesi, dalla più remota antichità l'acqua è associata sia ad un'essenza indicibile, al di là dello spazio e del tempo, sia alla concretezza dei liquidi che accompagnano la vita: le sorgenti ristoratrici, le piogge vivificanti, fiumi e mari pescosi, ma anche il latte materno, il liquido seminale, le acque del parto. Per la sua natura di elemento fluido ed informe essa può essere trattenuta solo se raccolta in un contenitore del quale assume la forma. Un particolare contenitore diffuso in tutti i contesti preistorici d'Europa è la coppella: cavità emisferica scavata nella roccia, dal diametro variabile, generalmente fra i due ed i dieci centimetri, che raggiunge talvolta anche le dimensioni di un catino. Queste tazze compaiono a centinaia da sole, raggruppate a formare figure geometriche, associate ad altri simboli. La più antica viene fatta risalire al Paleolitico Antico, ma è ancora incisa sulla roccia in età dei Metalli. La coppella per la sua forma concava richiama l'idea accogliente di grembo materno, quindi più



Rinascita di Afrodite (Trono Ludovisi)

tutti i possibili modi di essere, indispensabile alla vita e portatrice di morte, protagonista da sempre nella dimensione del sacro.

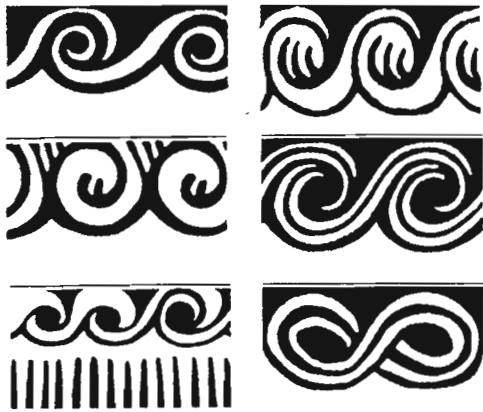
Mircea Eliade, nel capitolo dedicato alle acque del suo *Trattato di storia delle religioni* afferma: «l'acqua è germinativa, fonte di vita su tutti i piani dell'esistenza», sostiene che le acque sono «la matrice universale» ed individua un complesso primario composto da Acqua - Caverna - Fecondità - Sapienza.

materia generata dalla divinità, che la usa successivamente per dare origine al resto dell'universo.

I Greci ricordavano il mito pelagico (pre-ellenico) secondo cui all'inizio del tempo la dea Eurinome emerse dal caos, separò il cielo dalle acque ed iniziò a danzare sulla superficie liquida. I movi-

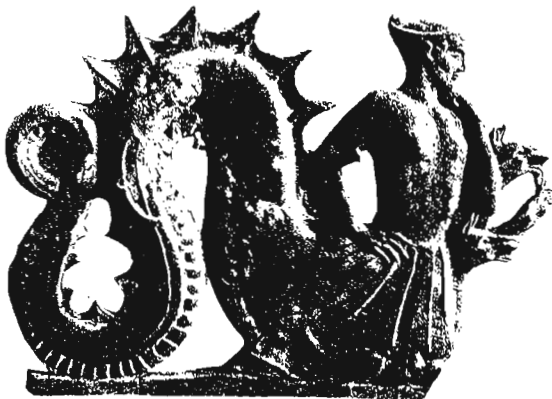


evocare riti della fertilità; certamente è legata al culto dell'acqua, alla sua sacralità e virtù terapeutica, simbolismo che ha conservato in certe culture con-



Motivi di decorazioni vascolari. 6° millennio a.C.

tadine europee dei nostri giorni: si ritiene che l'acqua piovana che vi si raccoglie possieda poteri curativi, per cui persone affette da deformità o malattie cercano la guarigione bevendola o frizionandola sulle parti inferme. La funzione della coppella nella rappre-



Scilla, rilievo in argilla da Egina 460 a.C.

sentazione iconografica dell'acqua ha indotto forse i nostri progenitori ad identificarla con il suo contenuto - quando questa è colma vediamo l'acqua, non la cavità che la contiene - del quale ha assorbito tutte le potenzialità: la coppella simboleggia allora la fonte dell'umidità donatrice di vita, può quindi essere rappresentata per sé stessa anche su pareti verticali. Coppelle e culto delle acque erano molto diffusi in epoca preistorica anche nell'arco alpino e sull'Appennino. Molte sono le testimonianze presenti ad es. sulle montagne liguri: significativa,

tra le altre, è la "Roccia Priafaia" (nell'area del Monte Beigua, monte sacro per gli antichi Liguri) sulla quale numerose coppelle sono collegate tra loro, tramite una rete di canalini. Si può ipotizzare un complesso idrico che lascia supporre riti di fertilità.

