

La pelle e le sue funzioni

L'idroterapia di Kneipp

Quasi tutti gli stimoli naturali che favoriscono la vita e la guarigione hanno a che fare con la pelle. Essa non è solo un rivestimento protettivo per il nostro corpo, ma anche un efficiente organo vitale che ha diversi compiti. Inoltre, è lo specchio della nostra salute, bellezza ed efficienza.

Regolazione della temperatura corporea

Attraverso le reazioni dei suoi vasi sanguigni, la pelle si regola in funzione delle temperature esterne. In presenza di freddo, crea nuovo calore, riduce la perdita di quello presente o reagisce con la pelle d'oca. Quando il calore è eccessivo, si protegge con la sudorazione.

Produzione di anticorpi contro gli agenti patogeni

Gli anticorpi si possono formare nella pelle, dove sono immagazzinati e in caso di malattia rilasciati. Nella pelle si trovano sali minerali molto importanti per la nostra salute. Inoltre, grazie all'effetto della luce solare la pelle sintetizza la vitamina D, importante per prevenire il rachitismo.

Funzione protettiva

Il grasso si deposita nell'ipoderma e funge da cuscino protettivo e strato isolante. Esso determina lo spessore della pelle. Una pelle sana non lascia penetrare particelle di sporcizia e agenti patogeni. Un lavaggio troppo frequente con saponi alcalini può tuttavia distruggere il suo mantello protettivo acido.

Organo escretore delle scorie

Attraverso l'invisibile respirazione cutanea ogni giorno il corpo elimina diversi prodotti di scarto: l'acqua, il sudore e le sostanze che vengono altrimenti espulse attraverso l'urina. Una forte sudorazione può contribuire alla disintossicazione, soprattutto quando l'attività renale è disturbata.

Interfaccia per la circolazione sanguigna

Ogni cambiamento della circolazione sanguigna della pelle si ripercuote sulla vascolarizzazione dell'intero organismo e sul cuore. I trattamenti idroterapici di Kneipp influiscono sulla distribuzione del sangue.

Interfaccia per il sistema nervoso

Come organo di senso con una sensibilità al tatto e alla temperatura, la pelle funge anche da interfaccia per il sistema nervoso e punto di ricezione di altri stimoli, che esercitano un influsso duraturo soprattutto sul metabolismo, sulla formazione di vitamine e sul benessere generale della persona. Ad esempio, in caso di malessere, un'esposizione ragionevole della pelle ai raggi solari stimola la circolazione sanguigna provocando un miglioramento dello stato mentale e spirituale, favorendo uno stato d'animo positivo.

L'organo della pelle –
lo specchio
della nostra salute, bellezza
ed efficienza.

Organo di assorbimento

Attraverso la pelle vengono assorbite sostanze come gli additivi per il bagno, gli oli per il corpo e i balsami.

L'idroterapia di Kneipp

In quanto portatrice di stimoli termici, meccanici e chimici, l'acqua induce reazioni che favoriscono la salute dell'organismo. Le nostre funzioni vitali inconsce come la respirazione, la circolazione, la termoregolazione, la digestione, il metabolismo, ecc. vengono regolate da stimoli idroterapici e l'importantissimo sistema immunitario viene attivato. Affinché la terapia abbia successo, è importante osservare le regole di base per le applicazioni Kneipp e personalizzare gli stimoli idrici.

«L'acqua è un ottimo rimedio per mantenere la salute e la forza della persona sana, ma rappresenta anche il primo rimedio per la persona malata. È il rimedio più naturale, semplice, a buon mercato e, se applicato correttamente, il più sicuro.»

Sebastian Kneipp

L'affusione: cosa è e come agisce

Le affusioni ideate e sviluppate da Sebastian Kneipp costituiscono una componente molto particolare e caratteristica dell'idroterapia.

L'affusione è una pratica terapeutica che consiste nel versare un flusso continuo di acqua, uniforme e quasi privo di pressione, su una parte del corpo o su tutto il corpo. In tal modo la parte del corpo irrorata è avvolta delicatamente da un mantello uniforme di acqua, liscio come uno specchio. Per le applicazioni fredde viene utilizzata l'acqua fredda di rubinetto.

Per le affusioni si utilizzano un apposito tubo flessibile, un tubo di metallo e la doccetta a mano wellness Aqua-Clic ELEGANCE Zurigo (doccetta combinata). Questi utensili possono essere ordinati nel nostro shop online.



