



vodoléčba
bylinky
pohyb

Ines Wurm-Fenkl
Doris Fischer

Kneippova léčebná metoda





KAPITOLA 1 FARÁŘ PÍŠE DĚJINY

STRANA

- 6 — Kdo byl tento doktor vody a bylinek?
- 9 — Pět pilířů Kneippovy terapie
 - 9 Voda
 - 10 Pohyb
 - 10 Bylinky
 - 11 Strava
 - 11 Rovnováha



KAPITOLA 2 VODA (HYDROTHERAPIE)

STRANA

- 12 — Životabudič voda
- 13 — Jak působí použití Kneippovy metody na naše tělo?
 - 15 Studené stříky kolen
 - 16 Koupel nohou v teplé vodě
 - 16 Jaký je léčebný účinek vody?
- 17 — Intenzita podráždění
 - 17 Konstituce
 - 18 Teplota vody
 - 18 Plocha
 - 18 Trvání
 - 18 Denní doba
- 19 — Princip tréninku



KAPITOLA 3 — KNEIPPOVA METODA V PRAXI

STRANA

- 20 — Posílení imunity
 - 20 Chození naboso
 - 21 Šlapání vody
- 22 — Omývání
 - 22 Omývání horní části těla
 - 23 Omývání dolní části těla
- 24 — Stříky
 - 24 Stříky kolen
 - 25 Stříky stehen
 - 25 Stříky paží
 - 26 Stříky obličeje
 - 27 Jednoduché stříky celého těla (vlastními silami)
- 28 — Koupele
 - 29 Studená koupel paží
 - 30 Studená koupel nohou
 - 30 Studená koupel vsedě
 - 31 Studená koupel dolní části těla
- 33 — Zábaly a obklady
 - 33 Studený zábal lýtek
 - 34 Obklad na břicho
 - 35 Tvarohový obklad
 - 35 Sáček se senem



KAPITOLA 4 — POHYB

STRANA

- 36 — Mírný trénink srdce a krevního oběhu
 - 37 Rychlá chůze a pomalý běh
- 41 — Doporučené cviky
 - 41 Cviky s čísly
 - 42 Cviky zaměřené na nohy
 - 43 Cviky zaměřené na žíly
 - 45 Cviky zaměřené na kolena
 - 46 Cviky zaměřené na záda a břicho
 - 48 Cviky na krční páteř vsedě



KAPITOLA 5 LÉČIVÉ ROSTLINY

STRANA

- 50 — Z historie léčivých rostlin
- 53 — Přehled Kneippových léčivých rostlin
 - 54 Arnika 55 Kozlík lékařský 56 Kopřiva
 - 57 Fenykl 58 Bez černý 59 Třezalka 60 Heřmánek
 - 61 Máta 62 Rozmarýna 63 Šalvěj 64 Jitrocel
 - 65 Zeměžluč
- 66 — Jiné léčivé rostliny s mírným účinkem
 - 66 Artyčok 66 Bříza 66 Hořec 67 Semena jitrocele indického 67 Seno 67 Chmel 67 Česnek
 - 67 Levandule 67 Lněná semínka 67 Lipový květ
 - 68 Pampeliška 68 Meduňka 68 Pupalka
 - 68 Měsíček lékařský 68 Tymián 68 Hloh
- 69 — Způsob přípravy léčivých rostlin



KAPITOLA 6 VÝŽIVA

STRANA

- 70 — Kneippova výživová terapie
 - 70 Potraviny 71 Nápoje
- 72 — Výživa dnes
 - 72 Hlavní zdroje energie 73 Další živiny
- 74 — Změna stravovacích návyků
 - 74 Situace ve výživě 75 Vyvážená strava

POŘÁDEK V ŽIVOTĚ – NALEZENÍ VNITŘNÍ ROVNOVÁHY

STRANA

- 78 — Hlavní myšlenky Sebastiana Kneippa
- 80 — Biorytmus
- 81 — Jóga 81 — Autogenní trénink 82 — Dechová cvičení
- 83 — Progresivní relaxace podle Jacobsona

