

# Terapia cu apă

---

In aqua veritas

---

HARALD W. TIETZE

*Traducere:*  
Meda Strugariu



EDITURA MIX  
CRISTIAN 2017

## Cuprins

Introducere.....	1
APA CARE NU ESTE APĂ.....	4
TRATAMENTUL.....	6
TERAPIA KNEIPP PE BAZĂ DE APĂ ȘI PLANTE.....	8
CURELE KNEIPP .....	10
Călirea.....	11
Punctele de stimulare.....	15
Mersul în apă și călcatul apei.....	21
Dușurile.....	22
Comprese și împachetări.....	24
Baia de aburi.....	27
Spălările Kneipp.....	29
Băile.....	30
Baia pe bază de plante.....	36
CEAIURI MEDICINALE ȘI ULEIURI VOLATILE FOLOSITE	
ÎN MOD OBIȘNUIT LA BĂI ȘI APLICAȚII CU ABURI.....	41
ULEIURILE VOLATILE - AROMOTERAPIA.....	48
BAIA ÎN APE MINERALE.....	50
BAIA ÎN MUȘCHI DE TURBĂ.....	50
BAIA CU KEFIR.....	52
BĂUTUL APEI.....	54
APE MINERALE TERAPEUTICE.....	58

APA FILTRATĂ.....	65
ENERGIA APEI .....	69
APA MOARTĂ ȘI APA VIE .....	73
APA VIETII – URINA.....	82
ARGINTUL COLOIDAL.....	101
OXIGENUL.....	105
VÂNELE DE APĂ .....	106
SAUNA .....	111
SAUNE MODERNE.....	116
HRANĂ DIN APĂ ȘI SOARE .....	117
LUMINA SOARELUI.....	120
Bibliografie .....	123

## Introducere

Tratarea bolilor cu apă este veche de când lumea. Folosirea apei în scopuri medicinale, atât pentru aplicații, cât și pentru băut, a fost recunoscută încă din Egiptul antic, Imperiul Roman și Grecia antică. Terapia cu apă (cunoscută și ca „aqua terapie” sau „hidroterapie”) a fost acceptată în Europa precum și în America în secolul al XIX-lea. Pionierul terapiei moderne cu apă este fermierul silezian Vincent Priessnitz (1801-1851). Ulterior, pastorul Sebastian Kneipp (1821-1897) a perfecționat terapia cu apă și a folosit-o în combinație cu plantele medicinale. El a creat un sistem holistic de vindecare, și azi este cel mai cunoscut specialist în plante. Terapia lui cu apă este acceptată atât de medicina alternativă, cât și de medicina clasică. În unele țări occidentale, tratamentele Kneipp preventive și terapeutice sunt plătite din fonduri publice și asigurări medicale.

Esența este apa. Corpul nostru este 75% apă. Fără mâncare am putea supraviețui câteva săptămâni, dar fără apă, doar câteva zile. Bolile ar putea fi prevenite bând apă în mod adecvat, ceea ce ar ajuta, de asemenea, la detoxificare prin eliminarea substanțelor nedorite. Renunțarea la medicamentele prescrise în favoarea tratamentelor alternative ar trebui discutate și ținute sub observație de către un medic specialist. Aici este o problemă însă, deoarece unii medici nu au cunoștințe despre medicina pe bază de plante și sunt împotriva tratamentului pe bază de plante. Ei spun că oamenii ar trebui

să renunțe la acest tratament în favoarea chimioterapiei. Alți specialiști, mai instruiți, lucrează împreună cu pacienții lor.

## *Stimulantul*

Modul în care funcționează tratamentele cu apă (în special tratamentele Kneipp) se bazează pe efectul stimulator al diferențelor mari de temperatură aplicate corpului. Apa caldă, ca și gheața și apa rece, stimulează nervii și pune în mișcare tot corpul. Doctorul austriac Wilhelm Winternitz a descoperit în anul 1880 efectele apei (caldă și rece) asupra anumitor puncte nervoase ale pielii. Stimulantul de temperatură acționează nu doar asupra organelor apropiate, ci face mai mult decât atât: doctorul Winternitz a descoperit că atunci când anumite puncte nervoase sunt stimulate, acestea activează alte organe, glande și mușchi prin intermediul arcului reflex. De exemplu, gheața aplicată pe un punct specific al piciorului poate activa zone ale creierului sau oricare alte părți ale corpului. Această descoperire funcționează într-un mod asemănător cu acupunctura – diferența fiind că nu sunt folosite ace. Acupunctura s-a răspândit în Occident întrucât acele erau mereu accesibile. Accesibilitatea gheții tot timpul anului a ajuns să fie posibilă de puțin timp, în momentul în care frigiderele au devenit un articol electrocasnic obișnuit.

