

KNEIPP-KÚRA

Definíció

- ▶ A Kneipp-kúra kitalálója Sebastian Kneipp (1821–1897) lelkész,
- ▶ egy olyan átfogó gyógymodot dolgozott ki, amely Kneipp féle terápiaként vált ismertté, és a mai természetgyógyászat alapját képezi. Kneipp-kúraként ma a wellness-létesítményekben többnyire a taposó fürdőt és a váltófürdőt, illetve váltó leöntést kínálják.

A taposó fürdő

- ▶ során a páciens aktívan lépdel a különböző hőmérsékletű lábfürdőkben. Először 38–42 °C fokos vízben lépked egy-két percig, majd hideg, 10–16 °C fokos lábfürdőben 15–30 másodpercig. A ciklust 6–10 alkalommal megismétli, úgy, hogy a kezelést a hideg lábfürdővel fejezze be. Jótékonyan hat fejfájás, migrén, vérkeringési problémák (hideg láb), illetve kezdeti stádiumban lévő visszerek esetében, emellett javítja a bokaszalagok és lábízületek állapotát, és jól használható a lábat és az alsó végtagot ért sérülések kezelésére is.

A váltófürdő

- ▶ esetében szintén a váltakozó hideg- és melegvíz testre gyakorolt hatását használják ki. A kétféle kezelés között az a különbség, hogy míg a taposófürdő esetén a vendégnek aktívan lépegetnie kell az eltérő hőmérsékletű fürdőkben, a váltófürdő esetén a vendég kényelmesen ül, miközben váltakozva hideg és meleg vízszugarat folytatnak a lábfürdőbe. Hasonló eljárást alkalmaznak a csuklón és a kézen is. A kezelés erősíti az immunrendszert, javítja a vérkeringést, az anyagcserét, és fiatalító hatású.

A Kneipp féle terápia egy mindenre kiterjedő gyógy mód, mely öt részből áll:

- ▶ vízterápia
- ▶ növények alkalmazása
- ▶ mozgásterápia
- ▶ táplálkozástérápia és
- ▶ rendterápia (lélekgyógyítás).

A Kneipp-kúra

- ▶ Kezdetben csak a vízkúrára korlátozódott a kezelés, később azonban Kneipp kiegészítette táplálkozási és életmód-változtatási tanácsokkal is. A vízkúra lényege azon a feltevésen alapul, hogy a bőrön keresztül, különböző hőfokú vízzel, a legváltozatosabb ingert lehet kiváltani. A vízkúra számításba veszi az alkalmazási idő hosszúságát is, a befogadó szervezet érzékenységét és a környezet hőfokát. A kúra lényege tehát azon alapul, hogy a hideg víz a bőrereket összehúzza, miközben meleget von el a testtől. A bőrerek kitágulásával ellentétes reakció lép fel és kellemes meleg önti el a kezelt részt.

A Kneipp-kúra

- ▶ A bőr a hőszabályozás és az anyagcsere tekintetében sokkal fontosabb szerepet játszik, mint gondolnánk, mert számtalan fontos idegvégződés a bőrsejtekben található. A vízkezelések a bőrön keresztül az idegrendszerre hatnak. Összhangba hozzák a szívműködést, az anyagcserét, a vérkeringést, a légzést, az immunrendszert és a mirigytevékenységet. Segítik a bőr megtisztulását, kiválasztó funkcióját és a lelki egyensúly kialakulását. A hidroterápia nagy előnye, hogy a legtöbb esetben a páciens egyedül is alkalmazhatja. A hatásos kúra érdekében legalább egyhónapos, mindennapi kezelést javasolnak

Alkalmazási területek

- ▶ A hidroterápia a medicinában és a fizioterápiában is elismert és használatos módszer, amely elsősorban izom- és ízületi fájdalmak enyhítésére használatos. A szervezet öngyógyító mechanizmusainak aktiválására a természetgyógyászok a hidroterápiát egészséges, teljes értékű étrend kialakításával és egyéb, stresszoldó technikákkal kombinálják.

A következő panaszok, betegségek, illetve betegségcsoportok kezelhetők hidroterápiával.

- Ízületi- és izom problémák
- Keringési panaszok
- Immungyengeség
- Mozgásszervi panaszok
- Keringési zavar okozta fejfájás
- Kimerültség
- Arthritis
- Légúti problémák
- Vérellátottsági zavarok

A következő panaszok, betegségek, illetve betegségcsoportok kezelhetők hidroterápiával.

- ▶ Akut vagy krónikus szív- érrendszeri megbetegedés, visszér, a bőr gyulladásos betegségei, nyílt sebek és influenza megléte esetén mindaddig nem tanácsos hidroterápiát alkalmazni, amíg a kóros állapotok fennállnak.
- ▶ Néhány egyszerű kezelést otthoni körülmények között magunk is sikeresen alkalmazhatunk. Megbetegedésünk függvényében célszerű az otthoni kezelések mikéntjét is kezelőorvosunkkal megbeszélni.

Mikor nem javasolt a használata?

