



Kneipp és a balneoterápia

Sebastian Kneipp (1821. május 17., Stephansried, Ottobeuren - 1897. június 17., Bad Wörishofen) – német, „svábföldi” katolikus pap, aki lelkipásztori hivatását természetgyógyászati tevékenységgel egészítette ki. Világhírű vízgyógyászati módszert fejlesztett ki, amit ma is Kneipp-kúrának neveznek. Gyógyító tevékenységének is köszönhető, hogy új lendületet kapott a természetgyógyászat [1].

A Kneipp által lefektetett alapok napjainkban nem vesztek jelentőségükből. Magyarország Németországhoz és Ausztriához hasonlóan bővelkedik ásványvíz-forrásokban, gyógyfürdőkben.

Gyógynövényeink hatása még jobban kiaknázzható, ha külsőleges alkalmazásuk összekötődik a fürdőkúrával.

Néhány kádfürdőhöz, lábfürdőhöz, ülőfürdőhöz alkalmazható tea vagy teakeverék forgalmazását tervezi a Mecsektea Kft. (Kneipp-Mecsektea, új), de ezek egyénileg is összeállíthatók:

Célszerű 5-ször 20 g vagy 1-szer 100 g szálás drog előkészítése.

A forró vízzel leöntött drogkeverék adja az áztatóvizet. Tisztája, szűrten vagy ülepítve kádfürdőhöz is alkalmazható.

Előny: a vizes kivonat nem tartalmaz detergenset és konzerválószeret, kizárólag növényekből származnak a hatásért felelős vegyületek.

Az alkalmazó kényelmét szolgálja, ha filterminőségű zacskókban van csomagolva a növényi keverék, így nem kell a szűréssel bajlódni, csak bele kell helyezni az „óriásfiltert” a meleg áztató- vagy fürdővízbe.

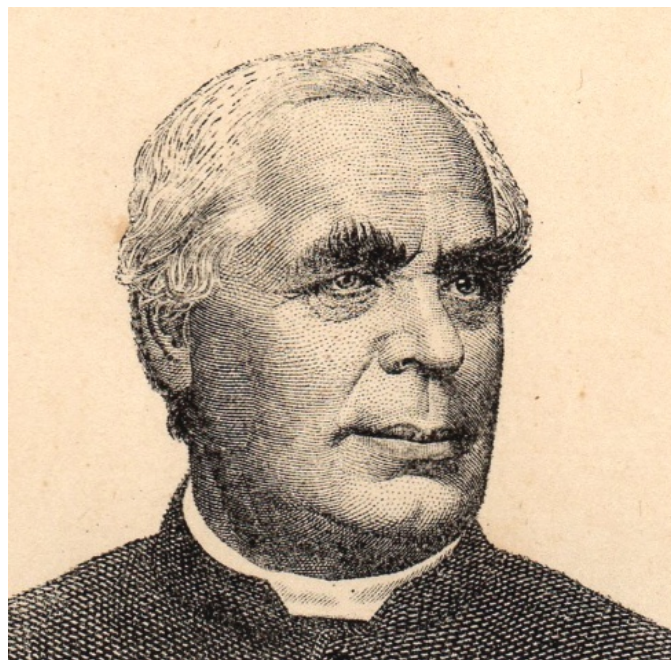
Népbetegségek esetén alkalmazható teafélék:

üdítő, relaxáló:

rozmaringos fürdő: rozmaringlevél 100%-os
rozmaringos-széna fürdő: rozmaringlevél 70%, zabfü 20%, lucernalevél 10%

nyugtató, relaxáló:

levendulás zabfü fürdő: 80% levendulavirág, 20% zabfü



5. kép. Sebastian Kneipp (1821-1887)

(Forrás: Das grosse Kneippbuch, 1915)

lábgomba elleni lábfürdő:

fűzfa leveles hajtásvég (Salicis cortex és Salicis folium) 80%, muskotályzsálya levél 20%

lábszárfekély kezelésére alkalmas lábfürdő:

fűzfalevél (leveles hajtásvég) 70%,
cickafarkfü 15%, körömvirág 15%

aranyérbántalmakra alkalmas ülőfürdő:

fűzfalevél 50%, kamillavirág 15%,
cickafarkfü 15%, tölgyfakéreg 10%, körömvirág 10%

Prof. Szabó László Gy.
emeritus professzor
laszlo.gyula.szabo@aok.pte.hu

Irodalom: 1.
Sebastian_Kneipp

<https://en.wikipedia.org/wiki/>