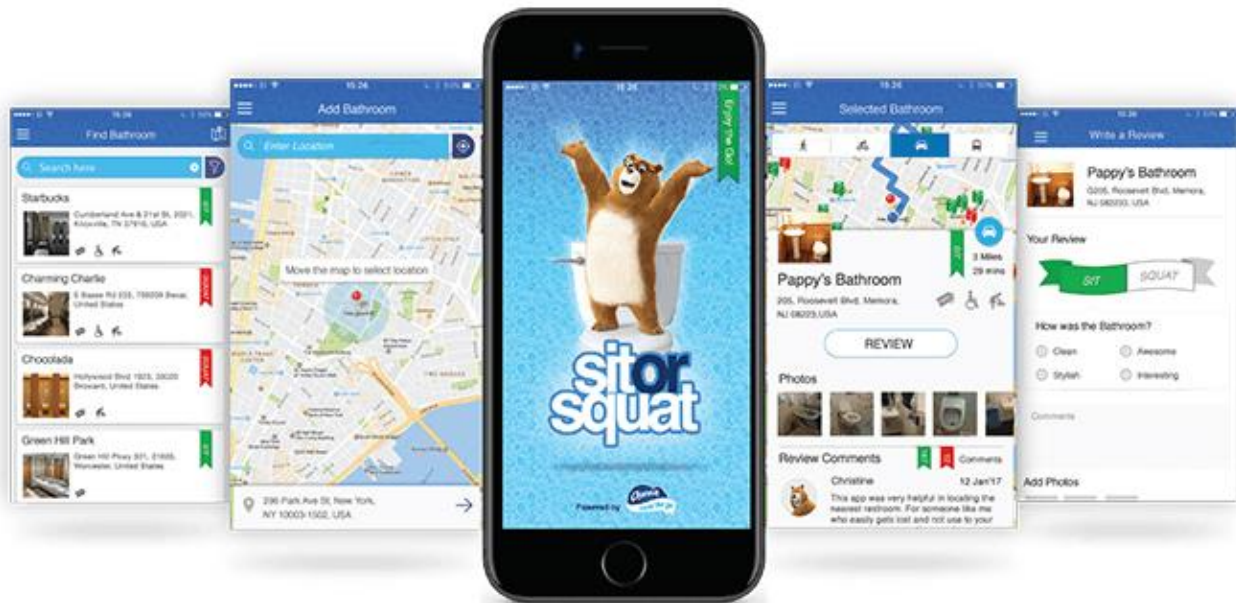


# E se mi scappa?

## Niente panico, ora c'è Sit-Or-Squat

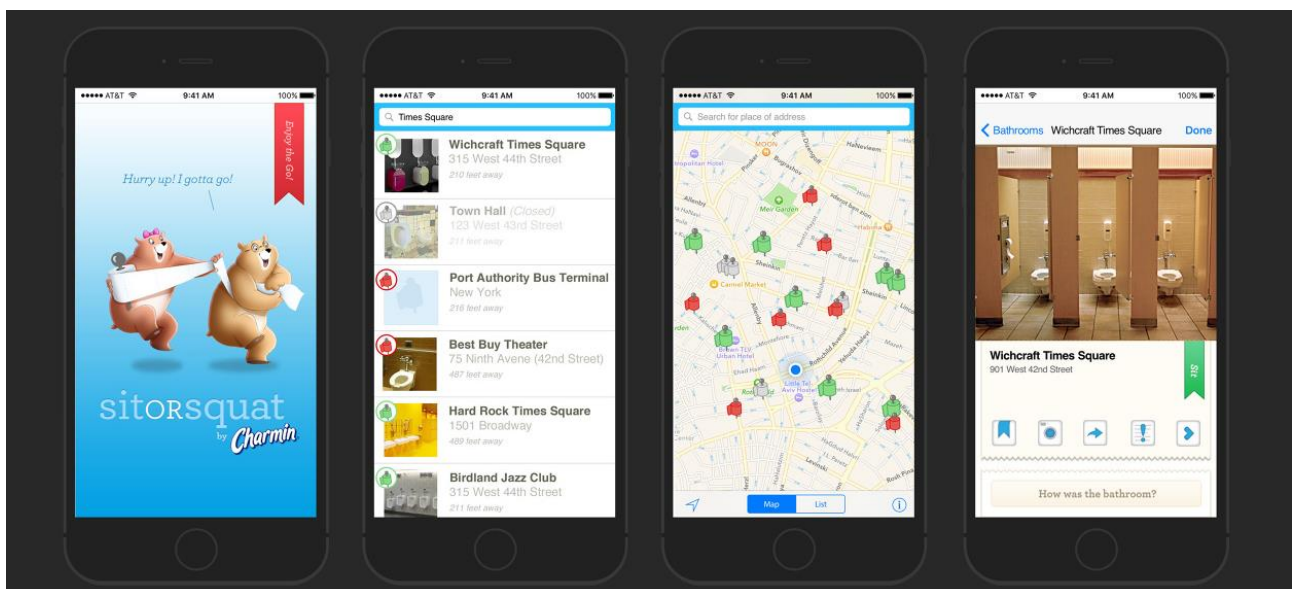


### Sit-Or-Squat

Letteralmente significa "Siediti o Accucciati" ed è un'app gratuita che potrebbe essere utile in viaggio in alcune "delicate circostanze". Beh, se è davvero utile o no, vi auguriamo di non doverlo scoprire da soli, soprattutto se il problema in quel momento è di quelli grossi... Comunque con tutte le app inutili che di sicuro avrete sui vostri smartphones, perché non provare anche questa? Realizzata dall'azienda Procter & Gamble questa simpatica e utile app è una specie di Guida Michelin delle toilettes con oltre 100 mila bagni valutati con dei punteggi, da zero a cinque stelle. Alle volte è veramente scoccante, quando scappa, mettersi alla ricerca di una toilette o un bagno pubblico, perdendo un sacco di tempo (col rischio pure di farsela addosso) e, poi magari trovarne una talmente malconcia