Applicazione

La tecnica di applicazione e i movimenti del tubo devono dapprima essere esercitati a secco, perché le affusioni devono essere rapide. La persona che le riceve non deve avere freddo.

Per le affusioni alla parte inferiore del corpo e su tutto il corpo occorre sempre posizionarsi su una griglia di legno o di plastica, affinché l'acqua possa defluire. Per l'affusione alle ginocchia e alle cosce il tubo deve essere tenuto in cima come una matita affinché la punta del dito medio possa sorvegliare la temperatura dell'acqua. L'altra mano tiene il tubo flessibile piegandolo leggermente.

Per le affusioni alle braccia, al torace e alla parte superiore del corpo occorre posizionarsi davanti alla vasca da bagno o alla doccia. Per l'affusione alle braccia e quelle verso l'alto il tubo va tenuto con tutta la mano come il ricevitore di un telefono.

Tutte le affusioni iniziano dal punto più lontano dal cuore, dal dorso del piede o della mano. In questo modo lo stimolo freddo può penetrare lentamente e si evita il ristagno di masse di sangue nei vasi sanguigni principali. Nel caso di affusioni fredde inspirare prima dell'applicazione ed espirare all'inizio del trattamento. Quindi espirare nel momento in cui l'acqua fredda entra a contatto con il corpo; non è necessario prendere fiato. Le applicazioni più estese sono applicate soprattutto il mattino sul corpo caldo, appena alzati.

Durata delle affusioni e reazione

L'affusione fredda dura fino al manifestarsi della reazione della pelle. Sulla parte di corpo bagnata dal getto la pelle si arrossisce leggermente e si prova un dolore da freddo; nelle persone che praticano da tempo il metodo Kneipp eventualmente una sensazione di caldo. Secondo Sebastian Kneipp, in questo momento occorre osservarsi con precisione.

«Più l'acqua è fredda, più breve sarà la durata e maggiore l'effetto.»

Dopo il trattamento

Non asciugare. Levare le goccioline di acqua solo con le mani. Asciugare il viso e le mani, poiché restano esposti all'aria, e le parti del corpo molto pelose. Riscaldarsi subito, in un letto preriscaldato o vestendosi subito (con abiti in fibre naturali) e muovendosi a sufficienza.

Prestare aiuto in modo rapido ed efficace con pochi mezzi, dare sollievo, a casa o in uno studio. Praticare il metodo Kneipp non significa semplicemente fare la doccia fredda, bensì disporre di molte conoscenze interessanti di questo metodo di cura olistico europeo, unico nel suo genere. Esso è ideale quale prevenzione o quale misura immediata ed efficace per bambini e adulti. L'associazione Kneipp svizzera offre regolarmente corsi per genitori, persone interessate e professioniste/i.

L'affusione fredda alle braccia

Questa affusione stimola la circolazione sanguigna delle braccia e ha anche un effetto riflesso, un «effetto a distanza», sulla circolazione del muscolo cardiaco. È utile in caso di tendenza ad avere le mani fredde o di cambiamenti reumatici alle braccia, ma anche per combattere il crampo dello scrittore o la tendinite dovuta a un'attività troppo monotona. Ha un effetto depurativo per la testa e il collo.



Tecnica

Dalla mano alla spalla. Chinarsi sopra la vasca da bagno. Questa applicazione è indicata anche per le persone anziane perché possono sedersi sul bordo della vasca. Partendo dal mignolo della mano destra far scorrere il getto d'acqua risalendo il lato esterno del braccio fino alla spalla. Qui muovere leggermente il getto di qua e di là in modo che tutto il braccio destro risulti avvolto in modo uniforme da un mantello di acqua. A questo punto girare la mano verso l'esterno e scendere lungo il lato interno del braccio fino al palmo della mano e infine le punta delle dita. In seguito procedere allo stesso modo sul braccio sinistro.

Effetto

Vitalizzante e rinfrescante, stimola la circolazione sanguigna e il sistema nervoso, calmante per il cuore, favorisce la respirazione profonda, depurativo.

Consigliato in caso di

- stanchezza fisica e mentale
- cefalea, capogiri
- tendosinovite
- insufficienza cardiaca
- raffreddore in arrivo

Dal libro «Praktische Kneippwendungen» di Resi Meier, ©Schweizer Kneippverband, Immagini @QUELLkraft.ch

Schweizer Kneippverband

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

