

PROF. G. EMILIO CURATULO

Membro della R. Accademia Medica di Roma, della R. Accademia di Scienze Mediche di Palermo,
della Società Italiana di Chirurgia, etc.



IL CULTO DELL'ACQUA

E

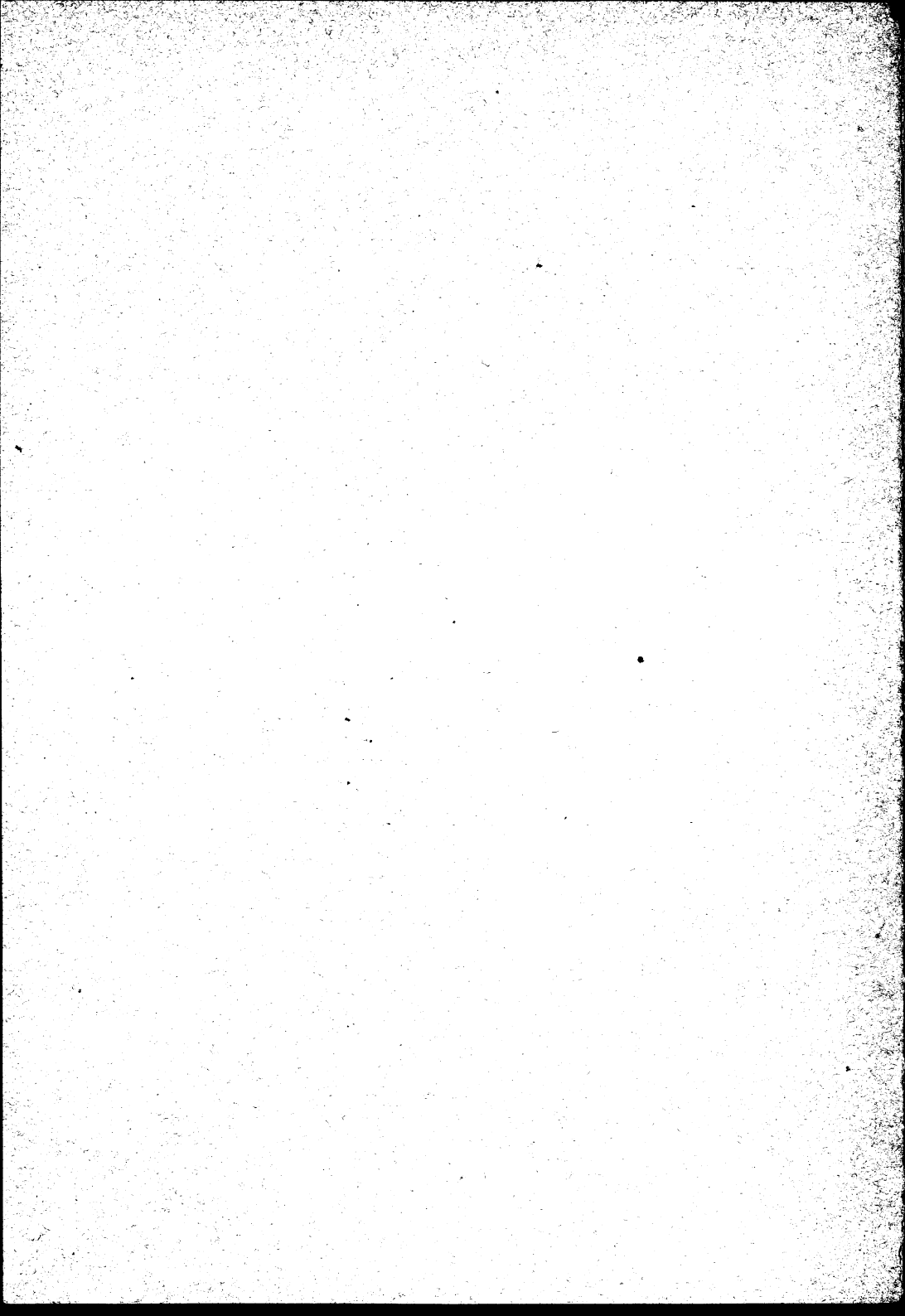
LE SUE PRATICHE IGIENICHE



ROMA

TIPOGRAFIA COOPERATIVA ROMANA
Via delle Coppelle, 35

1893





« Amor mi mosse e che mi fa parlare. »

Rincasavo dopo una calda ed afosa serata di Luglio ed ancora mi risuonava alle orecchie quel coro svariato di voci gentili.