***Este vreo problemă în ceea  
ce privește terapia cu apă?  
Da, o foarte mare problemă!***

Terapia cu apă este gratuită pentru toată lumea, iar aceasta este problema ei cea mai mare. De aceea este secretul cel mai bine păstrat din medicină. Nimeni nu face reclamă

terapiei cu apă deoarece publicitatea costă mulți bani și nu există niciun produs de vândut care să acopere aceste costuri. Oamenii dau drumul la robinet și de acolo vine cel mai puternic medicament - gratis, fără rețetă medicală și fără efecte adverse. Media cea puternică nu e interesată de ceva care este gratuit. Doctorul Batmanghelidj a estimat că America ar putea economisi 60% din factura pentru sănătate dacă bolile, care nu sunt nimic altceva decât „termeni profesionali pentru deshidratare cronică”, ar fi tratate doar prin a bea cantități adecvate de apă. Întrebarea care se pune este: cine ar plăti pentru a se face instruirea în vederea economisirii a miliarde de dolari? Această carte arată, într-un mod simplu, cum pot folosi oamenii apa pentru a-și întări corpul și cum pot trata boala în propria lor casă. Există și alte moduri eficiente de a folosi apa pentru vindecare, cum ar fi irigarea colonului. Aceasta este o modalitate de curățare profundă a corpului de reziduuri care au fost păstrate în colon ani de-a rândul. Această terapie cu apă are riscurile ei și ar trebui efectuată doar de o persoană calificată.

Dozajul: se poate bea prea multă apă?

Proporția face ca un lucru să fie benefic sau nociv. Excesul de orice poate avea efecte adverse. Cu doar câteva săptămâni în urmă, un canal TV anunța că cineva a murit de la o supra-doză de apă. Cum sunt interesat de terapia cu apă și am scris și cartea *Terapia cu apă*, acesta a fost unul din rarele momente în care m-am uitat la televizor. Mă întreb cât de departe ar merge reporterii pentru ratinguri mai mari. Reportajul era despre o tânără femeie care a băut șapte litri de apă și a murit la scurt timp după aceea. De-abia la sfârșitul reportajului se explica faptul că femeia luase o supradoză de droguri, după care a băut apă ca să elimine toxinele din organism pentru a supraviețui. Cred că nu trebuie să fi un geniu pentru a

deduce că tânăra femeie nu a murit de la o supradoză de apă, ci de la o supradoză de droguri.

## APA CARE NU ESTE APĂ

Două treimi ale Pământului sunt acoperite cu apă, și cu toate acestea apa bună de băut este în continuare una dintre cele mai mari probleme ale noastre. Vom cumpăra apă de la farmacie în viitor? Zeroul biologic al apei este 4°C (32 F). Aceasta face apa o substanță aproape unică. Alte lichide scad în volum când se reduce temperatura, apa scade în volum doar la 4°C (32 F), după care crește din nou. Acesta este motivul pentru care aisbergurile plutesc, conductele de apă explodează și pietrele crapă după îngheț.

„Apa pură” nu este sănătoasă. Acest lucru nu sună bine, știu. Cuvântul „pur” în sine nu înseamnă nimic. Apa pură este H<sub>2</sub>O și atât. Apa pură este apă distilată și poate fi folosită să umple acumulatorul unei mașini etc., dar dacă o bem, nu ne face sănătoși. Înlocuiește H<sub>2</sub>O, dar nu și energia și mineralele de care avem nevoie pentru a ne reface corpul în fiecare zi. Apa pură sau apa de izvor este apă sănătoasă atâta timp cât provine dintr-un mediu sănătos, lipsit de poluarea cauzată de om. (Mai mult despre aceasta în capitolele următoare ).

