



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 vody
- 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



KAPITOLA **7**

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 nevýznamnější 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 knížce „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 farářů 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.



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

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.

Strava

Krev se tvoří z živin, které dodáváme tělu. Jen díky zdravým a vydatným živinám můžeme docílit toho, že naše krev bude zdravá.

Cílem Kneippovy dietetiky (výživové terapie) je zlepšení procesu látkové výměny, což je velmi důležité především u nemocí souvisejících s výživou, jako jsou diabetes, nadváha a dna.

Farář Kneipp doporučoval zdravou stravu přírodního původu, která tělu dodá nezbytné minerály, stopové prvky a vitaminy. Byl tedy již před více než sto lety zastáncem vyvážené stravy. Svým pacientům doporučoval, aby jedli hodně zeleniny a ovoce, omezovali konzumaci masa a zcela se vyhýbali kávě, nikotinu a alkoholu.

Další informace o výživové terapii jsou uvedeny v 6. kapitole.

Rovnováha

Až když jsem udělal pořádek v duších pacientů, došlo k zmírnění jejich tělesných potíží.

Farář Kneipp považoval za důležitou harmonii těla a ducha. To také znamená, že pro lidské zdraví jsou velmi důležité životospráva a způsob života.

Takzvaná terapie rovnováhy je zaměřena na vědomé dodržování správné životosprávy, což se odráží ve vnitřní stabilitě a harmonii člověka. Cílem je zdravá rovnováha mezi aktivitou a relaxací.

Takový vědomý a vyvážený způsob života zaručuje jeho vyšší kvalitu a větší sociální a ekologickou harmonii. Terapii rovnováhy či pořádku lze tedy považovat za systém, který je nadřazen ostatním principům.

Relaxační cviky, díky nimž docílíte vnitřní rovnováhy, naleznete v 7. kapitole.



VODA

(HYDROTERAPIE)

Životabudič voda

Voda má blahodárné účinky. Voda je nejpřirozenějším, nejjednodušším, nejlevnějším, a je-li správně používána, pak i nejspolehlivějším léčebným prostředkem.

Již antická medicína přisuzovala vodě léčivé účinky. Kromě země, vzduchu a ohně je voda jedním ze čtyř živlů, ze kterých je dle tradice tvořen svět.

Kneipp zkoncipoval velmi přesný a šetrný léčebný postup. Díky své empatii a pozorovacím schopnostem dokázal určit příčiny choroby, uměl pak velmi šetrně působit léčebnou silou vody na celý organismus pacienta. Základem jeho terapie byla humorální patologie (nauka o tělesných šťávách, jedna z prvních ucelených koncepcí medicíny), jejíž principy jsou velmi přínosné.



Témata této kapitoly:

ŽIVOTABUDIČ VODA	STRANA 12
PŮSOBENÍ LÉČEBNÝCH METOD	STRANA 13
INTENZITA PODRÁŽDĚNÍ	STRANA 17
PRINCIP TRÉNINKU	STRANA 19
PRAVIDLA CHOVÁNÍ	STRANA 19

Podle nich vznikají nemoci

- kvůli špatné kvalitě krve a tělních tekutin,
- kvůli špatnému prokrvení,
- kvůli nesprávné tělesné péči a kvůli zchoulostivělosti a
- kvůli duševním otřesům.

Jak působí použití Kneippovy metody na naše tělo?

Všechny druhy vodoléčebných procedur nejprve působí na naši kůži, která přebírá nejdůležitější úkoly:

- Kožní respirace napomáhá vylučování odpadních látek.
- V kůži se vytváří důležité vitální látky, například vitamin D.
- Slouží jako zásobník (minerálních solí, stopových prvků), dále jako ochranná a izolační vrstva.
- Řídí termoregulaci hmatovými a teplotními receptory.

I N F O R M A C E

*Jak dnes hodnotí hydroterapii moderní věda?***Reakce těla po jednorázovém stimulu****(chladový podnět):**

- lokální a reflexní zúžení cév, po kterém následuje zvýšení prokrvení a rozšíření cév,
- aktivace a povzbuzení různých žláz (např. vyplavení adrenalinu a kortizolu), které snižují náchylnost k infekcím, jako jsou chřipka, rýma nebo zánět průdušek,
- zvýšení a regulace krevního tlaku a úprava dechové činnosti,
- zvýšení svalového napětí s následným uvolněním svalů,
- protizánětlivé účinky se zmírněním bolesti,
- aktivace kůže,
- celkové osvěžení, později příjemné uvolnění a pocit tepla, následně
- potřeba spánku.

