

La peau et ses fonctions

Les affusions Kneipp

Presque tous les stimuli naturels vitaux et curatifs s'adressent à l'organe de la peau. Elle n'est pas seulement une couverture protectrice pour notre corps, mais aussi un organe vital et performant qui remplit différentes fonctions. Elle est le miroir de la santé, de la beauté et de la performance.

Régulation de la température corporelle

La peau s'adapte aux températures extérieures par ses réactions vasculaires. Lorsque le froid touche notre peau, elle produit soit de la nouvelle chaleur, soit diminue la diffusion de la chaleur existante, soit réagit en donnant la chair de poule. En cas d'excès de chaleur, elle se défend en transpirant.

Formation de substances de défense contre les agents pathogènes

Dans la peau, des substances de défense peuvent être formées, stockées et libérées en cas de maladie. La peau tient à disposition des sels minéraux qui sont d'une grande importance pour le maintien de notre santé. C'est dans la peau que se forme, sous l'effet de la lumière du soleil, la vitamine D qui agit contre le rachitisme.

Fonction de protection

La graisse s'accumule dans l'hypoderme et sert de coussin de protection et de couche isolante à l'organisme et détermine l'épaisseur de la peau. La peau saine ne laisse pas pénétrer les particules de saleté et les agents pathogènes. Cependant, un lavage trop fréquent avec un savon alcalin peut détruire leur manteau protecteur acide.

Organe d'élimination des déchets

Grâce à la respiration invisible de la peau, différents déchets quittent chaque jour le corps: de l'eau, de la sueur et des substances qui sont normalement éliminées par l'urine. Une forte transpiration peut contribuer à la désintoxication surtout si le travail des reins est perturbé.

Point de contact pour la circulation sanguine

Toute modification de la circulation sanguine dans la peau se répercute sur la circulation sanguine de l'ensemble de l'organisme et sur le cœur. L'utilisation de l'eau selon la méthode Kneipp influence la répartition du sang.

Point de contact pour le système nerveux

La peau, en tant qu'organe sensoriel avec sa sensibilité au toucher et à la température, est également un centre de communication pour le système nerveux et un point de réception pour d'autres stimuli qui exercent une influence durable, notamment sur le métabolisme, la formation de vitamines et le bien-être global de l'être humain. Par exemple, une exposition raisonnable de la peau au soleil en cas

L'organe de la peau –
le miroir
de la santé, de la beauté
et de la performance.

d'humeur maussade entraîne, par le biais d'une circulation sanguine agréable, une stimulation mentale et donc une humeur positive.

Organe de réception

Les substances telles que les additifs pour le bain, les huiles corporelles et les produits à frictionner sont absorbées par la peau.

L'hydrothérapie Kneipp

L'eau, en tant que vecteur de stimuli thermiques, mécaniques et chimiques, incite l'organisme à réagir de manière bénéfique pour la santé. Nos fonctions de base autonomes telles que la respiration, la circulation sanguine, l'équilibre thermique, la digestion, le métabolisme, etc. sont régulées par des stimuli hydrothérapeutiques et ainsi le système immunitaire, si important, est activé. Les conditions préalables au succès sont le respect des règles de base pour les applications Kneipp et l'utilisation de stimuli aquatiques adaptés individuellement.

«Si l'eau est un excellent moyen pour l'homme sain de conserver sa santé et sa force, elle est aussi le premier remède dans la maladie. C'est le moyen le plus naturel, le plus simple, le plus économique et, si on l'utilise correctement, le plus sûr.»

Sebastian Kneipp

L'affusion: ce qu'elle est, comment elle agit

Les affusions Kneipp sont un élément caractéristique, très particulier, de l'hydrothérapie. Sebastian Kneipp a lui-même mis au point les affusions. C'est lui qui les a inventées et elles portent son nom.

Lors de l'affusion, un jet d'eau concentré, presque sans pression et s'écoulant de manière régulière, est dirigé sur une partie du corps ou sur tout le corps. La partie du corps ainsi arrosée est entourée d'une couche d'eau lisse comme un miroir. Pour les affusions froides, nous utilisons l'eau froide telle qu'elle sort du robinet.

Pour l'affusion, il existe un tuyau spécial Kneipp, le tuyau d'arrosage en métal et le pommeau de douche bien-être AquaClic Elegance Zurich (douche combinée). Disponible dans notre boutique en ligne.



Déroulement

S'exercer à sec à la technique des affusions et au guidage du tuyau pour toutes les grandes affusions, car elles doivent être effectuées rapidement. Il ne doit pas y avoir de frissons.