Apa se schimbă odată cu fazele lunii. Un alt lucru neobișnuit în legătură cu apa este faptul că e influențată de lună. Tot ce are legătură cu apa este influențat de lună. Plantele dezvoltă rădăcini mai puternice când este lună plină, marea oceanului este declanșată de lună, iar ciclul menstrual este influențat de fazele lunii, asta doar ca să dau câteva exemple. Luna este ceasul nostru biologic. Noi suntem 75 % apă

și corpul nostru se reglează după fazele lunii. Dacă nu am fi influențați în rutina noastră zilnică de ceasuri deșteptătoare dimineața, lumină artificială seara și de toate obligațiile zilnice, corpul nostru s-ar regla după fazele lunii. Un grup de oameni interesați de cum funcționează ceasul nostru biologic a efectuat niște teste în legătură cu acest subiect. Aceasta s-a întâmplat într-un buncăr din Franța. Subiecții nu au avut contact cu lumea exterioară; și-au procurat tot ce aveau nevoie de afară, dar nu au avut ceas, radio sau televizor pentru a le spune cât e ora. Ritmul lor circadian s-a reglat după fazele lunii în câteva săptămâni.

Unii oameni nu pot înțelege de ce sunt oboșiți în timpul zilei, dar nu pot dormi noaptea. Acest lucru poate fi cauzat de mai mulți factori: un loc de dormit nesănătos, stimulente seara, medicamente luate într-un moment nepotrivit din zi, cum ar fi calciu dimineața și vitamine seara. Dacă nu există niciun motiv provocat de om pentru ca ei să fie oboșiți ziua, și totuși nu pot dormi noaptea, atunci ar trebui să scrie la fiecare trei ore în ce dispoziție se află, dacă sunt oboșiți sau vioi etc. Această listă este apoi comparată cu fazele lunii observate timp de două luni. Toată lumea va afla atunci singură că luna este responsabilă nu doar pentru tiparul nostru natural de somn, dar și pentru starea noastră de spirit. Modul în care ne rezolvăm problemele este influențat de lună. Uneori lucruri mărunte ne fac fericiți sau nefericiți, alteleori evenimente majore nu au niciun efect asupra noastră. Dacă anul ar avea 13 luni pentru a coincide cu cele 13 faze ale lunii, efectele acesteia ar fi cunoscute de toată lumea. Orice divinator al apei știe foarte bine că luna schimbă energia apei. Pentru a obține rezultate mai bune, unii dintre cei experimentați în vindecarea cu ajutorul apei folosesc doar apa din anumite izvoare și doar în concordanță cu fazele lunii.



## TRATAMENTUL

Când vorbesc despre Tratament în Germania, unde terapiile de prevenție și de refacere sunt plătite din fonduri publice, neîncrederea este o reacție obișnuită, în special pentru că tratamentele sunt văzute de către unii ca medicină alternativă, deși alții le consideră medicină tradițională.

Ce ai zice dacă te-ai relaxa într-un hotel, într-un mediu protejat, cu toată infrastructura menită să te facă să te simți bine? Ai putea să faci baie în cel mai scump și renumit complex balnear din lume, să te plimbi prin grădini minunate, să ai instructori profesioniști pentru a face sport, să primești gratuit instruire pentru a avea o viață mai sănătoasă și să te întorci acasă după câteva săptămâni o persoană energică, sănătoasă. Nu-ți permiți? Ei bine, nu numai că totul ar fi plătit din taxe, dar angajatorul tău ți-ar plăti salariul întreg (până la șase săptămâni) și ai avea vacanța de sărbători ca de obicei!

Sună bine, dar sunt niște limitări în ceea ce privește libertatea ta. Trebuie să urmezi o rutină zilnică strictă cum ar fi dietă, exerciții fizice, odihnă (adică una sau două ore de odihnă înainte de masa de prânz), să bei o anumită cantitate de apă minerală (unele au un gust oribil), să faci baie în mușchi de turbă, fără alcool sau fumat, să mergi la culcare și să te trezești conform unui regulament strict, să ai vizitatori doar într-un anumit interval orar și așa mai departe. Aplicațiile diferă în funcție de nevoile fiecăruia și în funcție de locul în care se face tratamentul. Nerespectarea regulilor casei și tratamentului prescris va duce la trimiterea acasă a pacientului. Tratamentele sunt atât de stricte încât unii oameni refuză să primească această șansă.

Tratamentele sunt permise doar o dată la trei ani pentru o persoană. O a doua cură în mai puțin de trei ani este plătită doar atunci când este vorba despre tratamentul împotriva cancerului sau după o intervenție chirurgicală majoră.

„Refacere înainte de pensionare” (Reha von Rente) este sloganul pentru acest program de sănătate. Suma totală de plată pe care a plătit-o Germania în 1993 a fost de 16.951 mărci germane (14.500 milioane de dolari australieni), bani plătiți din pensia obligatorie. Această sumă este investită în sănătatea forței de muncă pentru a menține angajații la locul lor de muncă mai mult timp și pentru a economisi bani prin asigurarea de sănătate, deoarece este mai ieftin să previi o boală decât să o tratezi, la fel cum să stingi un chibrit este mai ușor decât să stingi un incendiu.

