



SEBASTIAN KNEIPP in njegove terapije

Sebastian Kneipp je služboval kot kaplan in kasneje kot škofov zaupnik na Bavarskem, v malem in po KNEIPPOVO urejenem mestecu Badwoerishofen. Kraj je lično urejen z elementi za ohranjanje zdravja ter umirjanje duha in telesa v skladu s Kneippovo vizijo.

Kneipp se je rodil v Stephansriedu, 17. maja 1821, v revni in številčni družini. Delal je le oče, mati pa se je posvetila otrokom in jih učila o rastlinah iz vrta in okolice, ki jim bodo pomagale preboleti prenekatero bolezen. Kneippa je mati navdušila za rastline in svoje znanje je kasneje širil z branjem knjig s to tematiko.

Želel je postati duhovnik, predan ljudem, ki jim je želel pomagati in jih ob tem tudi zdraviti. Bil je uspešen. Veliko pozornosti je posvetil otrokom, jih zdravil in učil življenskih modrosti. Tako kot otrokom, je pomagal tudi odraslim, ter vsem pomoči potrebnim.

Izkušnje, ki jih je dobil tudi zaradi tuberkuloze, ki jo je prebolel s kopanjem v ledeni vodi, je s pridom uporabil pri zdravljenju ljudi. Učil se je iz knjige dr. Hana, zdravnika izpred 100 let, ki je gojil modrost mrzle vode za zdravje.

Svoja spoznanja je prenašal na ljudi okoli sebe. Na tak način je ljudi poučeval o zeliščih, jih zdravil in učil, kako ostati zdrav. Uporabljal je rastline in zelišča, ki jih je nabiral v vrtu in bližnji okolici. Bil je uspešen zeliščar s širokim znanjem.

Tako je oblikoval 5 zdravilnih stebrov, ki predstavljajo, na kak način ostati zdrav: ŽIVLJENSKI STIL, VODA, GIBANJE, PREHRANA IN ZELIŠČA. Bil je cenjen in vizionarski duhovnik. Živel je do 17. junija 1897.

Njegova znanja so shranjena v številnih knjigah, ki so prevedene v 14 jezikov. Njegove terapije in vedenje so veljavne še danes. Kneippova zadnja volja ob smrti pa je bila: **»Ohranite moj nauk čist.«**

Avtor: Maja Artenjak

RAVNOVESJE



PREHRANA



ZELIŠČA



GIBANJE



VODA



Življenjsko ravnovesje

Življenjsko ravnovesje se nanaša na način življenja, ki je uravnotežen in pretežno v skladu z naravo. V obzir jemlje človeško telo, duševnost in duh kot naravno enoto ter stremi k usklajenosti z naravnim okoljem. Življenjsko ravnovesje zahteva tudi zavestno osebno in skupno odgovornost za zdravje. Zdravega načina obnašanja se je mogoče naučiti in je sestavljen iz odgovornega ravnanja z osebnimi in naravnimi viri.

Prehrana

Primerna sodobna prehrana je zasnovana na nepredelani hrani, ki jo priporočajo današnji strokovnjaki. Takšna prehrana vsebuje predvsem sadje in zelenjavo z dodatkom mlečnih izdelkov ter nekaj mesa, rib in jajc. Poudarek je na sveži hrani, ki je skrbno pripravljena in vsebuje malo maščobe.

Zeliščna zdravila

Sebastian Kneipp je priporočal uporabo zelišč kot preventivo pred razvojem različnih zdravstvenih nevšečnosti. Za odgovorno samozdravljenje so primerna predvsem zelišča, ki rastejo v domačem okolju in imajo blage zdravstvene učinke. Sebastian Kneipp jih je uporabljal v obliki dodatkov, tinktur, mazil, čajnih mešanic in sokov.

Gibanje

Sebastian Kneipp ni zagovarjal zelo intenzivnih telesnih dejavnosti in stresa, pač pa je priporočal zmerno aktivnost. Poudarek je torej na rekreativnem športu, kot so pohodi, plavanje, hoja, joga, kolesarjenje, jahanje, počasen tek, golf, tenis, tek na smučeh, gimnastične vaje (vključno s fizioterapijo) in mnogih drugih zabavnih dejavnostih, ki krepijo krvni obtok. Popolno ravnovesje med aktivnostjo in počitkom krepí telo, misli in duha. Cilj je uravnotežiti vse sisteme človeškega telesa – tako pacienti postajajo močnejši in bolj umirjeni, izboljšajo svojo storilnost in so splošnem bolj zbrani.

Voda

Element vode je bistven za življenje na zemlji. Voda pa ni le nepogrešljiva za razvoj življenja, pač pa tudi za vzdrževanje in krepitev zdravja. Specifično zdravljenje z vodo je zato prilagojeno individualnim potrebam posameznika. Voda lahko spodbudi reakcije v človeškem organizmu s svojimi termalnimi, kemijskimi, mehanskimi ali hidroelektričnimi dražljaji in lahko blagodejno vpliva na vse telesne funkcije.

Vir: *Kneipp Basics*
Bund Kneipp activ&gesund
Prevod: **Tea Jelnikar**