e zozza da temere di non uscirne vivi. Ecco allora che può tornare utile questa applicazione che a seconda della vostra posizione trova per voi le toilettes più vicine.

### Cerca e trova il bagno più vicino a voi

Semplicissima da usare, è sufficiente scrivere la vostra posizione e SitOrSquat mostrerà in una mappa interattiva tanti bei rotoli di carta igienica, ognuno corrispondente ad un bagno situato nella vostra zona. Cliccando sopra il rotolo vengono mostrate alcune informazioni come l'indirizzo esatto e, se disponibile, anche una fotografia.



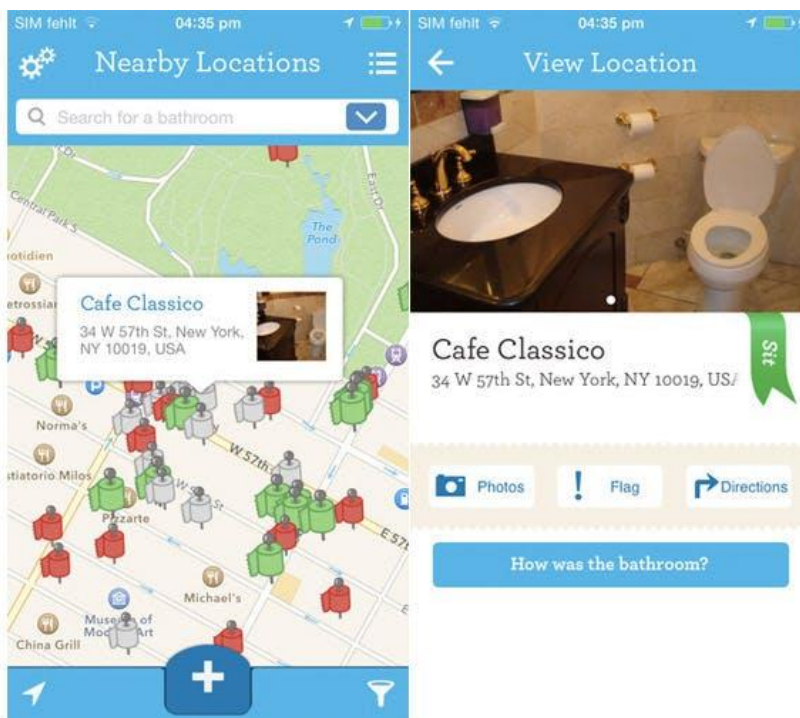
## Leggete e recensite il bagno una volta che lo avete provato

A scegliere il bagno giusto vi aiuteranno le recensioni degli utenti. Potete leggere i giudizi di chi è stato lì prima di voi, magari rischiando la propria salute, e si è preoccupato di scriverlo in modo da evitarvi la possibilità di avere brutte sorprese. Sit-Or-Squat è il TripAdvisor delle toilettes!