Beneficiile pentru sănătate ale unui tratament arată îmbunătățire pe termen lung în ceea ce privește rezistența la locul de muncă. Un studiu efectuat la o fabrică de prelucrare a metalelor arată că muncitorii care nu puteau rezista la stres înainte de tratament au avut o eficiență cu mult îmbunătățită după doi ani. Menținerea oamenilor în câmpul muncii un timp mai îndelungat creează venit din taxe și economisește plățile de pensii.

O calitate mai bună a vieții după un tratament nu poate fi măsurată în bani. Un tratament îmbunătățește echilibrul fizic al omului, ameliorează durerile reumatice și alte afecțiuni și are un efect pozitiv pe viață datorită instruirii în momentul tratamentului în ceea ce privește sănătatea. Întrucât a dovedit că aduce îmbunătățiri importante în starea pacienților suferinzi de boli cronice, două treimi din suma totală de plată a acestui tratament este suportată de pacienți.

## TERAPIA KNEIPP PE BAZĂ DE APĂ ȘI PLANTE

### *Mișcarea Kneipp*

Beneficiile hidroterapiei în menținerea sănătății au fost cunoscute de-a lungul timpului. Cea mai veche atestare a hidroterapiei are o vechime de 4000 de ani și se găsește în manuscrisele din Mesopotamia. În Grecia antică și în Imperiul Roman, se folosea apa pentru tratamentul tuturor bolilor. În vremuri moderne, cea mai cunoscută personalitate în domeniului hidroterapiei este Kneipp, denumit „pastorul apei”.

Sebastian Kneipp s-a născut în anul 1821 ca fiu al unui țesător sărac. S-a îmbolnăvit de tuberculoză (boală fatală în acele timpuri) în timp ce studia pentru a deveni preot. Ca și alți vindecători, Kneipp a conceput remediul tratându-se singur. În munca sa de preot, el se confrunta frecvent cu suferința fizică și psihică a enoriașilor săi, iar această experiență a fost hotărâtoare pentru viitorul său ca vindecător.

Numirea sa la Mănăstirea Dominicană din Woerishofen, Bavaria, a stat la baza creării celebrului complex balnear modern, Bad Woerishofen. Kneipp a lucrat întotdeauna cu medicii din timpul său. Mișcarea modernă Kneipp este formată din oameni obișnuiți și medici deopotrivă. A trecut deja un secol de când tratamentul Kneipp este folosit în regiunile de limbă germană – atât de medicina modernă, cât și de oameni obișnuiți, care îl aplică în propriile lor case. În toată Europa s-au format cluburi Kneipp, care ulterior au devenit Federația Kneipp. În zilele noastre, Federația este răspândită în toată lumea și are aproximativ 180.000 de membri în 25 de țări.

Principalul țel al Federației Kneipp este instruirea pentru un trai sănătos. Doar în Europa, terapia modernă Kneipp este utilizată în peste 70 de centre balneare și 6000 de spitale, sanatorii și ferme. În majoritatea țărilor, ministerul sănătății suportă costurile total sau parțial. Tratamentele Kneipp sunt plătite, de asemenea, și din taxele pentru curele de prevenție și refacere, întrucât s-a demonstrat că este preferabil și mai ieftin să previi boala decât să o vindeci.

### *Puterea apei*

Tratamentele Kneipp întăresc sistemul imunitar, reduc durerea și mențin oamenii în formă. Metode străvechi de vindecare au fost lăsate în umbră în ultimele decenii de către medicina modernă și de către chimioterapie. Odată cu înțelegerea crescândă a faptului că medicina modernă poate avea efecte adverse, terapiile naturale au început să intre în atenție din nou.

În țările din Europa în care se vorbește limba germană, tratamentele Kneipp au fost studiate de către medicina modernă, iar acum sunt folosite împreună cu cele clasice.

Tratamentele Kneipp includ efectul vindecător al apei, luminii, aerului, plantelor și al masajului asupra corpului, minții și sufletului.

Aplicațiile de apă constituie partea cea mai importantă și eficientă a tratamentului. Restul tratamentului poate fi la fel de ieftin ca și cel cu apă: exerciții fizice, regim și moderație în obiceiurile zilnice.

Tratamentele Kneipp pot fi făcute într-un complex balnear de 5 stele din Elveția sau Germania, pe o groază de bani, sau pot fi făcute acasă, practic fără niciun cost, cu același rezultat.

