



Giselle Roeder

PIÙ GIOVANI E IN FORMA CON IL METODO KNEIPP

I benefici
dell'idroterapia
a casa tua





Giselle Roeder

PIÙ GIOVANI E IN FORMA CON IL METODO KNEIPP

I benefici dell'idroterapia a casa tua



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Giselle Roeder

Più giovani e in forma con il metodo Kneipp

Titolo originale: *Healing With Water*

Traduzione di Milvia Faccia

Copyright © 2000 Alive Books/Book Publishing Company

Copyright © 2008 Giselle Roeder

Copyright © 2014 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2000 da Alive Books/Book Publishing Company, 7441 Center Bay Village, FL 33141, USA.

Prima edizione italiana pubblicata nel giugno 2014 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel giugno 2014 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-072-5

Indice

Tutto sull'idroterapia

Introduzione.....	11
Bagnati i piedi!	13
Il Padre fondatore.....	14
Deciso a curare e guarire	16
Cosa può fare l'acqua?	19
Che cos'è l'idroterapia?	22
Una cura complementare, non alternativa.....	26
Le terme	26
La cura tedesca.....	30
L'idroterapia Kneipp a casa tua.....	31
La tua stanza da bagno diventa un centro benessere....	31
La doccia mattutina.....	32
Affusioni alla parte superiore del corpo.....	34
Affusioni alla parte inferiore del corpo.....	37
Spugnature.....	39
Terapia dell'immersione	43
Bendaggi del corpo, compresse e impacchi.....	55

Aiuto! Come posso curare il mio problema?.....	63
Mani e piedi freddi	64
Problemi cardiaci.....	65
Emicranie e mal di testa	67
Raffreddori e influenza	71
Febbre	72
Reumatismi e artrite	73
Problemi digestivi	75
Insonnia	77
Disfunzioni sessuali	78
I cinque pilastri del Sistema Kneipp	79
La farmacia della natura	82
Chi si ferma, arrugginisce	84
Massaggio energetico con la spazzola	86
La tua medicina dev'essere il cibo	90
Ora et labora (Prega e lavora).....	96

Ricette semplici e sane

Papaya e pompelmo con Kamut.....	102
Miglio soffiato alla frutta	103
Insalata di spinaci e fragole	104
Zuppa di zucca con crostini all'aglio	106
Supa de Verde	109
Zuppa di funghi con gnocchi di pane	111
Pane multicereale alla soia	114
Verdure grigliate con quinoa.....	117
 Fonti	 121
Nota sull'autrice	123



TUTTO SULL'IDROTERAPIA

È lecito pensare che l'idroterapia sia oggi ancora più importante di quanto non fosse ai tempi di Padre Kneipp.



Essere aggiornato sulla salute e sulle conoscenze mediche, cercare informazioni utili da usare a beneficio tuo e della tua famiglia rientra in un diritto costituzionale. Sei tu l'unico responsabile della tua salute. Per prendere decisioni su tutti gli argomenti a essa correlati, devi essere informato. Con questo libro e la guida di un naturopata o un esperto di medicina alternativa, saprai tutto ciò che è necessario per mantenere una forma ottimale.

Coloro che attualmente assumono sostanze farmaceutiche devono consultare il proprio medico per i possibili effetti negativi che esse possono avere su rimedi erboristici e integratori nutrizionali, prima di combinare le due forme di cura.

Nota: Le conversioni presentate nel libro non sono esatte, in quanto sono state arrotondate per convenienza alla misurazione più vicina. Le ricette qui esposte non vanno considerate rimedi terapeutici, in quanto mirano semplicemente a promuovere la filosofia dell'autrice e dei libri di *alive* in relazione agli alimenti integrali, alla salute e alla nutrizione, nel contempo incorporando i consigli pratici forniti dall'autrice nella prima parte del libro.