Nella preistoria e nel folclore la coppella e il pozzo sono intercambiabili, ambedue simboli della forza vitale della Dea dispensatrice di vita. Ancora cavità scavate nella roccia, grandi coppe levigate destinate a conservare le acque, sono l'elemento centrale di una specifica tipologia di santuario sardo, il *Santuario a cisterna*: una cupola megalitica copre

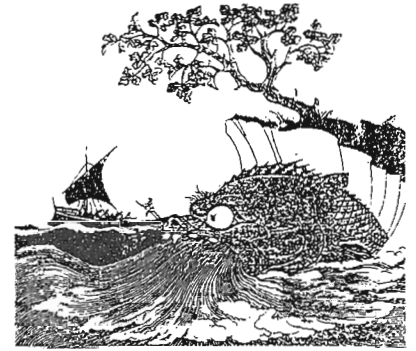
una camera circolare quasi totalmente sotterranea, entro la quale una scala di pietra conduce verso il fondo interamente occupato da una conca scavata nella roccia che custodisce quell'acqua preziosa e sacra.

Anche la ceramica, comparsa nel Neolitico, presenta nella decorazione rappresentazioni convenzionali della simbologia dell'acqua. Segni zigzaganti, fasci di linee ondulate, linee parallele, meandri, labirinti, reticoli evocanti correnti e superfici acquatiche sono dipinti o incisi su un gran numero di manufatti. Dalla grande divinità femminile si invoca la pioggia con statuette rituali di donne nude che innalzano grandi bacili decorati con seni accanto ai tradizionali simboli acquatici. La presenza di queste rappresentazioni simboliche sui seni femminili o immediatamente al di sotto di essi, suggerisce l'assimilazione dei due liquidi vitali: la pioggia e il latte. Un'antica credenza che affonda le sue radici nel Paleolitico, ancora diffusa fra i cacciatori artici, vede nelle nuvole seni femminili e mammelle di mucca.

Presso molti popoli perdurò a lungo l'opinione che la volta celeste fosse solida, un enorme arco di pietra da cui poteva scaturire acqua nello stesso modo che dalle pendici montuose: era pure diffusa la convinzione che il sottosuolo fosse percorso da canali che formavano una sorta di struttura circolatoria della terra. Le acque, quindi, in ogni loro aspetto,

erano percepite come liquido vitale appartenente al corpo della grande dea natura e da questa elargito.

L'avvento delle culture adoranti dei maschili collegati al cielo e ai fenomeni atmosferici generò i miti di "separazione delle acque" che conferirono agli dei uranici il dono delle piogge e circoscrissero all'ambito terrestre le acque collegate alle divinità femminili. Questa



Cariddi

divisione sul piano cosmologico realizzò una rigida linea gerarchica dalle benefiche acque piovane alle mefitiche acque abissali, ricettacoli di mostri maligni spesso di sesso femminile. Ad esempio, nella mitologia cosmogonica babilonese, la madre Tiamat, originario oceano primordiale, viene dapprima affiancata da Apsu, principio maschile collegato alle acque dolci; in seguito, con l'avvento di nuovi dei, trasformata in gigantesco drago, uccisa e smembrata.

Il complesso mitico acque primordiali - oscuro abisso - mostro serpentiforme è comune a molte tradizioni sorte dalle vittoriose conquiste indoeuropee e semite sui popoli adoranti l'antica Dea. Se ne trova traccia ancora nella Bibbia dove, nel Genesi, Dio crea uno spazio dalle acque originarie, separando le superiori dalle inferiori, che sono spesso rappresentate come nemiche di Jahvè, dimora di creature maligne come Leviatano, Rahab, e il drago Tannin, che riecheggia anche nel nome la progenitrice Tiamat.