Puterea vindecătoare a apei vine din faptul că apa este un foarte bun agent de încălzire și răcire, iar aceste temperaturi

pot fi transferate sistemului nervos prin piele. Bolile pot fi influențate pozitiv de către tratamentele cu apă, întrucât lucrează asupra sistemului nervos, circulației, digestiei și, de asemenea, asupra sufletului.

Tratamentele Kneipp sunt aplicate cu scopul de a întări sistemul imunitar, iar acest lucru se întâmplă deoarece elemente dăunătoare sunt îndepărtate din corp și bacteriile sunt ținute la distanță.

Bolile reumatice, ca și cele de inimă și tensiune, se vor ameliora odată cu îmbunătățirea digestiei, metabolismului și circulației. Tratamentele Kneipp îi ajută pe oameni la reglarea temperaturii corpului, ceea ce e foarte important mai ales pentru persoanele în vârstă. Ele pot fi folosite și în cazul bolilor psihosomatice și tulburărilor nervoase.

Diverse cure cu apă sunt aplicate pe de-o parte în scop răcoritor, iar pe de altă parte în scop relaxant. Una dintre cele mai semnificative întrebuițări ale apei este baia (unele cu plante, sau doar introducându-se o mână sau un picior în apă, unde temperatura este crescută într-un interval de 15-30 de minute până la 30°C-40°C (86F-104F). Există aproximativ 160 de tipuri de terapii Kneipp care tratează anumite boli și, în același timp, îmbunătățesc starea generală de sănătate.

## CURELE KNEIPP

Doar gândul de a-și aplica apă rece pe corp este uneori de ajuns pentru a-i descuraja pe unii să încerce această minunată terapie. Cu toate acestea, sentimentul plăcut pe care îl experimentează după prima aplicare a tratamentului este o răsplată excelentă. Kneipp nu credea în tratamente silite sau violente.

Părerea lui era următoarea: „Cea mai blândă aplicare este și cea mai bună, fie cure de apă sau medicamente etc., iar dacă pot să îmi ating scopul printr-o singură aplicare, nu o voi face și pe a doua. Trebuie să ajutăm natura să își urmeze cursul, să-i ajutăm pe cei bolnavi sau cu organismul slăbit, dar să o facem într-un mod delicat, nu dur sau violent.”

## Călirea

Călirea? Da, chiar așa!

Dacă faci baie în apă rece un timp îndelungat, stai în curent sau pe pământul ud, nu îți întărești corpul, ci îl slăbești. Suprasolicitarea corpului nu înseamnă și întărirea lui.

În multe cazuri, călirea este partea cea mai greșită înțeleasă a aplicării terapiei cu apă. Din păcate, mulți cred că trebuie să îți împingi corpul spre limită ca să obții cel mai bun rezultat.

Eu locuiesc lângă ocean, într-o zonă turistică de pe coasta de sud a Australiei, unde se află o plajă cu nisip alb, lungă de 10 kilometri, un loc ideal pentru a merge desculț pe nisipul ud. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor nu văd minunata ocazie de a-și face exercițiile fizice acolo, și folosesc drumul asfaltat, ignorând efectele nocive ale traficului, alergând în adidași de marcă și făcându-i sănătății mai mult rău decât bine.

Când conduc pe litoral, observ deseori oameni făcând aceste intense exerciții de întărire și, folosind scuza de a le oferi un drum cu mașina, îi opresc câteodată din alergat și le pun câteva întrebări. Răspunsurile pe care le primesc nu au nimic de-a face cu motivul pentru care își fac exercițiile în modul acesta. Un răspuns obișnuit este: „Fac jogging în fiecare zi (pentru a mă menține sănătos și în formă), iar când sunt în vacanțe, alerg dublu sau chiar mai mult decât atât”.

Ei nu fac jogging pe nisipul ud deoarece nu ar ști cu precizie câți kilometri au alergat, în schimb pe drum pot verifica distanța exactă și știu că aleargă același număr de kilometri zilnic.

Adidașii lor îi ajută să reducă șocul asupra oaselor și ligamentelor. Oare se antrenează pentru statistici, pentru a-și etala echipamentul scump sau pentru sănătate?

Iată ce a avut Kneipp de spus în legătură cu acest lucru: „Adulții din clasa de jos, în special cei din zona rurală, nu au nevoie de nicio povață; ei sunt obișnuiți să meargă desculți și nu invidiază cizmele concetățenilor bogați, fie ele cu toc sau fără, lăcuite, cu nasturi care-i torturează, îi chinuie și îi încătușează, și nici ciorapii lor fini.”