Introduzione

L'acqua è vita, e per secoli la gente si è recata alle sorgenti della Terra per rivitalizzarsi. Nel XIX secolo Padre Sebastian Kneipp riconobbe il valore dell'acqua nella rigenerazione di un corpo stanco e malato, e sviluppò un sistema che possiamo facilmente utilizzare in casa anche oggi allo scopo di:

- alleviare lo stress
- migliorare la circolazione
- sostenere il sistema immunitario
- sentirci giovani e pieni di vitalità
- curare le emicranie
- ridurre i problemi di artrite
- correggere i disturbi digestivi
- favorire il sonno
- migliorare la vita sessuale

È lecito pensare che l'idroterapia sia oggi ancora più importante di quanto non fosse ai tempi di Padre Kneipp! Ma questa terapia consiste in qualcosa di più che fare il bagno nel modo giusto. Kneipp sviluppò una filosofia integrale mente-corpo che mira a una vita equilibrata. I suoi “cinque pilastri” comprendono l'idroterapia, la farmacia della natura, il cibo come medicina, la necessità di movimento e l'armonia spirituale. Egli cercava l'equilibrio tra tutti gli elementi della vita di ciascun essere umano. La sua saggezza è per noi più indispensabile che mai.

Bagnati i piedi!

Quando avevo ventitré anni, soffrivo di disturbi di circolazione. Dopo mesi di farmaci convenzionali, il mio medico mi consigliò di sottopormi alla “cura Kneipp”.

Non avevo idea di cosa comportasse, ma lo appresi ben presto! Si trattava di mantenere letteralmente i piedi bagnati. Imparai che Kneipp era il famoso Medico dell'Acqua, un sacerdote bavarese del XIX secolo che aveva trasformato il sonnolento villaggio di Wörishofen in una delle stazioni termali più famose del mondo.

Ma non sei costretto a viaggiare per godere dei benefici della saggezza di Kneipp. Puoi applicare comodamente a casa tua, nella tua stanza da bagno, le sue tecniche idroterapiche. In combinazione con gli altri suoi principi per una vita sana ed equilibrata, l'idroterapia può aiutarti a mantenere un'ottima salute. In un periodo in cui un numero sempre maggiore di farmaci invade il mercato, con la promessa di curare qualsiasi disturbo, ma senza preoccuparsi degli effetti collaterali, è più importante che mai sapere in che modo la pura e semplice acqua può aiutarti a recuperare la salute.



Il Padre fondatore

Sebastian Kneipp (1821-1897), figlio di un povero tessitore, fu colpito dalla tubercolosi in giovane età. Quando Sebastian cominciò a sputare sangue, il padre si limitò a dire: “Tutti i tessitori sputano sangue”. Non c'erano cure, ma Sebastian voleva stare bene e inseguire il suo sogno di farsi un giorno sacerdote. La fortuna gli mise tra le mani un antico libro sulla terapia con l'acqua, scritto da due medici, padre e figlio, nel XVIII secolo. Seguì fedelmente i consigli che vi trovò, e alla fine guarì.

Per liberarsi delle impurità, beveva grandi quantità di acqua fresca. Inoltre, si frizionava il torace con acqua fredda. Il suo problema più grande era trovare un luogo solitario nel quale immergere tutto il corpo nell'acqua di un fiume diverse volte a settimana, e quindi cominciò a usare un annaffiatoio per bagnarsi.



Padre Kneipp (1821-1897)

Ben presto cominciò a stare meglio.

Sebastian iniziò a curare altri studenti, con gli stessi ottimi risultati. Infine, fu sottoposto a un rigoroso esame medico nel 1852 e venne dichiarato idoneo a prendere i voti. Il suo sogno di servire Dio si esaurì. Tuttavia, non poté fare a meno di aiutare i poveri abitanti del villaggio, oppressi da problemi di salute. In disaccordo con la chiesa, i farmacisti e l'ordine dei medici, vide la propria vita diventare un incubo, ma continuò ad aiutare coloro che avevano bisogno della sua opera.

In seguito Padre Kneipp trasformò l'originaria idroterapia in un sistema di totali o parziali immersioni in acqua con l'aggiunta di estratti erboristici, affusioni, temperature alternate, docce, bendaggi, vapore e ghiaccio, e introdusse l'utilizzo dell'argilla e dei fiocchi di latte a scopo terapeutico. Egli raccolse, utilizzò sperimentalmente e catalogò centinaia di erbe. Sostenne la validità di un'alimentazione semplice e buona, del lavoro fisico e dell'esercizio, e si spinse fino a predicare agli indolenti ricchi che il lavoro è una forma di preghiera. Capì che la maggior parte delle malattie è direttamente collegata alla sofferenza emotiva.

La profonda fede di Kneipp in Dio e nel potere della natura, abbinata alla sua finissima percezione e al dono della guarigione, lo aiutava a diagnosticare i pro-