Lors des affusions des genoux, des cuisses et du corps complet, toujours se tenir sur une grille en bois ou en plastique pour que l'eau puisse s'écouler. Pour les affusions des genoux et des cuisses on tient le tuyau tout devant comme un crayon, le bout du majeur pouvant alors surveiller la température de l'eau. L'autre main tient le tuyau avec un arc court.

Pour les affusions des bras, de la poitrine et du haut du corps, il faut se placer devant la baignoire ou la douche. Pour les affusions sur les bras et les affusions ascendantes, on tient le tuyau à pleine main, comme un combiné de téléphone.

Chaque affusion commence à l'endroit le plus éloigné du cœur, sur le dos du pied ou de la main. Ainsi le stimulus du froid peut s'installer progressivement et l'accumulation de masses de sang dans les grands troncs vasculaires est évitée. Pour les affusions froides, inspirer avant et expirer au début de l'affusion. Expire donc au moment où le froid atteint le corps. Il n'est alors pas nécessaire de prendre l'air. Les affusions plus importantes sont appliquées surtout le matin sur le corps encore chaud, sortant du lit.

Durée de l'affusion et réaction

L'affusion froide dure jusqu'à l'apparition de la réaction cutanée. Une légère rougeur de la peau et une douleur due au froid apparaissent dans la partie du corps arrosée, éventuellement une sensation de chaleur chez les personnes expérimentées. Sebastian Kneipp exige ici une observation précise.

«Plus l'eau est froide, plus la durée est courte, meilleur est l'effet.»

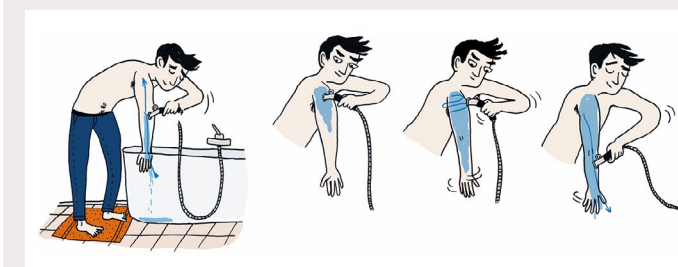
Après l'affusion

Ne pas sécher. Enlever les gouttes d'eau qui adhèrent uniquement avec les mains. Sécher uniquement le visage et les mains, ainsi que les parties du corps exposés à l'air après avoir enfilé le vêtement et les parties du corps très poilues. Veiller immédiatement à se réchauffer, dans le lit préchauffé ou en s'habillant rapidement (fibres naturelles) et en faisant beaucoup d'exercice. Plus l'eau est froide, plus la durée est courte, meilleur est l'effet.

Apporte une aide rapide et efficace avec peu de moyens, procurer un soulagement, à domicile ou au cabinet médical. Derrière le terme Kneipp ne se cache pas simplement une «douche froide», mais des connaissances de base passionnantes de la seule méthode de guérison naturelle européenne globale. Idéal pour la prophylaxie ou comme mesure immédiate efficace pour les enfants comme pour les adultes. L'association suisse Kneipp propose régulièrement des cours pour les parents, les personnes intéressées et les professionnels.

L'affusion froide du bras

Elle sert à stimuler la circulation sanguine dans les bras et a également un effet réflecteur, une «action à distance», sur les conditions d'irrigation du muscle cardiaque. En cas de tendance à avoir les mains froides ou en cas de modifications rhumatismales des bras, l'affusion est également indiquée en cas de tendinite suite à une activité trop unilatérale. Elle a un effet drainant de la tête et du cou.



Technique

De la main jusqu'à l'épaule. Torse penché au-dessus de la baignoire. Cette application convient également aux personnes âgées, car on peut la faire assise à côté de la baignoire. Début sur le dos de la main droite, au niveau du petit doigt. Faire remonter le jet d'eau à l'extérieur du bras jusqu'à l'épaule. Ici, faire trois ou quatre légers mouvements d'allers-retours, l'eau s'écoulant régulièrement le long du bras droit, ce qui donne au bras un manteau d'eau lisse. Tourner la main vers l'extérieur et faire descendre le jet d'eau à l'intérieur du bras, sur la paume de la main, jusqu'au bout des doigts. Faire de même avec le bras gauche.

Effets

Stimule et rafraîchit la circulation et le système nerveux, apaise le cœur, approfondit la respiration, draine.

A recommandé lors de

- Fatigue physique et mentale
- Maux de tête, vertiges
- Tendinites
- Insuffisance cardiaque
- Début de rhume

Extrait du livre «Praktische Kneippwendungen» de Resi Meier, ©Schweizer Kneippverband, Illustrationen @QUELLkraft.ch

Schweizer Kneippverband

3000 Bern
T +41 31 372 45 43
info@kneipp.ch
www.kneipp.ch