— Posso fare i bagni alle Acque Albule, Dottore? Dimandava la gentile Signora, accompagnando le ultime parole con un lungo sospiro.

— Sì, signora Contessa.

— Che azione hanno i bagni di Tivoli?

— Le Acque Albule contengono notevole quantità di acido solfidrico, il quale stimolando la pelle ne rende più attiva la circolazione, e la fa meglio funzionare. E dopo pochi minuti di pausa, come se la risposta non l'avesse pienamente soddisfatta: — Ed i bagni di mare?

— I bagni di mare hanno un'azione importante per i sali che essi contengono e specialmente per l'iodo; infatti...

Ma la spiegazione era rimasta in aria, interrotta dalla voce di una nuova interlocutrice, nervosamente agitante fra le dita affusolate un piccolo ed elegante ventaglio giapponese: — Ed i bagni tiepidi, Dottore, non ammorbidiscono essi la pelle?

— E quelli con l'amido?

— E con l'acqua di semola?

— E la doccia?

In breve la *peschiera*, come argutamente la gentile padrona

di casa suole chiamare l'elegante salotto di damasco giallo, è in grande agitazione ed in mezzo a tanta ben di Dio di acqua, fredda, tiepida, amidata o meno, il povero sacerdote di Esculapio resta lì a bruciare sotto il bersaglio di innumerevoli domande, che s'incalzano l'una su l'altra e che la curiosità femminile, resa più viva dall'attrattiva dell'argomento, moltiplica sempre più.

Perocchè, mie gentili lettrici, niuna posizione è al mondo più difficile di quella di un povero medico, il quale per avventura capiti in un salone, ove le graziose figlie di Eva discutono intorno ad un argomento, che sotto le spoglie dell'igiene o della medicina, abbia colla loro *toilette* rapporto grandissimo. E quale argomento in verità, più di quello dell'acqua o dei bagni ha queste attrattive?

Ero adunque, ancora sotto l'impressione di quella gentile aggressione, quando dissi a me medesimo:

« E perchè mai non trovare un mezzo col quale, ove altra volta fosse dato trovarmi in simile congiuntura, soddisfare con minore fatica e maggiore profitto la curiosità, del resto giustificata, di tante graziose interlocutrici? »

La risposta mi venne tosto alla mente, non c'era che metterla in pratica. « Le manderò, o gentile Signora, un mio opuscolo dal titolo: *Il culto dell'acqua e le sue pratiche igieniche*; abbia la pazienza di leggerlo e sarà soddisfatta ».

E mi decisi a metter giù queste poche pagine. La fatica del resto poteva dirsi in gran parte fatta: avevo trovato il titolo da mettere sulla copertina, e ciò era abbastanza!

*
* *

Ma debbo fare e tosto una confessione. Il titolo che or ora sentiste e che in fronte a queste pagine vedete stampato io l'ho rubato. Sì, l'ho rubato! Peccato confessato però, dice il vecchio adagio, è mezzo perdonato, ed io vado sicuro di ottenerlo completo il perdono stavolta. A ciò mi affidano la bontà ed amicizia di cui mi onora la dotta e gentile autrice, alla quale il furto commisi.