Da allora fino ad oggi l'immaginario popolare ha unito la concreta pericolosità delle profondità marine, lacustri e fluviali con storie di mitici personaggi vittime di soprusi, solitamente femminili, resi crudeli dal desiderio di vendetta: dalle mediterranee Scilla e Cariddi, alla germanica Loreley. Altre creature abissali, mostruose ed ostili, sono metafore delle indomabili forze naturali che la volontà umana si ostina, infruttuosamente, a voler controllare e su cui proietta paure e valenze simboliche, come Moby Dick.

Acque stagnanti e cupe sono spesso collocate a separare l'oltretomba dal mondo vivente, e tale immagine è talmente persistente da ritrovarsi ancora nell'*In-*



fermo dantesco. Nella tradizione accadico-babilonese i defunti devono attraversare il fiume Hubur, presso gli Egizi una distesa oceanica posta ad occidente. Nella Grecia arcaica l'Ade si trova al di là del gran fiume Oceano, avvolto dalle nebbie, più tardi la massa d'acqua è descritta come un insidioso intrico formato da cinque fiumi. Anche la Geenna ebraica viene a volte immaginata al di sotto dell'oceano cosmico.

Le acque nelle tradizioni mitiche sono destinate a racchiudere non solo il mondo tenebroso degli Inferi ma anche i mondi magici di creature straordinarie: l'isola dei Beati, Avalon, le isole fatate abitate da maghe affascinanti come Circe o da schiere di donne bellissime, sapienti e immortali come si tramanda nelle isole britanniche. Oceani e laghi sono in entrambi i casi l'elemento che separa i comuni mortali dalle dimensioni del mistero e del soprannaturale.

Così come esistevano prima che il mondo avesse inizio, le acque in molte mitologie sono l'elemento che porrà fine all'intero cosmo: secondo testi egizi il mondo scomparirà riassorbito all'interno di Nun ed in altri testi iranici sarà sommerso da nevi e flutti; oppure se-

più antico risale ad una tavoletta tardo-sumera (2000 a.C. circa): vi si narra la storia del pio re-sacerdote Ziusudra che, consigliato da una voce misteriosa, costruisce l'arca che lo salverà dal rovinoso diluvio. La stessa sequenza di eventi che si incontra nella Bibbia.

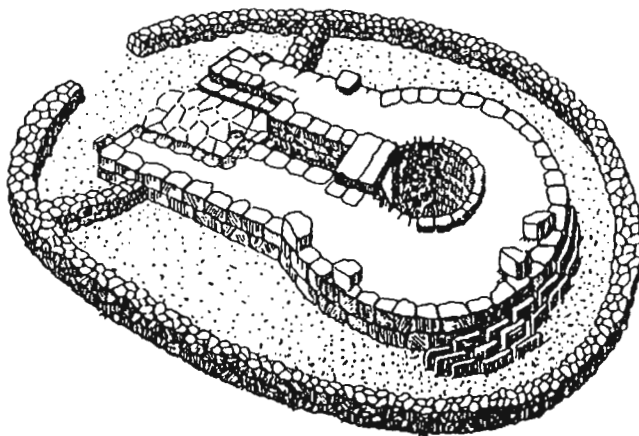
I matematici caldei attribuivano la catastrofe al ciclico rinnovamento cosmico collegato a fattori astronomici (per esempio la precessione degli equinozi), invece i sacerdoti vi leggevano l'ira del dio supremo per l'inadeguatezza delle sue creature.

Se nel caso della fine del cosmo le acque hanno la stessa valenza delle forze



Acquasanta (Mele, Genova) Tempietto votivo alla confluenza di due corsi d'acqua

primordiali, essenza che si colloca oltre il tempo, nel caso dei diluvi le acque sono emblema di dissolvimento e di purificazione estrema, ma diventate docile



Pozzo sacro di Santa Vittoria sulla giara di Gésturi. Il recinto ovale delimitava e proteggeva l'area sacra

gnano il drastico passaggio tra fasi della storia umana.

La narrazione di un diluvio e/o un'inondazione che travolge l'umanità con l'eccezione di un ristretto numero di eletti origine di una nuova stirpe umana, è comune a moltissime tradizioni. Nell'area euroasiatica l'esempio noto

strumento nelle mani di una divinità.