Insomma in certi casi meglio trovarsi a proprio agio, soprattutto quando si tratta di un bagno e, come tutte le community, le cose funzionano bene se tutti danno il loro piccolo contributo. Se avete trovato una toilette decente è grazie a qualcuno che c'è stato prima di voi, a proprio rischio e pericolo, per cui una volta che l'avete testata lasciate il vostro giudizio e aiutate i posteri per quando anche loro avranno bisogno di trovare un posto confortevole in quel delicato momento.

## Ma non è finita qui

Con SitOrSquat potete cercare la toilette più adatta alle vostre esigenze filtrando i risultati a seconda delle caratteristiche che state cercando, cioè per esempio se è gratis, se è adatta ai portatori di handicap, se c'è il tavolino per cambiare i neonati, ecc..



## Aggiungete un bagno nuovo

Con più di 100.000 toilettes registrate ce n'è proprio per tutti i gusti e tutte le necessità, ma oltre a recensire i bagni già presenti, se ne trovasse qualcuno non segnalato potreste contribuire a far crescere il database, inserendolo nella lista e facendone una prima recensione. Sicuramente qualcuno vi ringrazierà. Questa app è gratuita e disponibile per iPhone, iPod Touch, iPad, Android e BlackBerry, e potete trovarla oltre che sul vostro App Store anche sul web a questo link: [www.charmin.com/en-us/about-us/sitorsquat](http://www.charmin.com/en-us/about-us/sitorsquat). Forse, quando scappa, il classico caffè al bar per utilizzare i servizi igienici è ancora la soluzione più semplice, ma l'iniziativa è comunque meritoria e potrebbe aiutare non solo gli utenti in difficoltà (soprattutto di genere femminile) ma anche i proprietari delle toilettes (sia pubblici che privati) a prendersene cura e mantenerle sempre pulite.

## Where To Wee: Un'altra app a tema igienico

Realizzata e sponsorizzata dalla società di servizi Cintas Corporation, anche questa app non fa altro che localizzare la vostra posizione e mostrare un elenco di luoghi che possono fornire servizi igienici come bar, ristoranti, parchi, ecc. Potete valutare quelli che avete visitato in termini di igiene del WC, disponibilità di asciugamani di carta e sapone e se ha un buon odore. Potete vedere l'elenco su una mappa o in un elenco, inviare una foto del servizio igienico. Attualmente Where To Wee copre solo gli Stati Uniti e il Canada.



## America's Best Restroom



Spesso, a partire dal film *Trainspotting*, sono state stilate classifiche dei bagni più scandalosamente luridi e infrequentabili del nostro Pianeta. Pochi sanno però che da diversi anni si tiene negli Stati Uniti una sorta di concorso per Miss Toilette Usa, cioè per i servizi pubblici più puliti e meglio tenuti. Si tratta dell'America's Best Restroom (Miglior bagno pubblico d'America). Il concorso, arrivato alla sua 17<sup>a</sup> edizione, premia ogni anno il bagno più bello e curato degli Stati Uniti selezionando dieci finalisti tra centinaia di proposte. Le candidate alla vittoria vengono scelte in base alle segnalazioni inviate dagli utenti. L'American Best Restroom è nato per sensibilizzare le diverse località turistiche (ma non solo) degli Stati Uniti a concepire dei bagni pubblici all'avanguardia dal punto di vista di igiene, estetica e comodità. In effetti, la ricerca di una toilette quando si è in vacanza, è, a volte, una vera e propria avventura che spesso sfocia in disavventura. Il curioso concorso nasce proprio per portare una nuova cultura del bagno pubblico e trasformarlo in un luogo più bello e confortevole e che riesca anche ad invitare chi ne usufruisce ad averne più rispetto. Ecco alcune delle toelettes che hanno vinto le passate edizioni del concorso.





