Donna in cui la vasta dottrina si fonde in un tutto meravigliosamente armonico colla nobiltà dell'animo e dei natali, onde tu non sai, parlandole, se debba in essa ammirare

la non comune erudizione, l'unica Accademica dei Lincei, ovvero la donna di specchiate virtù e di modestia rara, o se, infine, la discendente di Gelasio II e di Bonifazio VIII, Ersilia Caetani Lovatelli pubblicava, or non è guari, nella *Nuova Antologia* un prezioso opuscolo dal titolo: « *Il culto dell'acqua e le sue pratiche superstiziose.* »

Chi non conosce la gentile autrice di *Amore e Psiche*, del *Tramonto Romano*, della *Festa delle Rose*?

Quanta dolcezza, quanta nobiltà di sentimento non trovi in mezzo a quell'abbondante e profonda erudizione? Quest'ultimo scritto è assai interessante poi per la cura grandissima con la quale essa ci descrive il culto speciale che tutta l'antichità si ebbe per l'acqua e le diverse e curiose manifestazioni di esso.

Io intendo qui condurvi in un altro campo, senza dubbio più modesto, ma non meno importante, perocchè se quello parla all'immaginazione, alla fantasia, questo discorre del benessere fisico che dal culto dell'acqua, secondo una buona igiene, puossi ottenere, benessere fisico che quasi sempre è il barometro di quello morale. E che? Leopardi non è egli forse il poeta del dolore? E a bene intendere il suo canto pieno di passione e di mestizia, non giova avere innanzi agli occhi le condizioni del suo fisico difettoso, della sua malferma salute?

*
* *

Lasciamo adunque, che gli innamorati vadano in Acaia a tuffarsi nelle onde del fiume Selenno onde trovarvi la quiete dello animo, l'oblio del loro amore, di quell'amore *non corrisposto od incompreso*, lasciamo che le impenitenti figlie di Eva, le quali si ribellano al detto d'Orazio: *Aetas currit*, si affatichino alla ricerca della famosa *Fontaine de Jouvence*, la quale renda loro l'antica bellezza e la perduta gioventù, lasciamo che le damigelle d'Isabella d'Este scrivano al figlio della marchesana lamentandosi di non averlo in compagnia nel bagno e lasciamo pur a Platone il favoloso fiume *Ameles* che infonde la calma e l'oblio dei passati affanni. Lasciamo sì tutti questi fiumi, tutte queste fonti miracolose, tutti questi bagni apportatori di ogni bene e di ogni felicità e veniamo alla prosaica vasca di marmo o di stucco untuoso, alla modesta, ma sempre utile bagnaruola

all'obliato semicupio, in attesa di tempi migliori, nella speranza che in questa Roma, ove si ammirano le Terme di Caracalla e sono rinomati nel mondo i Bagni Romani, sorgano presto edifizii, ove insieme al culto dell'acqua secondo i dettami della moderna igiene, si abbia quello dell'arte che ne rallegrì gli occhi e ne sollevi lo spirito in più sperabil aere!

*
* *

Ma, a vero dire, non fu quella che vi dissi dianzi, la sola ragione che a questo scritto mi spinse. Avreste il diritto di accusarmi d'egoismo, ed io so bene che Dante mette questi esseri alle porte dell'Inferno, perchè neanche son degni di entrarvi e li condanna a correr sempre. Parevami in verità, assai strano che la massima parte delle Signore, le quali hanno la bella abitudine di tuffarsi nell'acqua tutte le mattine, o di tuffarvi i loro piccoli, non debba sapere affatto o, quel ch'è peggio, sappia in modo non conforme ai dettami della scienza, quale sia la efficacia, l'azione fisiologica e l'utilità del bagno in genere, dei più comuni in ispecie. Provate ad interrogarle: le più modeste vi diranno che il bagno è un precetto elementare di pulizia, le altre, quelle cioè che vanno a letto spalmandosi di *cold-cream*, vi diranno che i bagni ammorbidiscono la pelle, tolgono le rughe, rendono più fresca e più bella la carnagione!

Intesi adunque su ciò, entriamo di filato in argomento. Tuffiamoci nell'acqua!