Reakce těla na pravidelné, rozumně dávkované stimuly**(po několik týdnů):**

- zlepšení srdeční činnosti a prokrvení v cévách na periferních částech těla,
- ovlivnění vegetativního nervového systému,
- řízení různých procesů látkové výměny (hormony, trávení, kožní respirace),
- posílení a trénink obranyschopnosti (otužování), tedy i prevence různých chorob,
- zlepšení fyzického a psychického stavu (vnímání vlastního těla, utváření osobnosti).

+

Právě tato termoregulace vysvětluje chování organismu při použití Kneippových metod: Každý člověk je odkázán na teplotu tělesného jádra nebo provozní teplotu kolem 36 až 37 °C. Podchlazení (pod 27 °C) nebo přehřátí (nad 42 °C) tělesného jádra může být životu nebezpečné. Teplotu tělesného jádra lze udržet díky termoregulaci, která má organismus chránit.

Příklad použití studené vody:

Stříky kolen

Aplikuje-li se na nohy studená voda, změní se teplota kůže, kožní receptory zaregistrují rušivý vliv a citlivé nervové dráhy nahlásí do termoregulačního centra v mezimozku: „tepelná ztráta“. Reakce organismu: zúžení arteriálních cév, případně husí kůže a následně opětovné aktivní rozšíření cév. Lze hovořit o určitém druhu cévního tréninku. Aby se tělo vyrovnalo s tepelnou ztrátou, přivádí krev do nohou, čímž dojde k uvolnění hlavy.

- Dochází k celkové stimulaci krevního oběhu a tím i k povzbuzení transportu živin, odpadních látek, kyslíku, hormonů a tepla.
- Zvyšuje se produkce kyslíku; z tkání je odváděn oxid uhličitý.
- Nervový systém vnímá, přenáší a zpracovává podráždění, což vede k opětovnému vyplavení hormonů.

Tento geniální řídicí mechanismus pomáhá tělu při termoregulaci. Tím dochází k podpoře léčby a zmírnění projevů nemocí.



Stříky kolen – ideální cévní trénink.



Koupel nohou
v teplé vodě –
nádherná relaxace.

Více informací
o koupeli nohou
ve studené vodě –
viz str. 30.

*Studená voda
posiluje organismus,
protože snižuje
zvýšenou teplotu,
také osvěžuje,
protože odvádí
přebytečné teplo,
chrání nás, protože
se díky ní uzavírají
póry a zpevňuje kůži.*

Příklad použití teplé vody: Koupel nohou

Aplikuje-li se na nohy teplá voda, pak zní hlášení směřované do termoregulačního centra: „nadbytek tepla“ a tělo ihned reaguje následujícím způsobem:

- Arteriální cévy se rozšíří, transport krve, která slouží takřikajíc jako „chladicí kapalina“, se zrychlí.
- Přebytečné teplo se dostává na povrch kůže a ven je odváděno odpařováním ve formě potu. Arterie se rozšíří, žíly se zvětší a svaly na nohou se uvolní.
- Po použití teplé vody Kneipp doporučuje vždy krátce použít i studenou vodu, protože tato změ-

na krevní oběh také podpoří.

Nikdy nepředepisuji samotné teplé koupele, po nichž by nenásledovaly studené koupele nebo omývání studenou vodou. Vyšší teplota neposiluje, ale naopak oslabuje a organismus je kvůli ní malátný, dále neotuzuje, protože kůže je citlivější na chlad, navíc ani nechrání, spíše je nebezpečná.

Jaký je léčebný účinek vody?

Seznamte se s vodou, s jejím využitím a s jejími účinky a ona vám pomůže, kde bude třeba!

Při všech Kneippových léčebných kúrách, které jsou prováděny bez bylinných přísad, působí voda jako nositel tepla a chladu.

- Při styku se studenou vodou je teplo odváděno z těla, které si ho musí samo vytvářet. Z toho vyplývající větší prokrvení organismu vyvolává léčebné procesy a posiluje imunitní systém.

- Teplá voda přivádí do těla teplo, nastává celkové uvolnění, aniž by došlo k stimulaci krevního oběhu.
- Je-li použita studená voda, pak je stimulace organismu krátkodobá. Od lidského organismu se očekává, že bude sám aktivní, čímž se aktivizuje sebeléčebný potenciál člověka. Při pravidelném používání studené vody se tělo naučí samo regulovat hospodaření s teplem. Člověk je otužilejší a méně náchylný k nemocem, což byl Kneippův cíl.
- Všechny metody, při nichž je použita teplá voda, mají především uklidňující efekt. Nejlepší je střídavé použití studené a teplé vody.