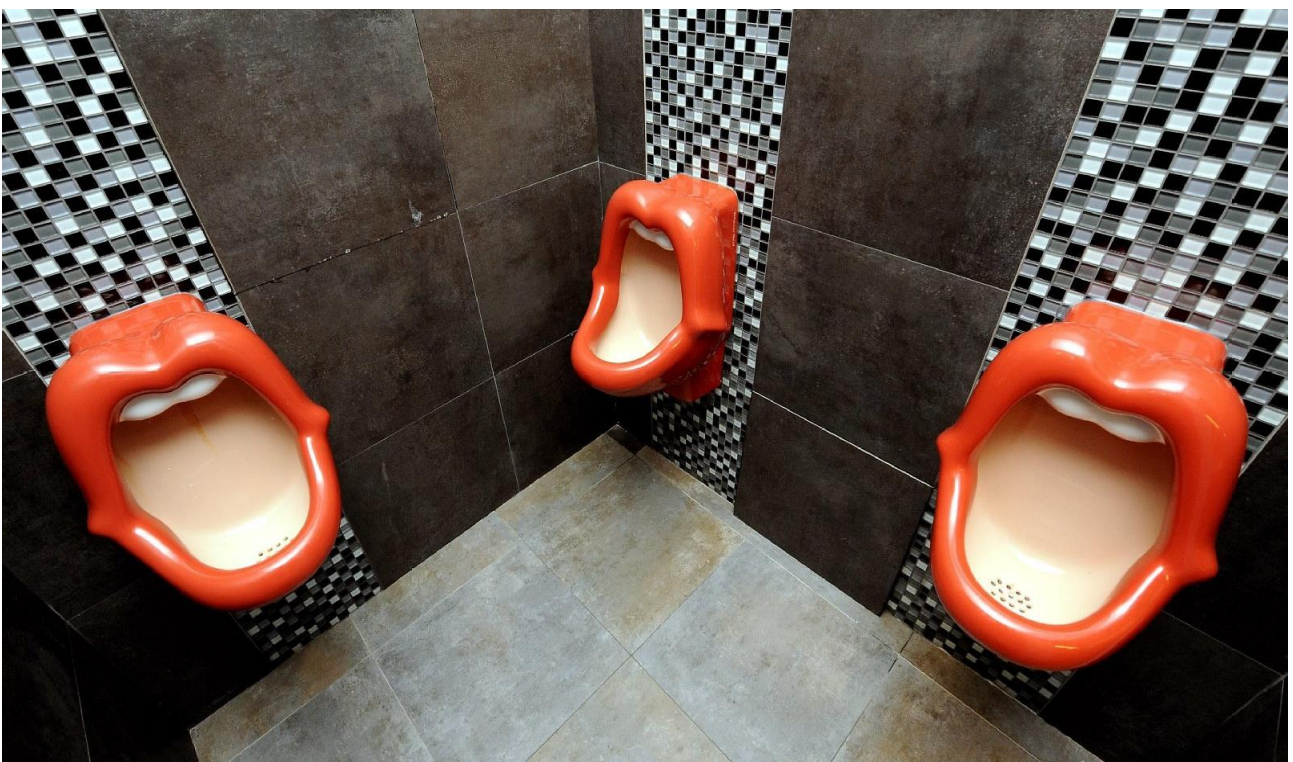




## World Toilette Day



E se l'American Best Restroom vi è sembrato un tantino eccessivo, sappiate che il 19 novembre è il World Toilette Day, una giornata indetta dall'ONU per ricordare il problema dell'accesso a servizi igienici adeguati. Toilette e wc puliti e funzionanti sono infatti ancora un miraggio per oltre 2,4 miliardi di persone nel mondo, con le prevedibili ripercussioni su igiene e salute. Per farvi riflettere sul tema ecco una serie di foto di wc (e altri aggeggi in tema) strani e curiosi.

































## Un problema molto comune in viaggio



Per evidenti ragioni di privacy ed imbarazzo sono tante le persone (il 60-75% sono donne) che quando sono in viaggio si ritrovano con i cosiddetti sintomi di IBS (sindrome dell'intestino irritabile): cioè stitichezza, diarrea o voglia di frequenti sortite al bagno. Ognuno si arrangia come può cercando le soluzioni migliori che più si adattano al proprio corpo, eppure tanti continuano a perseguire comportamenti inappropriati per questo problema. Ecco una lista di comportamenti corretti e consigli di viaggio che vi aiuteranno ad evitare spiacevoli disagi e a divertirvi ovunque andiate nel mondo.

### **Pianificate in anticipo**

In aeroporto presentatevi per tempo prima del volo in modo da poter passare comodamente i controlli di sicurezza e avere il tempo di fermarsi eventualmente alla toilette prima di salire a bordo. Prenotate sempre un posto sul corridoio per accedere facilmente al bagno. Preferite destinazioni riposanti come una spiaggia o un resort, o esplorate un nuovo posto lentamente, piuttosto che tentare un programma pieno zeppo di visite (tipo otto città in sette giorni). Una volta lì, concedetevi un ampio intervallo di tempo per pasti rilassanti, pause per il bagno ed esercizio quotidiano. Godetevi le visite turistiche con calma e senza frenesia o lo stress vi raggiungerà.