*
* *

A quelque chose malheur est bon! Il noto adagio non sarà mai meglio applicato che parlando della sventura toccata al giovane montanaro di Graefenberg, a Vincenzo Priessnitz. Nato tra i monti della Slesia Austriaca a 1800 piedi al disopra del livello del mare fra Glatz e Neiss, chi mai gli avrebbe detto che l'umile sua capanna avesse dovuto un dì diventare palazzo sontuoso, ove tutti i grandi della terra accorrevano in cerca di salute? Chi mai gli avrebbe detto che quella modesta casuccia, pari ad un rifugio alpino, avesse dovuto un giorno raccogliere nientemeno che 1116 malati? Eppure è così!

Dotato di uno spirito d'osservazione non comune, ancora adolescente, era stato impressionato dal fatto che i contadini spesso con l'uso dell'acqua fredda riuscivano a guarire le contusioni e le storte dei piedi dei cavalli. Ma l'osservazione del giovane montanaro sarebbe rimasta infruttuosa se una sventura, *le bon malheur*, non gli avesse dato il destro di trarne profitto! Sbalzato a terra da un focoso puledro si fratturò due coste ed ebbe il braccio sinistro ed il volto fortemente contusi. Un medico, avendo tentato invano di ridurre le costole fratturate, gli predice che sarebbe rimasto per tutta la vita deforme. Ma Priessnitz non si rassegna a questo prognostico, trattenendo il fiato ed appoggiando il petto ad una sedia, riesce a mettere a posto le costole rotte, si medica ripetutamente con un asciugamano bagnato nell'acqua fredda, beve molta acqua e guarisce completamente!

I montanari di quelle contrade gridarono al miracolo e numerosi cominciarono ad accorrere alla capanna del nuovo Messia.

La sua fama vola di vetta in vetta, di valle in valle, e malgrado la lotta feroce mossagli dal clero per le sue cure credute diaboliche e dai medici per l'esercizio illegale della professione, egli ottiene nel 1832, si vuole in seguito alla cura di un catarro vescicale fatta ad un eccelso personaggio, ottiene, dico, dal governo Imperiale Austriaco l'autorizzazione ad esercitare il salutare ufficio.

In un anno si ebbe fino 1116 malati e la Facoltà Medica di Vienna fu così sdegnosamente meravigliata dei successi, che fece sequestrare le spugne che Priessnitz usava e li fè sottoporre all'analisi chimica, forte dubitando che delle sostanze medicamentose contener dovessero! E nell'autunno del 1851 il fondatore dell'Idroterapia, della *Kalthwasserkur*, come egli chiamò il suo metodo di cura, moriva lasciando ai suoi eredi la bagatella di 12 milioni di lire. *Excusez de peu!*

*
* *

Ma già parecchi secoli prima di Priessnitz, un avventuriere di Marsiglia a nome Charmis sen venne in Roma a curare malati con l'acqua fredda e vuolsi avesse fatto tali miracoli che, come ci narra Plinio, perfino vecchi consoli si tuf-

favano nelle onde gelate del Tevere. « *Mersit aegros in lacus. Videbamus senes consulares usque ad ostentationem rigentes.* »

Oggigiorno l'Idroterapia per opera di Fleury, di Schedel, di Pouget, di Claridge ed altri sorge su basi nettamente scientifiche. Ma merito di Priessnitz è d'aver provato con numerosa messe di fatti: 1. Che quanto più bassa è la temperatura dell'acqua tanto più essa riesce efficace; 2. Di aver distrutto il pregiudizio antico, ma che purtroppo ai nostri giorni trovasi ancora diffuso, di non applicare, cioè, l'acqua fredda sul corpo in sudore. Priessnitz inoltre, ideò numerose applicazioni coll'acqua fredda da costituire un vero e proprio metodo di cura come: l'inviluppo col lenzuolo bagnato, le frizioni con esso, i semicupi a doccia, le traspirazioni forzate, ecc.