Nella mitologia greca le acque sono sotto il dominio di Poseidon che le usa per propri fini: il dio causa un'inondazione

in Attica irato per la dedizione degli abitanti ad Athena e prosciuga le polle sorgive dell'Argolide per la preferenza accordata ad Hera, salvo poi far scaturire un triplice getto d'acqua con un colpo del suo tridente per placare la sete delle Danaidi delle quali Amymone aveva sollecitato il suo desiderio. Molte divinità femminili delle più antiche civiltà storiche conservano comunque caratteristiche e attributi che le collegano ad elementi acquei. Istar è detta "la tutta rugiadosa", l'epiteto iranico Anahita contiene la radice etimologica di "umidità". Astarte era Signora delle acque come la dea-luna gaelica Re, di probabile origine fenicia. In Egitto il titolo di "Signora dell'acqua" è attribuito sia a Tefnut, collegata alle piogge e alle fontane, sia a Iside, che con il nome di Mari è "la Regina del mare". In altre tradizioni egizie il Nilo è assimilato alle acque del parto della feconda Iside-Terra e la rugiada alle sue lacrime.

Dall'India all'Irlanda troviamo antichi nomi di fiumi preceduti dall'epiteto Dea, e l'origine di molte denominazioni celtiche di corsi d'acqua deriva dalla parola che significava "divina".

La totalità cosmica abbraccia anche le capacità conoscitive quindi se dall'acqua tutto ha origine dall'acqua provengono anche saggezza e sapienza, virtù proprie delle creature che a lei sono connesse.

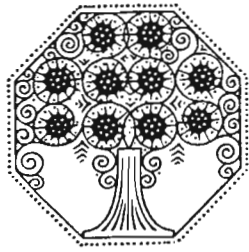
Il dio mesopotamico dell'acqua, Ea, dispensa i suoi consigli agli dei e protegge i mitici vecchi uomini sapienti nati negli abissi in forma di pesci.

Presso i Sumeri la parola che designava chi deteneva la conoscenza medica significava amico dell'acqua.

Nella mitologia greca troviamo Nereo e Focide, figli di Ponto, cioè delle profondità marine, depositari di antichissimi saperi e massimi esempi di rettitudine. Accanto a questi una miriade di "figlie delle acque" come le Oceanidi, le Nereidi, le Sirene; collegata all'acqua è anche la pratica oracolare: Sibille e Profetesse pronunciano spesso i loro vaticini accanto a fonti di cui bevono le acque per attingere conoscenze sovrumane.

L'acqua circola all'interno e scaturisce dal grembo di Gea, sacra perché partecipe del corpo della Grande Potnia, la Grande Signora, quindi ricca di virtù vivificanti, ed è facile di qui comprendere che dalla più remota antichità abluzioni, aspersioni, immersioni fossero rituali molto diffusi, coinvolgenti comuni mortali, divinità femminili e loro simulacri.

Ad esempio ad Atene la statua di Atena veniva spogliata dei suoi ornamenti e, avvolta in teli che la proteggevano da sguardi profanatori, veniva condotta in processione al mare, nel porto del Falero, dove era lavata, quindi rivestita, e a sera, al lume delle torce, riportata sull'Acropoli.



A Samo e Platea, dove si celebrava l'unione di Hera con Zeus, il simulacro della dea veniva immerso nel Mare o nell'Isopo, quindi vestito col costume della sposa novella. La cerimonia del bagno prenuziale, la più importante fra quelle che precedevano la celebrazione del matrimonio in Grecia, aveva quale protagonista non la divinità o la giovane sposa, ma l'acqua la cui virtù fecondatrice avrebbe garantito la prolificità dell'unione.

L'acqua, origine di tutte le forze vitali e generative, è dotata anche di poteri di rigenerazione, ed in un altro rito, il lavacro postnuziale, Afrodite, Demetra, Athena ed Hera rinnovavano ogni anno la condizione di kore, di giovinezza e verginità, che potremmo meglio definire nubilità. Il bagno di riverginazione purificava la dea dai suoi rapporti coniugali, e soprattutto la demaritava, restituendo



Elisabetta Sirani, *Battesimo di Cristo*

dole il suo status preellenico di nubile, non coniugata e quindi non sottomessa ad una autorità maritale: sposa, madre, ma sempre parthenos.