### **Visualizzate il vostro viaggio**

Prima di intraprendere un viaggio, immaginate mentalmente tutti i luoghi bellissimi che visiterete e il piacere per una vacanza a lungo desiderata. Immaginate le varie situazioni di relax a cui andrete incontro e desiderate essere già là.

### **Cosa mangiare e bere**

Se avete bisogno di una dieta a basso contenuto di carboidrati o di cibi privi di glutine o di lattosio, preparate il vostro pasto e degli snack per il viaggio. Se il vostro problema è la stitichezza, frutta e verdura fresca forniscono fibre che aiutano la digestione. Se la vostra dieta non è severamente limitata, si raccomanda yogurt magro e barrette di cereali ad alto contenuto di fibre. Se invece siete inclini alla diarrea, prediligete alimenti "leganti", come banane, riso, succo di mela e pane tostato. Durante un lungo volo o alla guida, evitate l'alcol, che irrita il tratto gastrointestinale, e le bevande contenenti caffeina, che possono stimolare le contrazioni intestinali. State lontano anche da tutte le bevande gassate.



### **Portate un "kit di sopravvivenza"**

Se il vostro principale sintomo IBS è la diarrea, confezionate un cambio di vestiti e indumenti intimi, un assorbente in caso di perdite, salviette per neonati e un sacchetto di plastica nel bagaglio a mano. Inoltre, portatevi dietro un farmaco antispasmodico (come la diciclomina, che riduce i crampi) per il dolore IBS e un antidiarroico (come loperamide, che rallenta gli spasmi intestinali e ispessisce le feci). Conservate questi medicinali nel bagaglio a mano nel caso in cui abbiate dei sintomi di IBS durante il volo. Entrambi i farmaci sono disponibili in capsule e compresse, quindi non dovrete preoccuparvi di assumerli con dei liquidi. In ogni caso in aereo basta chiedere un bicchier d'acqua ad una hostess.

### **Preparatevi per le pause dei bagni**

Se viaggiate in auto, fate una mappa delle fermate di sosta o delle stazioni di rifornimento, perché alcuni lunghi tratti di autostrada hanno pochi posti dove fermarsi e nessun bagno. Le app per i telefoni di ricerca di spazi, come SitOrSquat o WhereToWee, possono esservi d'aiuto. E portate sempre con voi degli spiccioli nel caso in cui troviate delle toilettes a pagamento o a gettoni.

Ad ogni fermata, fate una breve passeggiata per rompere la seduta e alleviare lo stress. Sull'aereo, tenete presente che i bagni possono essere più affollati in determinati momenti, come dopo un film o subito prima che la luce delle cinture si accenda in preparazione per l'atterraggio. Quindi, non aspettate l'ultimo momento per andarci. Se avete bisogno di frequenti soste al bagno, evitate lunghi tragitti in autobus.

### **Usate le tecniche di rilassamento**

Poiché lo stress può aggravare il dolore dell'IBS, può essere utile praticare degli esercizi di rilassamento prima e durante il viaggio. Eccone alcuni abbastanza validi:

- **Impara il respiro profondo.** Fate un respiro profondo attraverso il naso, dall'addome. Poi espirate attraverso la bocca, spingendo fuori tutta l'aria. Ripetete circa 10 volte. È incredibile quanto velocemente la vostra frequenza cardiaca scenderà quando respirerete profondamente.
- **Meditate.** Chiudete gli occhi e immaginate voi stessi in un posto tranquillo e rilassante. Sperimenterete una piacevole esperienza extracorporea, che riduce l'ansia.
- **Praticate la "consapevolezza".** Passate alcuni minuti ad essere consapevoli di come vi sentite nel presente. Non pensate al passato e non preoccupatevi per il futuro. Ripetete una parola o una frase che sia significativa per voi, con gli occhi aperti o chiusi. Praticate la consapevolezza ogni giorno per due settimane prima del viaggio e vi sentirete a vostro agio durante tutta la vostra vacanza.