*
**

Ninfe gentili, che mentre io scrivo ritemprate nel liquido elemento il vostro sistema nervoso esaurito dall'aria troppo calda, pregna di emozioni e di voluttà dei vostri salotti, dalle lunghe veglie dei balli o dei teatri, lì nella ridente vallata di Andorno o sull'amenò pendio di Cossilla, nel lieto soggiorno di Recoaro, circondato da montagne dolomiche, o sull'amena Regoledo; che vi agguerrite alle nuove lotte d'Amore, volgete per un istante un pensiero grato e gentile all'obliato montanaro di Graefenberg e dai vostri petti si parta un inno di riconoscenza!

*
**

Ma a che si deve dunque, Dottore, parmi di sentire domandare, questa miracolosa efficacia dell'acqua fredda? Riasumiamola in poche parole.

L'acqua fredda ha un'azione antispasmodica, calmante, quindi riesce utilissima nelle malattie del sistema nervoso: 2. Un'azione antiflogistica, vale a dire anti-infiammatoria e ciò in virtù del calore che essa sottrae, onde riesce utile nelle infiammazioni lente, nelle congestioni venose ecc.; 3. Una azione stimolante, tonica, e ciò perchè, per l'azione del freddo, nonchè per l'azione meccanica prodotta dalla doccia o dalle

frizioni, viene ad essere aumentata la tonicità delle fibre muscolari e la nutrizione dei tessuti; 4. Un'azione *igienica preventiva* che è quella sulla quale deve porsi la massima importanza, perchè fortifica la fibra e la rende più resistente alle brusche variazioni di temperatura.

Volete perdere il vizio, scriveva Smith, il discepolo entusiasta di Floyer, di raffreddarvi ogni momento? Lavatevi il petto con acqua fredda tutte le mattine. Le lavandaie che furono oggetto di studio particolare da parte d'Espagne, della Università di Montpellier e per le quali l'illustre nostro Mantegazza ha, come egli dice con comica familiarità, simpatia grandissima, ci danno il migliore esempio dell'azione preventiva igienica dell'acqua fredda. « Immerse nell'acqua fino alle ginocchia e spesso fino alle coscie ad ogni ora, e perfino nei giorni..., non soffrono inconveniente alcuno. Pare anzi che godano dei vantaggi di una idroterapia involontaria, che eccita la circolazione capillare della pelle e la funzione del respiro. Le lavandaie hanno sviluppo muscolare eccezionale nel sesso debole, e partoriscono figli, che per la loro robustezza si distinguono a colpo d'occhio da quelli di operaie che lavorano in luoghi chiusi e mal ventilati. »

*
* *

E poichè io dedico queste pagine al bel sesso e scrivo in un giornale, il quale oltre che di Medicina Preventiva si occupa con peculiare amore dell'igiene dell'infanzia, vo' dire qualche parola che riguardi i bambini, in favore di questi piccoli esseri, i quali hanno tutto il diritto oggi di essere allevati e cresciuti secondo i precetti santissimi dell'igiene, se non si vuole che un dì essi, fatti grandi, abbiano a dolersi di noi, e maledirci! E quante volte non mi accade nell'esercizio pratico della professione, perocchè di bambini e di madri ne vedo a iosa, a dover lottare con insistenza onde persuadere le affettuose mammine, perchè abituino i loro piccoli al bagno fresco tutte le mattine? Invero, io non vado sin là a sostenere, con Smith, che queste immersioni fredde debbano farsi mattina e sera, ma solo la mattina, essendo senza dubbio il mezzo migliore per fortificare i bambini di debole costituzione.

E' sorprendente il piacere, direi la voluttà, che questi piccoli organismi provano nel bagno mattutino, se già dal principio della vita extra-uterina vi furono assuefatti!

Ho un nipotino, un vero amore di bimbo, il quale ancor di pochi mesi, vedendo la mattina a versar l'acqua nella sua piccola bagnaruolo, cominciava a mostrarsi tutto ilare, e, cessata la prima e fugace impressione del freddo, agitava e batteva con gioia ineffabile le manine e le gambucce nel liquido elemento. Tale era il piacere che egli, ancor di pochi mesi, provava a tuffarsi nell'acqua fresca.