Informace

STRANA

- Přehled 85 — Indikace pro Kneippovu terapii: Kdy vám co pomůže?
- Tipy pro domácí léčbu 86 — Omývání, stříky, koupele a zábaly – snadno a rychle
- 88 — Kneippovy domácí lázně
- Svépomoc 89 — Jak si můžete sami pomoci při lehkých potížích
- 92 — Doporučení pro děti
- Výživa 94 — Osobní dotazník k problematice hmotnosti
- 95 — Tipy týkající se hubnutí
- Recepty 96 — Smažené květy černého bezu; Bezinkový sirup; Posilňující polévka
- Kneippova kúra 97 — Na co si dát pozor? Co vás čeká?
- Rejstřík 99 — Přehled nejdůležitějších pojmů



FARÁŘ

PÍŠE DĚJINY

*Kdo byl tento doktor vody
a bylinek?*

Když farář Sebastian Kneipp v červnu roku 1897 zemřel, znal ho celý svět a jeho léčebné metody založené na přírodní bázi byly proslulé daleko za hranicemi Německa. Se svými nadšeně přijímanými přednáškami podnikl po Evropě 32 cest, jeho knihy „Léčení vodou“ a „Jak žít“ byly přeloženy do 14 jazyků. Když jeden americký časopis vyhlásil anketu, v níž byly vybírány nevyznamnější světové osobnosti, umístil se Sebastian Kneipp na 3. místě. Takové popularity dosáhl díky přesvědčivým úspěchům svých léčebných metod – Kneippovy terapie.

Témata této kapitoly:

TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU SEBASTIANA KNEIPPA	STRANA	6
ŽIVOTOPIS	STRANA	8
PĚT PILÍŘŮ KNEIPPOVY TERAPIE	STRANA	9

Tak jako člověk poškozuje své zdraví porušováním správného životního stylu, tak se může skutečně uzdravit, jen když svůj životní styl změní.

Tento výrok jasně dokládá, že faráři Kneippovi nešlo „pouze“ o uzdravení tělesné schránky, jeho pozornost byla vždy zaměřena na dosažení tělesné a duševní rovnováhy. Touto filozofií se také sám řídil a vedl jednoduchý a skromný život. Mezi jeho hlavní povahové rysy patřila čestnost, upřímnost, láska k bližnímu a dobrosrdečnost. Zásady přirozeného způsobu života, které propagoval, také sám dodržoval.

Nešlo mu jen o léčbu nemocí, ale také o jejich prevenci, přičemž největší význam přikládal přiměřenému způsobu otužování. Tajemství jeho léčebných úspěchů spočívalo především v novém životním stylu, ke kterému patří kromě vodoléčebných procedur i přirozené podněty, jako jsou světlo a vzduch, teplo a chlad, pohyb a klid, ale i vyvážená strava. Mnoho lidí se díky Kneippově terapii uzdravilo, začalo se radovat ze života, našlo vnitřní rovnováhu, spokojenost, novou vitalitu a štěstí.

Farář Kneipp radí pacientům.



Ž I V O T O P I S

- 1821** Sebastian Kneipp se narodil 17. května ve švábské vesničce Stephansried nedaleko Ottobeurenu. Jeho otec Xaver Kneipp byl tkadlec. Rodina žila skromně a Sebastian prožil radostné dětství.
- 1842** Kaplan Matthias Merkle z nedaleké farnosti Grönenbach připravuje Sebastiana na studium na gymnáziu.
- 1848** Sebastian začíná studovat teologii v Dillingenu a Mnichově. Onemocní vážnou plicní chorobou a sám se vyléčí díky metodám uvedeným v knížečce „Nauka o podivuhodné léčivé síle čerstvé vody“, jejímž autorem byl Dr. Johann Siegmund Hahn.
- 1852** Vysvěcení na kněze v Augsburgu.
- 1855** Zpovědníkem sester dominikánek ve Wörishofenu.
- 1881** Kneipp se stává ve Wörishofenu farářem.
- 1886** Vychází první Kneippova kniha „Léčení vodou“.
- 1888** Vybudování prvního vodoléčebného lázeňského ústavu.
- 1889** Vydává druhou knihu „Jak žít“.
- 1889** Stavba prvního zařízení Kneippovy nadace: lázeňského domu pro kněze.
- 1893** Otevření azylového domu pro děti (dnes: Kneippova dětská léčebna). Vydání dalších knih: „Má závěť pro zdravé a nemocné“ a „Rádce pro zdravé a nemocné“.
- 1893** Stavba lázeňského zařízení Kneippianum.
- 1897** 17. června Sebastian Kneipp umírá v lázních Bad Wörishofen.