Con la separazione tra dimensione divina e natura, tra spirito e materia, l'acqua che prima sgorgava dalla Terra Madre, infusa delle virtù primordiali della creazione, perde la sua intrinseca sacralità: il significato di ri-generazione presente anche in alcuni riti misterici (Misteri Eleusini), è affiancato e poi sostituito dall'azione purificatrice, dalla valenza di elemento che libera da presenze impure, "lava" da ciò che ora è considerato negativo; ma questa capacità purificatoria è attiva per intervento di una divinità,

più tardi di una santa presenza, limitata a particolari luoghi e tempi.

Dove le acque sgorgano da limpide sorgenti, si allargano in stagni e laghetti, scorrono pure nei ruscelli, lì sorgono piccoli santuari, dimora di divinità iscritte nel luogo. Divinità che si susseguono in tempi diversi col sovrapporsi di diverse religioni: divinità locali, poi greche, romane e infine cristiane, tutte investite della immutabile sacralità del posto reso miracoloso dalla presenza dell'acqua. In questi luoghi affiorano testimonianze di una devozione che risale ad epoche lontane: oggetti votivi gettati quali atti di propiziazione o di ringraziamento; dalle selci neolitiche ai manufatti di terracotta di epoca romana spesso rappresentanti uteri o mammelle.

Dopo l'avvento del Cristianesimo le divinità pagane continueranno a ricevere venerazione e concedere protezione dai loro santuari presso le acque, sperduti nei boschi e per le colline. Contro questi ed i loro frequentatori invano la Chiesa emanerà disposizioni conciliari che non ebbero mai effetti risolutivi.

L'inutilità dei canoni dei Concili di Arles e di Tours che condannavano i culti delle fonti indussero nel VI secolo papa Gregorio Magno a cambiare atteggiamento. In una lettera a Melito, abate di un convento inglese scrisse: «Dopo lunga riflessione ho riconosciuto che, anziché di-

struggere i santuari pagani, è meglio trasformare gli stessi in chiese cristiane... e la gente accorra a quei luoghi che era solita considerare familiari». Prima a combat-

tuti, quando fu preso atto della impossibilità di sradicarli, quei culti furono convogliati nella nuova ritualità che ne assimilò ed usò l'influenza che avevano sulle popolazioni. Rimase la sacralità del luogo: il culto pagano delle acque fu convertito in Santuario di Maria benedice attraverso l'acqua; mentre l'antico bagno vivificante si tradusse nel battesimo, atto di purificazione e di nuova nascita nella comunità ecclesiale.

Verso la fine del VII secolo o gli inizi dell'VIII la figura di Maria verrà lentamente a sostituirsi alle precedenti sacre

presenze nella sua identità protettiva di madre divina e dispensatrice di grazie. Tra le tante, la famosa immagine miracolosa di "Nôtre Dame de sous-terre", nella cripta della cattedrale di Chartres, che sorge sul sito di una fonte cultuale preistorica. Situazione analoga a quella della chiesa di Nôtre Dame du Port a Clermont Ferrand, costruita su un precedente santuario celtico nel quale era



Riccardo Ripamonti, *L'acqua per il pane*, da Alfonso Panzetta «Dizionario degli scultori italiani dell'Ottocento», Allemandi ed.

venerata una dea dell'acqua, Signora del pozzo. L'immagine della Vergine si trova presso un pozzo sacro, in una cripta sotterranea umida ed accogliente come un utero. Anche in Liguria, presso Genova, la ninfa benefica che secondo una leggenda abitava una fonte di acque salutari fu eclissata dall'apparizione della Madonna e sul luogo fu eretto un santuario dedicato a Nostra Signora dell'Acquasanta: un esempio delle numerose fonti terapeutiche il cui antico culto fu cristianizzato. Solo per citare alcuni esempi, in area ligure possiamo ricordare ancora i Santuari di N.S. dell'Acquasanta di Morale, N.S. dell'Acquasanta di Dolcedo, N.S. dell'Acquasanta di Montalto Ligure, N.S. dell'Acquasanta in Valbrevenna.