### **Non mangiatelo!**

Quando viaggiate, la possibilità di mangiare qualcosa che irrita il vostro sistema digestivo è più alta di quanto sarebbe a casa. Il cocktail di gamberetti sul carrello di un venditore ambulante potrebbe sembrare ottimo, ma potrebbe essere contaminato da batteri. Conoscere quali alimenti causano i vostri sintomi di IBS vi aiuterà ad evitarli. Negli Paesi a rischio igiene, evitate verdure crude, frutta non sbucciata, frutti di mare, carne poco cotta, latte non pastorizzato e uova (creme e maionese). Bevete solo acqua e bevande in bottiglia sigillata. Evitate tutto ciò che contiene ghiaccio.

### **Cercate di dormire**

Per alcuni, dormire su un aereo è praticamente impossibile tanto quanto avere un buon pasto a bordo. Ma provate a riposare comunque, specialmente sui voli notturni e transcontinentali. C'è una buona ragione per farlo. Le persone con orari di sonno mutevoli hanno maggiori probabilità di avere problemi intestinali in viaggio. Questo perché ogni corpo ha un proprio orologio biologico e interromperlo può creare sintomi di IBS come diarrea, gonfiore e costipazione.

La melatonina, un ormone naturale disponibile come integratore da banco, aiuta a regolare i cicli di sonno e veglia. Alcuni medici la prescrivono per i pazienti con problemi di sonno e jet lag. Consultate il vostro medico che vi consiglierà sulla dose migliore per voi.

Gli antistaminici da banco come la difenidramina o la doxilamina o i sonniferi prescritti dal medico possono anche causare sonnolenza a sufficienza per dormire su un aereo. Chiedete però al vostro medico sui potenziali effetti collaterali, come secchezza delle fauci e vertigini.

Se siete stanchi quando arrivate a destinazione, fatevi un pisolino di 30 minuti. Questo vi aiuterà ad abituarvi al un nuovo fuso orario.

### **E' solo una condizione mentale!**

Se soffrite di problemi intestinali e vi sentite stressati dal dover sempre preoccuparvi su come prevenire incidenti o disagi durante il viaggio, ricordate che la maggior parte dei vostri sintomi non hanno una causa fisica (a differenza ad esempio del diabete o della celiachia, dove mangiare il glutine può essere pericoloso) ma psicologica. Per cui una pianificazione anticipata e alcuni piccoli accorgimenti vi possono consentire di fare tutto quello che altri viaggiatori possono fare.





## Qual è il momento migliore per andare in bagno in aereo



Sarà che prima di passare il controllo bagagli bisogna aver svuotato la bottiglietta d'acqua che abbiamo comprato cinque minuti prima al bar, per cui piuttosto che buttarla via ce la beviamo fino all'ultima goccia. Sarà che tutti consigliano di idratarsi bene durante un volo, fatto sta che, anche se il viaggio è breve, capita di dovere usare la toilette dell'aereo.

Inutile dire che il bagno in aereo non può essere usato né durante la fase di decollo e neppure durante quella di atterraggio. Nel caso non lo sapeste, niente paura, le assistenti di volo lo annunciano con l'altoparlante durante le fasi critiche del volo, anche quando sono previste turbolenze, e ricordano ai passeggeri di attendere che l'indicazione delle cinture allacciate sia spenta. Ma, durante il volo, quando si può usare il bagno? Ecco i consigli delle hostess.

È meglio usare la toilette non appena si spengono le luci delle cinture di sicurezza. Certo, molti scatteranno dalle poltrone per arrivare per primi al bagno, ma è normale fare la fila, basta non intralciare il "traffico" nello stretto corridoio dove devono passare le hostess. Inutile dire che, il primo che arriva troverà la toilette perfettamente linda, gli altri un po' meno...

Un altro momento ottimale per andare in bagno in aereo è prima che vengano serviti i pasti o le bevande a bordo. Se si attende che il carrello occupi il corridoio centrale non si può più passare. Aguzzate l'orecchio, dunque: quando sentite dei rumori che provengono dalla cucina vuol dire che stanno preparando i carrelli con i vassoi ed è il momento di approfittarne e di andare alla toilette. Di corsa, però, sennò rischiate di restare bloccati finché non è finito il giro e pure senza pasto.

Ancora meglio è andare in bagno in aereo non appena si è terminato il pasto (e prima che passi di nuovo la hostess con il carrello): se si riesce a finire di mangiare prima degli altri, ci si può alzare e si può usare il bagno con tutta calma.

Infine, se il volo è lungo, aspettate che la maggior parte dei passeggeri che sono seduti nel vostro comparto stiano guardando un film o dormendo: la toilette dell'aereo sarà vostra per un bel po'. E, se arriva qualcuno, cercherà un altro bagno libero.