Pět pilířů Kneippovy terapie

Budeme-li se pozorně věnovat Kneippovu učení, pak nám bude připadat svou jednoduchostí a dostupností takřka geniální. Jde o léčebnou metodu zaměřenou na celé lidské tělo. Tato metoda sestává z následujících pěti principů, které Kneipp označil za pilíře své terapie.

Voda

Tam, kde léky nezmůžou nic nebo jen velmi málo, lze dosáhnout úspěchu díky vodě. Proto je škoda, že je využití vody tak málo známé.

Hydroterapie (vodoléčba) znamená použití teplé, ale především studené vody. Jedná se o jednu z nejstarších léčebných metod, která byla úspěšně používána již v antickém Římě. Tato terapie upadla na mnoho let v zapomnění. Blahodárné účinky vodoléčby byly znovuobjeveny teprve díky přírodnímu léčiteli Vincenzi Priessnitzovi a faráři Kneippovi. Priessnitzovy zábaly a Kneippovy stříky byly známé po celém světě, stejně jako jeho metoda „šlapání vody“.

Díky studené a teplé vodě dochází k zprostředkování teplotních stimulů, které vyvolávají v těle pozitivní reakce. K nim patří posílení imunity a povzbuzení krevního oběhu i nervového systému.

Vodoléčba tvoří dodnes základ Kneippovy terapie. Protože je jednoduše proveditelná, patří mezi nejoblíbenější formy domácí léčby.

Podrobnější informace o hydroterapii jsou uvedeny ve 2. a 3. kapitole.

Pohyb

Nemá-li člověk příležitost věnovat se fyzické práci, může ji nahradit cvičením. To prospívá naší tělesné schránce hned několika způsoby. Z těla jsou odváděny nepříjemné plyny, krev se rozpohybuje a dostane se do nejkrajnějších částí těla. Navíc jednotlivé svaly procvičíme a posílíme.

Cvičení i práce na zahradě jsou smysluplnými formami kinezioterapie (léčebný tělocvik), která aktivně působí proti nedostatku pohybu a zchoulostivělosti, jíž se Kneipp tolik obával. Proto doporučoval rekreační vytrvalostní sporty, jako jsou turistika nebo cvičení. Při rychlé chůzi do kopce se navíc může odbourávat i stres a napětí, zvláště když se můžeme pohybovat na čerstvém vzduchu a kochat se krásami přírody. Farář Kneipp kladl svým pacientům na srdce, aby chodili naboso, protože je to bude spojovat se zemí a posilovat v nich „pradůvěru“.

Ve 4. kapitole je uveden názorný přehled kinezioterapie.



Bylinky

Na každou chorobu vyrostla nějaká bylina.

Pro faráře Kneippa nepředstavovala fytoterapie (léčení bylinkami) alternativu, spíše ji považoval za smysluplný doplněk hydroterapie. Použití léčivých rostlin při přípravě čajů, koupelí, inhalací nebo obkladů a zábalů by mělo

zvýšit efekt vodoléčebných postupů. Účinné látky rostlinného původu chrání náš organismus před chorobami a mírní naše potíže. Nejlepších léčebných úspěchů docílil Kneipp kombinací hydroterapie a fytoterapie.

Podrobnější informace o smysluplném použití léčivých rostlin naleznete v 5. kapitole.