Accanto alle realtà in cui l'associazione "acqua-potere risanante" è palesemente riconosciuta e inserita nell'ufficialità - valga per tutti l'esempio di Lourdes -, permangono tradizioni popolari eredi di questa lunghissima storia cultuale: la monetina gettata in una fontana come gesto beneaugurante; l'esclamazione "sposa bagnata, sposa fortunata" sotto l'acquazzone che scompiglia la scenografia di un matrimonio, ed anche l'espressione "piove sul bagnato" vuole indicare la pioggia quale apportatrice di fortuna, ricchezza, benessere dove già queste abbondano.

Un'indagine che entra nell'intimità dei nostri bagni

E tu ti lavi? Come? Quanto ti lavi?

"Ci puliamo più degli altri europei", spiega il sociologo Enrico Finzi che, con la Demoskoea, ha studiato i nostri rapporti con acqua e sapone – "Non lo facciamo per la salute e l'igiene, ma per il benessere" – I segni più sporchi? Acquario e Vergine, mentre Bilancia e Sagittario sono all'opposto

di Rita Cenni

Milano, aprile
Forse non ce ne eravamo accorti, ma il nuovo millennio ha regalato al nostro Paese il trionfo di Mani pulite. Però, attenzione: non stiamo parlando della famosa vicenda politica, ma letteralmente, e più prosaicamente, della nostra igiene personale. A dare al Belpaese la medaglia in materia di pulizia è un'indagine a tutto tondo curata dall'Astra-Demoskoea per la Palmolive. «Anche se dobbiamo tenere conto, ovviamente, della tendenza di chi risponde a descriversi in modo leggermente migliore della realtà», spiega Enrico Finzi, sociologo e responsabile della società di sondaggi, «è vero che in pochi decenni gli italiani hanno compiuto passi da gigante in questo campo. E non solo. L'indagine dimostra, a sorpresa, che, ormai, abbiamo imparato a lavarci non più solo per ragioni igieniche (come misura preventiva contro contagi e malattie), o per avere un aspetto decoroso, ma perché lo riteniamo un piacere, una fonte di benessere».

Cominciamo dal gesto più semplice, quello, appunto, che ci fa avere le mani pulite: l'81 per cento mette le mani sotto il rubinetto cinque o più volte al giorno, il 16 per cento, tre o quattro volte. Se aggiungiamo l'1 per cento che dichiara di farlo solo una o due volte al dì, resta appena un 2 per cento che potremmo considerare poco pulito. C'è da sperare che sia vero. Perché, appena tre anni fa, nel '97, uno studio con candid camera nelle toilette di vari auto-grill, pubblicato sul *Corriere della Sera*, dimostrò che solo il 68 per cento degli spinti si erano lavati le mani all'uscita della toilette, con le donne che battevano gli uomini avendo usato acqua e sapone al 74 per cento.

Secondo

l'indagine Demoskoea, bagno e doccia sono diventati abitudine quotidiana: il 22 per cento fa il bagno e il 45 si lava sotto la doccia almeno una volta al giorno. L'otto per cento fa la doccia due volte ogni 24 ore, solo il 23 per cento si mette sotto il getto solo una, due volte la settimana. Scendendo all'igiene delle parti intime, è un trionfo: il 24 per cento, specialmente donne e anziani, fa uso del bidet (vera gloria nazionale, che ci autorizza spesso a sentirci orgogliosamente più civili degli altri popoli, anche europei), due, tre volte al giorno; il 60 per cento lo usa almeno una.

Insomma, un popolo di puliti, anzi, pulitissimi. Rimane solo uno zoccolo minimo di ostili alla pulizia, otto, dieci milioni di persone che la considerano un dovere, un'abitudine noiosa, un'attività che non si può non fare, ma che non è amata: sono quelli che, in un semiserio elenco di sei diversi

tipi, con tanto di segni zodiacali cui tendono ad appartenere (li trovate tutti nella tabella), Finzi chiama «gli sporchi cattivi ma sinceri». Ecco come riconoscerli da lontano, evitando di doverlo fare con l'olfatto: sono prevalentemente maschi, di età tra i 55 e i 64 anni; di mestiere fanno i commercianti, gli esercenti, ma anche, udite udite, gli imprenditori, i dirigenti, i liberi professionisti. E apparterrebbero, nella maggior parte dei casi, ai segni dell'Acquario e della Vergine.

Oggi, insomma, mostrarsi poco puliti significa essere isolati dalla società.