## Un'invenzione straordinaria: la carta igienica



Lunga, resistente, morbida. Si direbbe che sia sempre esistita, ma la sua storia non è così antica (almeno in Occidente). Bisogna infatti aspettare la fine dell'800 per la prima, vera carta igienica.

### **Dalla sabbia al rotolo**

Si sa relativamente molto dei ricettacoli che i popoli antichi usavano per i loro bisogni, ma molto poco di come ci si pulisse le parti intime. L'uomo del neolitico probabilmente si detergeva nel più vicino ruscello. Ma gli archeologi non dicono cosa facesse nel gelo dell'inverno. Probabilmente utilizzava foglie, ramoscelli, sassi arrotondati. Chissà?!

Gli egizi si pulivano, sembra, con sabbia intrisa di oli profumati, mentre i popoli arabi e indiani seguendo gli insegnamenti igienici dei sacri testi, usavano acqua e mano sinistra: usanza ancora in voga, poiché la destra solitamente si usa per mangiare e da porgere agli altri nei saluti.

Nei bagni pubblici dell'antica Roma veniva fornita una spugna imbevuta di acqua salata fissata a un bastone (una specie di enorme cotton fioc), mentre i nobili in casa loro utilizzavano lana intrisa di acqua di rose.

I Vikinghi usavano scarti di lana di pecora. Nel Medioevo, le ciurme delle navi spagnole e portoghesi adoperavano vecchie cime tagliate a pezzi e bagnate di acqua di mare mentre i contadini di tutta Europa si servivano di pallottole di fieno. Nelle antiche Hawaii, si usavano i gusci delle noci di cocco; gli Eschimesi utilizzavano invece neve e fango.

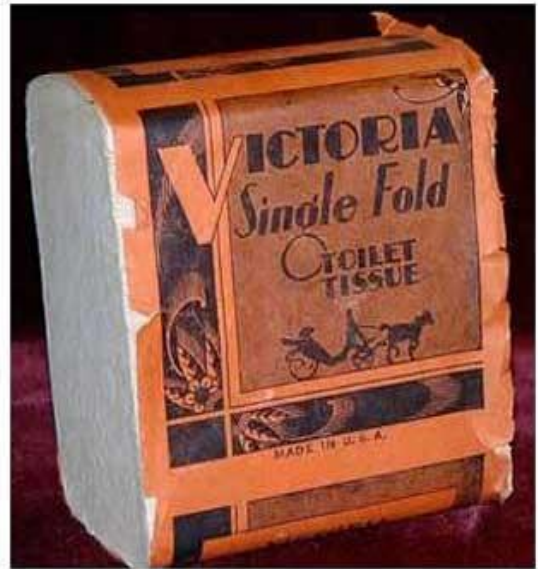
Pionieri della pulizia intima furono ancora una volta gli orientali: la prima apparizione di carta usata per pulirsi "il fondo schiena" risale al XIV secolo, nella Cina dell'imperatore Zhu Yuanzhang. Un documento burocratico risalente al 1321 riporta che l'Ufficio Rifornimenti Imperiali aveva iniziato a produrre il rifornimento annuale di carta igienica strettamente riservata alla famiglia dell'Imperatore, famiglia probabilmente numerosa visto che si trattava di ben 720.000 fogli di finissima carta misuranti ciascuno due piedi per tre!

## Carta "innominabile"

In Europa, della "carta per usi igienici" si comincia a parlare solo nel Settecento, e con una certa reticenza: era un prodotto "innominabile", ma nel manico del "ventaglio per signora a doppio utilizzo" erano occultati alcuni foglietti di carta, sempre utile nel caso dovesse "scappare" fuori di casa. Sempre nel Settecento arrivarono anche i giornali: con la nascita dei quotidiani, "la stampa" ebbe (anche) questa funzione. Utilizzo che in Italia durò fino al secondo dopoguerra. In ogni modo dall'Ottocento in poi, praticamente ovunque, per la bisogna venivano usate le pagine di vecchi giornali o di cataloghi scaduti, tagliate a rettangoli e appesi ad un chiodo di fianco al gabinetto.