### *Metode de călire:*

Mersul desculț prin iarbă, nisip ud sau pietre, zăpadă proaspătă sau apă rece.

Mersul desculț conectează corpul și sufletul cu pământul. Kneipp a observat efectul pe care îl are natura asupra unui corp, fie el în armonie sau dezacord cu ea, înțelegând că avem nevoie de contactul cu pământul și că încălțăminte ne separă de el.

Mersul desculț dimineața, pe pământul ud, este un exercițiu simplu pe care toată lumea ar trebui să-l facă. Durata exercițiului depinde de temperatura pământului – dacă pământul este rece, timpul trebuie să fie scurt. În zăpada proaspăt căzută, durata ar trebui să fie cuprinsă între un minut până la maxim cinci minute. Fiecare trebuie să-și găsească propria limită de timp. Când mergi desculț dimineața, după senzația inițială de frig, mai ales în zăpada proaspăt căzută, picioarele se încălzesc din nou în scurt timp. Exercițiul ar trebui întrerupt în momentul în care reappare senzația de frig.

Un stimul rece pe un corp cald, în acest caz, pe picioare, produce o reacție plăcută și foarte caldă. Mersul în zăpada proaspăt căzută timp de un minut provoacă o minunată senzație de căldură în picioare. Acesta, și nu un încălzitor electric, este cel mai bun tratament pentru oamenii care au în permanență picioarele reci. Un astfel de dispozitiv ar putea fi folosit să încălzească picioarele (masajele sunt mult mai bune) înainte de un tratament cu apă rece sau zăpadă, dar după tratament nu mai este nevoie de căldură artificială.

Astăzi se poate măsura încărcătura electrică a corpului, iar efectele negative ale electricității ar trebui să fie cunoscute. Electricitatea este cauza multor boli și nimeni nu ar trebui să se mire dacă tratamentele nu dau rezultate.

Dacă nu se înlătură cauza, o boală nu poate fi vindecată pe termen lung. Încărcătura electrică a unor oameni poate fi atât de ridicată încât să ajungă până la 30.000 mV (milivolți) în starea de repaus. Mersul desculț pe iarba udă, nisip sau pietre poate ajuta la descărcarea electrică a corpului.

Mersul desculț funcționează ca un masaj al picioarelor în punctele de stimulare (puncte de acupresură, zone reflexogene) și o face în mod gratuit, ajutând totodată circulația corpului.

Punctele de stimulare sunt centri nervoși pe mâini și pe picioare, care corespund altor părți ale corpului. Alte metode sunt acupunctura, masajul cu uleiuri stimulative (amestecuri speciale), impulsuri electrice, laser sau chiar gheață. Doctorul Winternitz (Austria) a descoperit că aceste puncte nervoase, atunci când sunt stimulate, activează indirect, prin arcul reflex, alte organe, glande sau mușchi.

Cu ajutorul graficului prezentat în continuare, oricine poate găsi cu ușurință punctul corect pentru a ajuta vindecarea, pentru a întări anumite zone ale corpului, a atenua