Solo chi si lava spesso e bene è giudicato gradevole, merita il rispetto degli altri, è civile. E non solo, viene anche giudicato sportivo, moderno e sexy. Gli sporchi debbono sapere

che la prima cosa che gli italiani non farebbero con «una persona dai molti pregi, ma che non si lava bene» è l'amore, scartato con orrore dal 74 per cento. Chi è sporco, poi, non verrà baciato, resterà scapolo o zitella, non troverà



L'81 per cento sciacqua le mani più di cinque, sei volte al giorno



conviventi, né compagni di vacanza o di viaggio; non verrà invitato a uscire, non sarà presentato ad altri, e verrà emarginato sul lavoro.

Quattro italiani su cinque pensano che dedicarsi all'igiene sia un dovere sociale e addirittura un segnale di civiltà. Ma non solo. «Ci siamo convinti di essere, nell'insieme, un popolo molto pulito. Addirittura molto più pulito degli altri. Più dei francesi, dei tedeschi, degli inglesi e degli americani», dice Finzi. «Per non parlare, poi, di arabi, africani, sudamericani, giudicati accettabili solo dal 36 per cento. È un giudizio razzista», ammette il sociologo. «Che va, però, di pari passo con la mappa delle categorie professionali giudicate più sporche: primi gli artisti, seguiti dai politici, dalle forze dell'ordine. Ma ce n'è anche per i giornalisti, al quarto posto in classifica, mentre un poco più decenti sarebbero i magistrati.

Con ottimismo, vengono giudicati amici dell'igiene medici, camerieri, insegnanti. Ma si confonde la pulizia con il fatto di avere a che fare, per lavoro, con cose sporche».

Curioso anche il nesso tra pulizia e sesso: per gli italiani quello tra bagno-schiama ed eros è un rapporto variegato: se il 74 per cento non farebbe mai l'amore con un partner poco profumato e se il 40 per cento degli adulti reputa sexy le persone che si preoccupano dell'igiene, c'è un 18 per cento che non si lava prima dell'amore, un 26 che non lo pretende dal partner e, addirittura, un 14 per cento che ammette che «l'odore di certi corpi non lavati è eccitante».

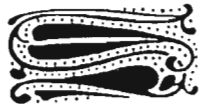
Ultima sorpresa: i giovani, ritenuti spesso campioni di trasandatezza, sono, al contrario, veri fanatici della pulizia. Però dichiarano di presentarsi alle riunioni di famiglia malmessi «per provocare». Andando indietro, ricordiamo che già nel 1974 sei italiani su dieci si consideravano assai pulitini. A quei tempi, però, consumavamo appena un sapone a testa l'anno. E un solo tubo di dentifricio!

Di fronte a questa mania nazionale ci sono le cautele dei dermatologi: «Si all'acqua comunque, ma meglio non usare il bagno-schiama tutti i giorni: può distruggere il pH dell'epidermide e indebolirne le difese».

E c'è anche da non dimenticare che, se il



I giovani sono veri fan dell'igiene. Sono trasandati per provocare



bisogno di pulizia diventa ossessivo, può nascondere vere e proprie fobie. Spiega la psicologa Fabia Schoss: «Ci sono persone che nascondono nella tendenza a lavarsi in continuazione il loro disagio, la loro paura di vivere, il rifiuto del contatto con gli altri». Fortunatamente, però, per la stragrande maggioranza, dai puliti menefreghisti ai pulitissimi, lavarsi è una gioia. Del corpo e dello spirito.

Rita Cenni

OGGI - 12 aprile 2000



Dagli "sporchi cattivi" agli "iperpuliti"

Così la Demoskoepea divide gli italiani secondo la propensione all'igiene

Sporchi cattivi ma sinceri

3,1 %
1,5 milioni

Sinceri, pur sapendo di incorrere nella disapprovazione degli altri, ritengono la pulizia noiosa. Considerano insopportabile l'attuale insistenza sull'igiene. Sono in gran parte uomini, dai 45 anni in su. Ecco i loro segni: Acquario, Vergine.

Sporchetti menefreghisti

13,1 %
6,2 milioni

Concepiscono la pulizia come pura igiene. Accettano senza problemi partner e interlocutori sporchi. Ma giudicano luridi tutti i vari gruppi sociali. Dominano i nati sotto il segno del Toro, dello Scorpione e dell'Ariete.