## Genio o ciarlatano?

Ovviamente tutti questi sistemi potevano creare problemi d'irritazione e infiammazione locale; fu così che nel 1857, un piccolo industriale del New Jersey, Joseph Gayetty, brevettò e produsse la prima carta igienica ufficiale, chiamata "carta terapeutica". Mentre la prestigiosa rivista Scientific American ne parlò in termini di "scoperta grandiosa e ineguagliabile", la comunità dei medici guardò con sdegno e sufficienza questa trovata dell'imprenditore, considerato pure un ciarlatano visto che sosteneva che la sua "Medicated Paper" evitasse la comparsa di emorroidi, causate, sempre secondo Gayetty, dall'inchiostro dei giornali comunemente usati per la pulizia intima.



In realtà i detrattori non avevano tutti i torti: le emorroidi non furono debellate, ma la "Medicated Paper" ebbe un certo successo tra i consumatori, che apprezzarono la possibilità di potersi pulire con più delicatezza. Così la carta di Gayetty colonizzò i primi scaffali dei drugstore statunitensi.

## A strisce

Era venduta in pacchetti di 500 fogli alla cifra di 50 centesimi, ogni foglio era intriso di aloe e riproduceva stampato a grandi lettere il nome del produttore, che per farsi pubblicità dichiarava: "sono delicate come una banconota e robuste come un foglio per appunti", una frase dell'Ottocento che però ricorda i jingle pubblicitari di oggi.



## In rotolo

Nel 1879 fu un inglese, Walter Alcock, ad avere l'idea di immettere sul mercato la prima carta igienica in rotoli; ma non ebbe grande successo. Il suo brevetto venne acquistato nel 1896 da tre giovani e rampanti imprenditori di Filadelfia, Irvin, Clarence e Arthur Scott i quali decisero di convertire i grandi rotoli che servivano ad avvolgere i tessuti della piccola fabbrica ereditata dal padre in rotoli continui di carta igienica. Ma anche la loro nuova ditta, la Scott Paper Company che ancora oggi è una delle industrie leader del mercato: vi dice niente il marchio Scottex?), dovette scontrarsi a lungo con la ritrosia dei consumatori: trattare e acquistare pubblicamente carta igienica era ancora considerato sconveniente.



Così la carta igienica fu ancora per molti anni considerata uno stupido lusso terribilmente consumistico, semplice vezzo da miliardari eccentrici o da famiglie reali.

### **A strappo**

Nel 1891 Seth Wheeler, l'uomo a capo della Albany Perforated Wrapping Paper Company, brevettò una nuova invenzione. "La mia invenzione consiste in un rotolo di carta arrotolato – scriveva l'inventore parlando per la prima volta della carta igienica –, con dei fori sulla linea che divide un foglio dall'altro così che possano essere separati facilmente, formando un nuovo articolo manifatturiero mai visto prima". Era nata la prima carta igienica in fogli, uniti tra loro da perforazioni in modo da poterli strappare e utilizzare singolarmente.

### **Un lusso non scontato**

Si racconta che nel 1901, per una visita dei sovrani russi a Parigi, un funzionario del protocollo francese, credendo di usare agli ospiti grande riguardo, fece preparare per i bagni a loro riservati una speciale carta igienica, che recava stampato lo stemma imperiale russo. Per fortuna i suoi superiori se ne accorsero in tempo, evitando all'ultimo momento la gaffe.

Fu solo dopo il 1930 che il prodotto venne accettato (quasi) comunemente dal mercato, soprattutto da quello americano. La carta igienica a doppio velo, molto più resistente, fu inventata nel 1942 in Inghilterra dalla St. Andrew's Paper Mill. Oggi la misura standard di un foglietto di carta igienica è di circa 97 x 126 mm. La vecchia Europa invece, si convertì abbastanza diffusamente allo "strumento" di uso abituale solo alla fine del 1950, mentre l'Italia aspettò ancora un'abbondante decina d'anni, quelli del boom economico, prima di aderire convinta e in massa a questa piccola ma grande rivoluzione di civiltà.

### **Quanta se ne consuma?**

Oggi il formato più diffuso è il rotolo bianco a doppio velo goffrato, ma sono disponibili sul mercato rotoli colorati o decorati, profumati o a più veli (fino a cinque). Sono disponibili anche rotoli caratterizzati da decorazioni come fumetti, barzellette, sudoku, parole incrociate, scudetti di squadre di calcio e volti di personaggi politici (con evidente scopo satirico). Sembra che ogni persona in Europa consumi in media ogni anno circa 15 kg di carta igienica, mentre negli Stati Uniti si arriva a picchi di 23 kg pro capite.

