



L'uso pratico della Terapia Kneipp

Qual è l'origine delle applicazioni Kneipp?

In un'epoca in cui non esisteva ancora la medicina moderna, Sebastian Kneipp (1821-1897) curava i suoi pazienti con metodi semplici e guariva o alleviava così i loro mali. Grazie ai suoi metodi terapeutici talmente efficaci, veniva consultato da malati di tutta Europa. La medicina tradizionale poté dimostrare in seguito la validità delle sue terapie.

Il concetto di salute di Kneipp è una sintesi della cultura occidentale e nasce dalla consapevolezza che è possibile mantenersi sani o riacquistare la propria salute con la forza di volontà e senso di responsabilità (il giovane Kneipp, ammalatosi di tubercolosi polmonare si curò, da solo, con bagni in acqua fredda e guarì perfettamente).

A cosa servono le applicazioni Kneipp?

Un'alimentazione sbagliata e la carenza di movimento sono già considerate da Kneipp causa delle più comuni malattie della civiltà moderna; a queste si aggiungono oggi il fumo e l'eccessivo consumo di alcol. Questo programma è adatto al trattamento di disturbi che ancora non possono essere obiettivati (quella zona grigia, in cui non ci sentiamo del tutto sani, ma non siamo ancora malati), per esempio può essere utile nella prevenzione contro malattie da raffreddamento, per ridurre lo stress ed aumentare la propria efficienza, ma anche come supporto ad una terapia medica per ridurre i farmaci.

Qual è il concetto della Terapia Kneipp?

Il concetto della Terapia Kneipp si basa sui seguenti “cinque pilastri”:



1. Le applicazioni d'acqua fredda

L'acqua stimola le funzioni di base: respirazione, circolazione, regolazione termica dell'organismo, digestione e metabolismo, rinforzando così il sistema immunitario. Se dei principi fondamentali si prende in considerazione l'idroterapia, dopo averne imparato le regole, le applicazioni con acqua fredda si possono fare semplicemente in ogni vasca da bagno. Prima di ogni applicazione con acqua fredda, bisogna fare attenzione che l'organismo sia caldo. La Terapia Kneipp è controindicata dopo uno sforzo fisico ed a stomaco pieno, in caso di infiammazioni acute, di disturbi circolatori gravi e durante il ciclo.

Si consiglia il cammino nell'acqua fredda per i disturbi del sonno, attacchi di mal di testa, problemi di pressione, stati di irrequietezza; lavaggi con acqua fredda per disturbi circolatori e della termoregolazione, nonché malattie reumatiche croniche; docce contro disturbi circolatori quali insufficienza venosa, irrequietezza e calore notturno alle gambe, cefalea vasomotoria, ecc.; bagni parziali contro tachicardia, senso di stanchezza fisico e psichico, sintomi da raffreddamento; impacchi contro reumatismi muscolari, articolari e vertebrali, pigrizie intestinali, vene varicose, bronchiti, ecc.

Il buon risultato delle applicazioni dipende dal modo con cui viene eseguito il metodo Kneipp, cioè dalla temperatura dell'acqua, dalla durata dell'applicazione, dalla grandezza dell'organo che viene trattato e dalla professionalità del terapeuta.

Il buon risultato delle applicazioni dipende dal modo con cui viene eseguito il metodo Kneipp, cioè dalla temperatura dell'acqua, dalla durata dell'applicazione, dalla grandezza dell'organo che viene trattato e dalla professionalità del terapeuta.

2. L'esercizio fisico

Kneipp si rese conto ben presto di quanto fosse benefico l'esercizio fisico, e soleva raccomandare soprattutto la marcia a passo sostenuto, le lunghe camminate (con le scarpe giuste), la



ginnastica, il ciclismo, il nuoto, i giochi di palla e la corsa su lunghe distanze (il jogging dei giorni nostri). La sua massima non poteva essere più semplice: “L'inerzia indebolisce, l'esercizio rafforza, il sovraccarico nuoce”.

3. L'alimentazione

La dieta dovrebbe essere il più possibile equilibrata, non ipercalorica, ricca di fibre e costituita da cibi freschi e sani.



4. Le piante officinali

Ai tempi di Kneipp non esistevano le medicine moderne quali antibiotici, cortisoni, psicofarmaci o antireumatici, la gente si curava con erbe medicinali che di solito raccoglieva personalmente. A quei tempi si temeva, infatti, che da un semplice raffreddore potesse svilupparsi una polmonite, il cui esito, spesso mortale, era noto.

5. Lo stile di vita

Kneipp ha indicato, inoltre, con le sue “regole di vita” l'importanza di un buon rapporto con se stessi (gli era nota l'iscrizione su un tempio greco “conosci te stesso”), ma riteneva ugualmente significativo anche il rapporto armonioso con il prossimo, con la natura e con il Creatore. “Ho ottenuto i miei più grandi successi terapeutici, solo quando sono stato in grado di fare ordine nella vita interiore dei miei pazienti”. Tutto ciò è scritto nel suo libro “Così dovete vivere”, in cui vengono spiegati i cinque principi basilari della sua terapia: idroterapia, dieta, movimento, fitoterapia e soprattutto indicazioni per l'armonizzazione dello stile di vita, parte di più difficile realizzazione.