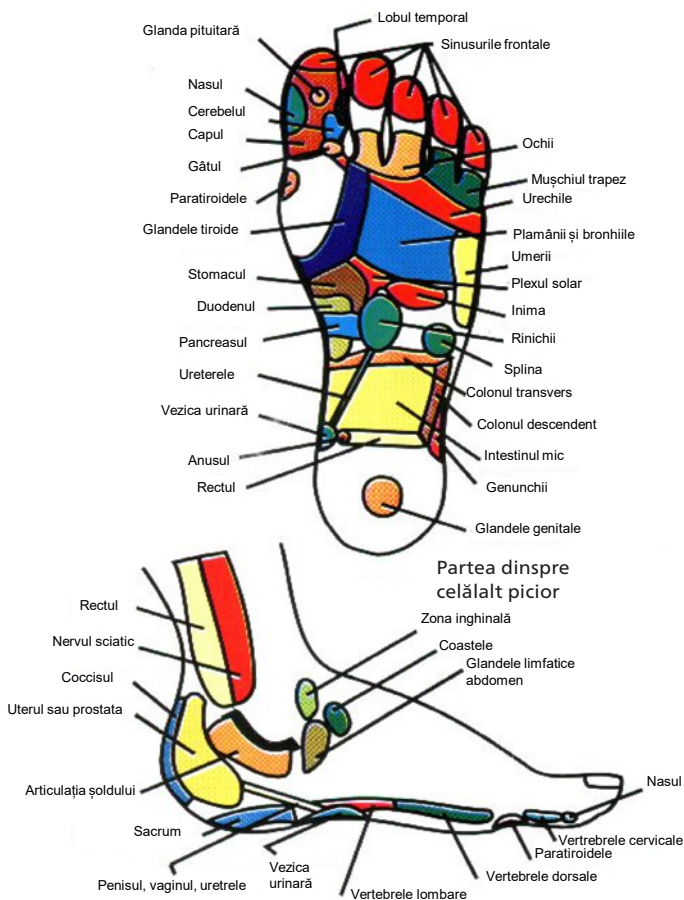


durerea sau a stimula funcțiile vitale, precum și pentru a elibera tensiunea.

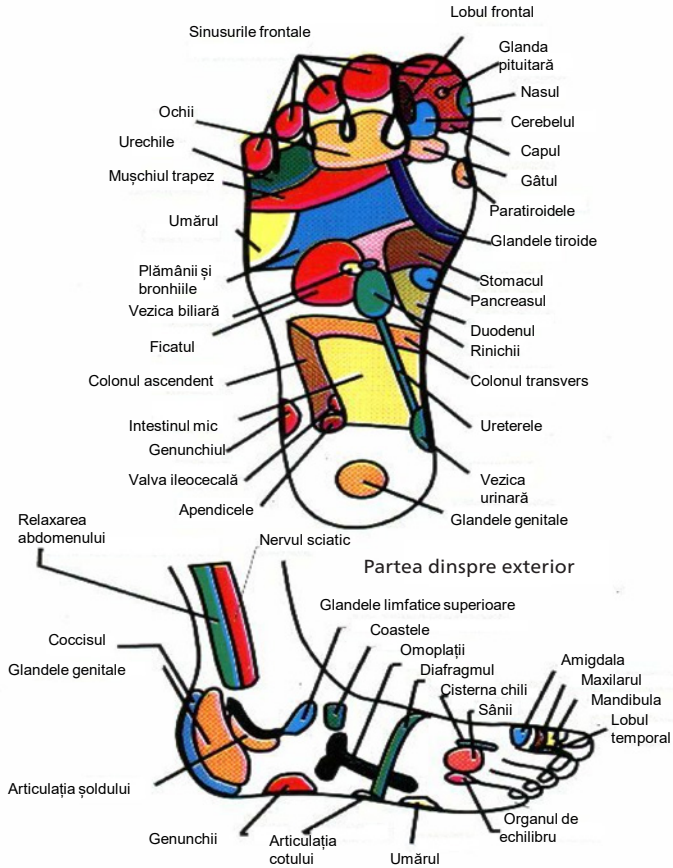
*Avertisment: Tratatamentul activ al bolii prin punctele de stimulare este eficient, dar pacientul ar trebui diagnosticat de medic înainte. Se poate întâmpla ca în timp ce se tratează simptomele, o boală gravă să fie diagnosticată prea târziu. În timpul sarcinii, stimularea punctelor pentru organele reproductive ar trebui evitată. Dacă sunt zone infectate ale pielii, ele nu ar trebui tratate.*