Oh! se tutte le madri avessero questa bella abitudine! Oh, allora quella tale categoria di gente non esisterebbe davvero! Quante di voi, o mie lettrici, andando ai bagni non avete visto di simili esseri? « Appena hanno sentito nei piedi l'onda fredda, se ne ritraggono impauriti; poi, dopo lunga riflessione, rifanno la prova e giungono all'acqua fino ai polpacci e là colle mani composte e timide si bagnano il petto e il capo; eppoi, eppoi guardano l'onda dinanzi ad essi; e aspettano che dall'alto discenda loro in seno una magnanimità risoluzione; e dopo averla lungamente e invano aspettata, la vanno a cercare sullà riva, seduti all'ombra di un salice o sulla calda arena del mare. Questi sono i *vili*, che molte volte rinunciano per tutta la vita all'azione benefica, roborante del bagno freddo, perchè non sanno affrontare la prima e brusca carezza dell'onda gelata. »

Ed io vorrei che anche da noi, nei nostri collegi e nelle pubbliche scuole, come Fleury e Pouget vollero in Francia e nel Belgio, vorrei che i bagni freddi e le doccie fossero associati alla ginnastica.

Se però, immenso è il beneficio che si ottiene mercè l'uso dell'acqua fredda, giova tosto avvertire che il consiglio del medico deve giudicarne dell'opportunità quando si tratta di bambini debolissimi ed infermicci.

Lo stesso è a dire di quegli adulti « che hanno la disgrazia di esser sempre vecchi anche quando non hanno rughe nè capelli bianchi. E' gente che non può vivere che in mezzo all'ovatta e alla flanella, con un clistere da una parte e un brodo di gallina dall'altra. Ogni lavoro è per essi eccessivo, e il respirare, il digerire e il dormire sono per essi una grossa faccenda. Hanno sempre la pelle fredda, i piedi freddi, le mani

fredde; il coraggio freddo, l'entusiasmo gelato. Poveretti! Fanno pietà, ma la colpa è di chi li ha fatti a quel modo » (Mantegazza).

..

Ora, prima di passare a parlare dei bagni tiepidi, di questi bagni tanto prediletti dalle Signore, diciamo qualche parola dei bagni di mare. Si vuole, secondo l'antica mitologia, che Giunone uscisse vergine ogni qualvolta si tuffava nel mare. Se questo meraviglioso potere avessero davvero le acque del mare!

Il bagno di mare è un grande eccitante della nutrizione a cagione della quantità considerevole di sali che esso contiene e del iodo. Riesce benefico agli adulti ed in specie ai bambini. *Que vous enfants passent leur vie sur les bords de la mer*, diceva il Gaudet. Di speciale utilità è nella scrofola e nella rachitide, onde vediamo oggi aumentare il numero degli Ospizi marini, di questa santa istituzione che tra i primi in Italia, il compianto Albanese, l'amico ed il medico di Garibaldi, istituì in Palermo con quella tenace volontà ed abnegazione, che erano le doti eccelse dell'animo suo nobilissimo.

I dottori Christian e Sieveking della Società Reale Umanitaria di Londra hanno redatto un Codice per i bagnanti, che credo utile di trascrivere:

Evitare di prendere bagni prima che sieno trascorse almeno due ore dal pasto.

Evitare di bagnarsi, allorchè si è stanchi per fatica o per qualsiasi altra causa.

Evitare di bagnarsi, allorchè il corpo è fresco dopo di essere stato in piena traspirazione, però:

Bagnatevi allorchè il corpo è caldo, purchè non perdasi tempo avanti d'immergersi nell'acqua.

Evitate il raffreddamento del corpo, sia stando seduti su panche, nudi o sul battello dopo di essersi bagnati.

Evitate di rimanere troppo lungamente nell'acqua. Uscitene immediatamente, allorchè provate il più leggero senso di freddo.