Közvetlenül szívinfarktus után.

Súlyos szív- és érrendszeri megbetegedésben.

A pajzsmirigy túlműködése esetén.

Előrehaladott daganatos megbetegedésben.

Súlyos vesebetegségben.

Terhesség alatt csak rendkívül óvatosan.

Közvetlen étkezés után.

Ha nincs kellően átmelegedve a szervezet és/vagy hideg a fürdőszoba.

Alkalmazási formák

- ▶ A hidroterápiás eljárások sokfélék, az otthon kivitelezhető különféle borogatások, leöntések, hideg vizes ledörzsölés, göngyölés, fürdők mellett ide tartozik a szaunázás, a gőzfürdő, a súlyfürdő és az elektroterápiás gyógyfürdő is.

- ▶ Egy speciális, Kneipp nevéhez fűződő módszer a víztaposó vagy Kneipp-taposó, melyben a beteg egy hideg vizes medencében kavicsokon jár.
- ▶ Kneipp-féle leöntések: egy kis nyomású vízszugár az álló páciens karját, lábát, hátát, arcát vagy akár az egész testét célozza meg. A leöntést a szívtől távol eső testrészekkel kell kezdeni és fokozatosan haladni a test középpontja felé.

- ▶ **Borogatások, pakolások:** pakolásnak a nagyobb testfelületen alkalmazott, száraz fedőréteggel ellátott borogatást értik. Ide tartozik a nedves ledörzsölés is, melyet törülközővel vagy finom kefével végeznek a vérkeringés serkentése céljából.
- ▶ **Víz alatti gyógytorna:** gerincbántalmak illetve csonttörések kezelésére alkalmas vízben végzett gyógy gimnasztika, melyet víz alatti vízszugármasszázzsal (tangenter-kezelés) is kombinálnak.

- ▶ **Fürdőök:** megkülönböztetünk teljes-, fél-, végtag-, vagy ülőfürdőt, ezen kívül létezik fájdalomcsökkentő és vérellátottságot növelő hatású elektroterápiás, kádban végzett gyógykezelés is.
- ▶ **Súlyfürdő:** a gerincre ható húzóerő jóvoltából alkalmas porckorongsérvek, gerincízületi kopások kezelésére, valamint csípő- vagy térdízületek nyújtására. A vízgyógyintézetekben a súlyfürdőt termálvízben is végzik.

- ▶ **Légbuborék–fürdő:** a hidromasszázs-ként ismert eljárást egy speciális kádban levegő- és víz befújásával kellemes, frissítő hatású, enyhe masszázssélményben lehet részünk.
- ▶ **Gőzfürdők, szaunák:** szaunák és gőzfürdők, valamint ezek gyógynövényes, és sós változatai elsősorban a légúti megbetegedésben szenvedőknek (asztma, krónikus bronchitis) hoz enyhülést

Természetgyógyászatban alkalmazott módszerek

- ▶ **Mezítláb járás**

Ott és akkor, amikor csak lehetőség van rá, járjunk néhány percig cipő és zokni nélkül. Legjobb, ha mindezt természetes talajon tesszük. Ez megerősíti a lábboltozatot, és a talpi reflexpontokon keresztül a belső szervekre is hat.

▶ **Harmatos fűben járás**

Ha kellemes meleg a láb, 5–10 percig járkáljunk reggelente a friss, harmatos fűben, majd jó alaposan töröljük meg a lábunkat, és húzzunk meleg zoknit, vagy bújjunk vissza az ágyba!

▶ **Nedves kő/kavicstaposás**

Ha tóparton, folyóparton nyaral, nem okoz gondot nedves, kavicsos részt találni, ahol 5–10 percig sétáljunk! Ez is aktiválja a reflexzónákon keresztül a belső szervek működését.

▶ **Víztaposás**

Természetes vizekben vagy otthon, a fürdőkádban is végezhet hidegvíz taposást 5–10 percen át. A wellness hotelekben egyre elterjedtebb a Kneipp-féle víztaposó, ahova reggelente érdemes feltétlen lemenni, és 10 percig fel-le sétálni. Felüdít, felpezsdíti a keringést, stabilizálja az immunrendszert.

Minél magasabbra ér a víz (térdig érő a legideálisabb), annál jobb a hatás. A végén meleg, emelkedő hőfokú lábfürdővel fejezzük be!

▶ Kar- és lábfürdő

Egy-két percre álljunk térdig érő, hideg vízbe, vagy merítsük be a kart hónaljig, majd kezünkkel húzzuk le a vizet a bőrről, és végezzünk pár perces kar- vagy lábtornát! Különösen jó hatású krónikus fejfájás, szédülés és vérnyomásproblémák esetén.

A Kneipp-kúrák közé tartozik még:

- ▶ a szauna, gőzfürdő
 - ▶ fél- és egész testfürdők
 - ▶ fél- és egész testpakolások,
 - ▶ göngyölések,
 - ▶ borogatások
 - ▶ váltott hőfokú zuhanyok és leöntések...
- 