Intenzita podráždění

Všechny metody, při nichž je použita voda, vyvolávají v organismu podráždění, které vede k fyziologické reakci těla. Tato reakce do značné míry souvisí s tzv. intenzitou podráždění, která bývá ovlivněna následujícími faktory.

Konstituce

Tyto aplikace nemohou nikomu uškodit, jsou-li realizovány podle předpisu. Začátečnickům, neduživým a starším osobám doporučuji, aby zpočátku používali vlažnou, „odraženou“ vodu. Mouchy také lákám na med, ne na sůl nebo ocet!

Při výběru vhodných aplikací je třeba zohlednit celkový zdravotní stav, kondici, individuální vnímání, věk a pohlaví pacienta. Kneipp vždy varoval před přeháněním.

Arndt-Schultzův zákon

.....
Slabé podněty nepatrně zvyšují biologické reakce, středně silné podněty je zesilují a velmi silné podněty škodí.

Teplota vody

0-18 °C = studená

19-22 °C = odražená

23-31 °C = vlažná, není vhodná, může vyvolat nežádoucí reakce

32-35 °C = indiferentní (teplota kůže)

36-39 °C = teplá

> 39 °C = horká

Čím větší je rozdíl mezi teplotou vody a teplotou kůže, resp. teplotou tělesného jádra, tím je podnět silnější.

Velikost plochy

Například koupel nohou znamená méně intenzivní stimul než sedací koupel a stříky kolen vyvolávají menší reakci než stříky stehen.

Trvání

Čím je aplikace studené vody delší, tím silnější je podnět. Čím je voda studenější, tím kratší dobu by měla aplikace trvat (ne déle než několik vteřin).

Denní doba

Tělesná teplota je během dne ovlivněna zahřívací fází, která trvá od 3 do 15 hodin, a ochlazovací fází, která trvá od 15 do 3 hodin. Během zahřívací fáze jsme více citliví na chlad a naopak během ochlazovací fáze zase na teplo.

Je třeba působit na celé tělo, protože potom se uzdraví také nemocné místo. Aby však bylo působení na náš organismus šetrné, měli bychom se zároveň občas zaměřit na určitou část těla a pak zase na jinou.

Princip tréninku

V době, kdy žil Kneipp, trvala jedna kúra čtyři až šest týdnů. I dnes se vyplatí tento čas investovat, protože taková kúra znamená nejlepší prevenci a otužení bez vedlejších účinků. Její součástí je zvyšování intenzity tréninku, resp. podnětů, přičemž se postupuje od omývání horní části těla k omývání celého těla nebo od stříků kolen ke stříkům stehen.



Informace
o Kneippově kúře
naleznete na
straně 97.

INFORMACE

Pravidla při aplikaci studené vody

- Studená voda by se nikdy neměla aplikovat na studené tělo – respektovat aktivní a pasivní zahřívání.
 - Pokožku neosušujte, pouze ji otřete a oblékněte si suché oblečení. Díky tomu začne působit chlad z odpařování, kůže se intenzivněji prokrví a dojde k podpoře krevního oběhu.
 - Po třech až pěti minutách by se v těle mělo začít vytvářet teplo, což znamená, že by se měly aktivovat vlastní tělesné síly.
 - Voda by se nikdy neměla aplikovat několikrát za sebou. Mezi jednotlivými aplikacemi by měla být přestávka přibližně dvě hodiny.
 - Aplikace by se nikdy neměly provádět s plným žaludkem. Po jídle je třeba asi hodinu počkat.
 - Při Kneippových střících by se měla používat sprchová trubice nebo hadice, aby se kolem léčeného místa mohl vytvořit uzavřený vodní plášť.
 - Dodržujte sílu tlaku, která by se měla měřit asi 10 cm nad sprchovou trubicí. Tlak nesmí být příliš velký.
- Teplé koupele by měly být zakončeny aplikací studené vody.



KNEIPPOVA METODA

V PRAXI

Posílení imunity

Zdravé otužování pomáhá při prevenci různých chorob, což je asi nejznámější aspekt Kneippovy terapie.

Chození naboso

Účinek

- Posílení imunitního systému (otužování)
- Reflektorické posílení orgánů v břišní dutině
- Pomoc při bolestech hlavy
- Posílení svalstva nohy
- Podpora žilního prokrvení lýtkového svalu
- Snížení potivosti nohou