Evitate intieramente diagnarvi all'aria aperta quante

volte, dopo di essere stati nell'acqua, provate un senso di brividi con torpore alle mani ed ai piedi.

Gli uomini sani e robusti potranno bagnarsi di buon mattino e a stomaco digiuno.

I giovinetti e i deboli faranno meglio bagnarsi tre ore almeno dopo il pasto. Per essi l'ora migliore del bagno sarà tre ore dopo la colazione.

Coloro infine, i quali vanno soggetti ad accessi di freddo o a deliquio, e quelli che soffrono di palpitazioni o di asma non dovranno prender bagni senza prima aver consultato un medico.

*
**

E veniamo ai bagni tiepidi. Non mi dissimulo, per dirla con l'Alighieri, che quanto andrò dicendo a molte di voi

« ... sia sapor di forte agrume »

Ma la verità non deve esser mai taciuta onde

« ... se la voce sarà moles'a
Nel primo gusto, vital nutrimento
Lascierà poi quando sarà digesta ».
Parad. XVII.

La maggior parte delle Signore hanno l'abitudine di prendere tutte le mattine il bagno tiepido; in esse ormai la pelle è divenuta tanto sensibile che non possono, senza tema di qualche malanno, cambiare la pessima abitudine e tuffarsi nella *frigida acqua* che Bacone diceva *bona ad longitudinem vitae*! E perchè mai pessima? Mi par di sentir mille voci a dimandare!

Perchè il bagno tiepido ripetuto aumenta grandemente la sensibilità della pelle; di questa parte tanto importante di noi stessi, di una struttura meravigliosa, cosparsa di numerose terminazioni nervose, di milioni e milioni di glandule, delle quali alcune hanno la proprietà di secernere il sudore, altre di versare un liquido untuoso, il siebo, che rende la cute vellutata e lucida. E questa abitudine specialmente si ha da quelle belle donnine in cui il sistema nervoso è già alquanto inde-

bolito e quindi eccitabile, che soffrono di emicrania o di nevralgie.

Esse ritengono invero, trovare nel bagno tiepido un beneficio, e ve lo ritrovano per il momento, ma in seguito i loro nervi ne restano sempre più indeboliti per l'azione deprimente di quello. Divengono dei veri termometri, delle piante da stufa, delle sensitive, ed alla menoma corrente d'aria cominciano a tossire, a starnutire, ad accusare dolori reumatici e via dicendo.

« Il bagno tiepido se è fatto di rado, è bagno di pulizia; s'è fatto ogni giorno è bagno di voluttà ».

Il bagno coll'amido o col latte di semola può essere utile di quando in quando per rinfrescare la pelle e riesce di sollievo in coloro che soffrono di eritemi, così quello leggermente acidulato con aceto aromatico; ma il farne uso ogni mattina non è a commendarsi. Del pari è da proscriversi l'uso frequente dei saponi, che essendo fatti a base di soda o di potassa inaridiscono la pelle; nè usate mai tutta quella serie di unguenti più o meno miracolosi che i vostri profumieri vi offrono. Se volete il più innocente dei *cold-cream* fatevi preparare dal vostro farmacista la seguente ricetta:

P. Oleo di mandorle dolci	gr. 50
Spermaceti	» 10
Cera bianca	» 10
Acqua di rose	» 30

E qui mi fermo. O donne che avete il culto dell'acqua, *della migliore delle cose*, come diceva Pindaro, rammentatevi che Eraclito voleva che da questo elemento provenisse l'anima stessa. Io vi dico: volete che la vostra anima sia forte, generosa, piena di vita e di entusiasmo? Bagnatevi il corpo secondo i dettami di una buona igiene e rammentatevi del motto del montanaro di Graefenberg:

« Wünschest gesund zu werden, und kräftig und alt
Trinke viel Wasser, auch wasche und bade dich kalt. »

Roma, Agosto 1893.

356⁴

Estratto dal Periodico: *Igiene dell'Infanzia*