## Punctele de stimulare

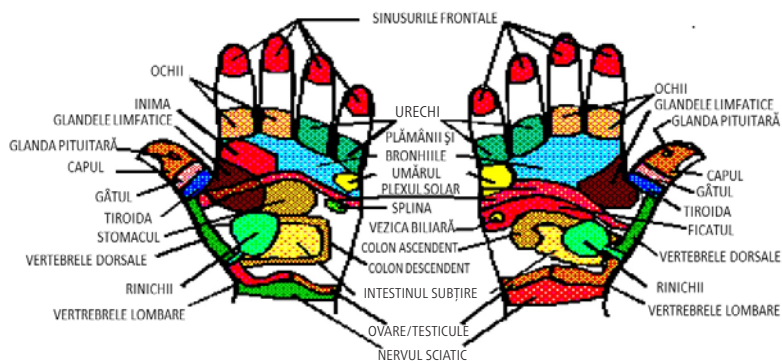
### Piciorul stâng



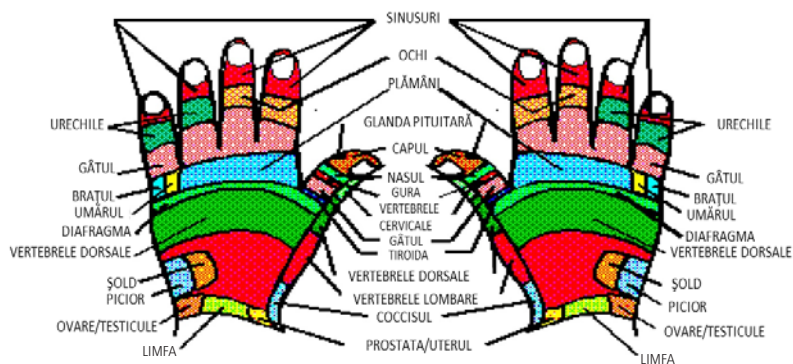
## Piciorul drept



## MÂINILE



## MÂINILE - DOSUL PALMELOR



## *Curele de apă*

Kneipp și-a bazat tratamentele pe observații și experiența proprie. El s-a scăldat în râurile limpezi din Bavaria natală și a devenit o personalitate marcantă în țările germanofone din Europa, în știința terapiei cu apă și în studii botanice.

Curele cu apă cuprind: mersul în apă, spălatul, băile, dușurile, compresele, expunerea la aburi și, de asemenea, zăpada.

Tratamentele Kneipp cu apă pot fi efectuate zilnic cu scopul de a întări sistemul imunitar și de a obține o condiție fizică bună, precum și pentru a trata boli cum ar fi primele semne ale banalei răceli.

Curele de apă ajută circulația sângelui și inima. Ele au un efect calmant reducând în acest fel urmările negative ale stresului, care sunt atât de frecvente în zilele noastre. Apa scade încărcătura electrică a corpului. Multe boli ușoare pot fi eliminate de curele cu apă astfel încât medicamentele nu mai sunt necesare.



Oriunde există un efect pozitiv există și reversul acestuia. Curele de apă pot avea efecte negative dacă nu sunt efectuate în mod corect, iar oamenii nu ar trebui să le subestimeze (acestea sunt menționate la sfârșitul fiecărei aplicații prezentate). Nu apa în sine, ci temperatura este aceea care stimulează pielea și este apoi transferată prin sânge și nervi la organe. Stimulentul este mai puternic când este o diferență mai mare de temperatură între corp (piele) și apă.

### ***Instrucțiuni pentru tratamentul cu apă***

1. Nu aplicați apă rece pe un corp rece sau înghețat. Dacă corpul este rece, încălziți-l mai întâi cu exerciții ușoare, cum ar fi gimnastică sau plimbare. Dacă nu este atinsă o temperatură acceptabilă, se recomandă dușurile alternative. Un alt mod de a crește temperatura este perierea corpului cu o perie uscată sau, dacă este cazul, sauna. În cazul în care corpul este rece în permanență, ar trebui consultat un doctor care știe să aplice tratamentele cu apă.
2. Corpul ar trebui să își recapete căldura în 15 sau 20 de minute după o aplicație cu apă rece. Rămâneți activi în acest interval.
3. Se recomandă odihna într-o poziție orizontală timp de 30 de minute dacă o baie (totală sau parțială) la temperaturi crescute progresiv nu este urmată de o aplicație cu apă rece.
4. Nu vorbiți când sunteți în așternut sau sub comprese. Stați liniștiți și nu lăsați alte persoane, radioul sau casetofonul să vă deranjeze.

5. Aplicațiile cu apă nu ar trebui efectuate pe un stomac complet gol sau imediat după mese. Așteptați cel puțin o jumătate de oră după o masă. Excepție fac aplicațiile prin care se urmărește stimularea digestiei, cum ar fi compresele stomacale.
6. Așteptați două până la patru ore între aplicațiile cu apă.
7. Nu ștergeți sau masați corpul după o aplicație cu apă, deoarece s-ar putea influența negativ efectul benefic al tratamentului. Uscați, fără să ștergeți, doar părțile corpului care sunt în contact cu aerul. Înlăturați cu mâinile apa de pe restul corpului și acoperiți-vă imediat cu haine.
8. Nu stați în curent!
9. Femeile ar trebui să facă aplicații doar pe partea superioară a corpului atunci când se află la menstruație.
10. În cele din urmă, dar nu în ultimul rând, vă rog să nu fumați înainte sau după o aplicație de apă, deoarece aceasta ar putea anula efectul pozitiv al tratamentului.

### **Temperaturi ale apei:**

Apă rece: 8-10°C/46-50°F

Apă potrivită: 10-20°C/50-68°F

Apă caldă: 35-37°C/95-98°F

Apă fierbinte: peste 37°C/98°F