Pulitini tolleranti

12,9 %
6,1 milioni

Hanno una visione moderna della pulizia, vista come salute, relax, sensualità. Sono convinti dell'indispensabilità della propria pulizia, ma tolleranti verso l'altrui sporcizia. Sono soprattutto nati nel Cancro e nella Vergine.

Pulitini menefreghisti

13,5 %
6,4 milioni

Attenti all'igiene, non danno importanza alla cultura della pulizia del corpo, che non amano. Non danno rilievo al fatto che gli altri si lavino. Si concentrano nelle fasce d'età medie. Nati nei segni dei Pesci e del Gemelli.

Puliti vetero igienisti

16 %
7,6 milioni

Sono gli italiani tradizionalisti, abituati a lavarsi spesso, specie il viso, ma che rifuggono dalla doccia. Considerano l'igiene un dovere per il decoro. Giudicano molto male chi non si lava, molto bene i puliti. Segni: Capricorno, Leone.

Pulitissimi avanzati

41,4 %
19,6 milioni

I nuovi italiani si lavano spesso, con frequenti docce. Preferiscono i saponi liquidi, associano il lavarsi al benessere, al piacere, alla tonicità. Sono i meno tolleranti della sporcizia, ritenuta segno di inciviltà. Segni: Bilancia, Sagittario.



Lavanderie, l'Italia prima nel mondo

I panni sporchi non si lavano più in famiglia. Ma in lavanderia: l'Italia è infatti il primo Paese al mondo per numero di lavanderie, una ogni 2.300 abitanti contro i 7.400 americani e i 16.000 tedeschi. In tutto le imprese artigiane sono circa 29.000, e ciascuna lava 10.000 chili all'anno di biancheria, cioè circa 8 kg per ogni cittadino italiano. Per tutelare i clienti le "tintolavanderie" di Confartigianato hanno siglato un "pattò con le associazioni dei consumatori che fissa una serie di "regole" comuni da rispettare: esporranno il marchio "Panni chiari-Patti chiari".

Liberazione - 21 agosto 1999



* * *

BERNA - Un fabbricante di formaggi svizzero ha avuto la buona idea di riciclare la caseina, una sostanza solida che finora i formaggiai hanno sempre gettato via. Con la caseina riciclata si è messo a fabbricare orologi.

* * *



SOMMARIO

Pag. 2	La Lavanda
4	L'Argilla: più versatile di così...
6	Vitalizzer: la scienza "buona" per una vita migliore
8	Quasi, quasi mi faccio uno shampoo
11	Lo shampoo al tempo di Dante
12	Nonna Giannina e l'arte cosmetica
13	Con le erbe un sorriso smagliante
14	Maschere di bellezza – Saponi vegetali
15	Acque di fiori
16	Cosmesi e cure di bellezza – I milleusi delle uova
17	Le ricette di bellezza della nonna facili ed economiche
	Il sapone della nonna Caterina
18	Decalogo dell'informazione cosmetica
21	Tutti i trucchi delle castellane
22	L'umanista chiuso in bagno
24	Un bagno di massa
24	Tutti al mare. L'invenzione del bagno pubblico ma solitario
25	Sinfonie su tazza. 10 morbidi piani
26	Litanie idriche su dei e demoni dell'uomo
27	La lingua in una vasca. Da "Accappatoio" a "WC"
28	Nel pomeriggio ci vediamo alle terme per il nostro business
29	Hollywood, le piscine del tramonto. Dove nuotano le stelle
30	La santità odora di zolfo. Nel '400, un papa alle terme
31	Segreti nel vapore. L'hammam delle donne algerine
33	Etica del Gruppo d'Acquisto
34	La politica della gioia
35	Ringraziamenti
36	Un'economia più vicina
38	Linea di saponi e cosmetici "Le due sorelle"
40	"Peppina al Verrino"
41	Il rito ludico del bucato al torrente
42	Dall'acqua vita e conoscenza
46	E tu ti lavi? Come? Quanto ti lavi?
47	Lavanderie, l'Italia prima nel mondo

In copertina: *Donne sul Nilo* - Dipinto ad olio su tela (cm 120x60)

Si ringrazia la pittrice Mariolina De Palma per la gentile concessione