



S.Kneipp'o filosofija

S.Kneipp'o filosofija – unikalus sveikatos gerinimas, kurį sukūrė ir išstobulino vokiečių dvasininkas Sebastianas Kneipp'as gyvenęs XIX amžiuje.

Viskas kas yra gamtoje, gali būti panaudota žmogaus sveikatos labui. Pagal S.Kneipp'o filosofiją „Gamtos galia“ grindžiama 5iais elementais:

1. Vanduo
2. Judėjimas
3. Mityba
4. Vaistažolės
5. Harmonija

1. Vandens terapija

Nuo senų laikų žinoma: kur yra vandens, ten yra gyvybė. Dėl unikalių savybių vanduo – gyvybės ir energijos šaltinis. Yra įvairių sveikatos gerinimo būdų naudojant vandenį. Vandens terapijoje didelį vaidmenį vaidina:

- Temperatūra (šaltas, šiltas vanduo, garinės pirtys)
- Mechaninis faktorius (povandeniniai masažai, dušai)
- Cheminis faktorius (vonios su žolelėmis, mineralais, aliejais)

Pagrindinis vandens poveikis vyksta kasdien: tai sistemingas prausimasis ir periodinis kūno šveitimas.

Labai svarbu, kad oda būtų švari. Imuninei sistemai gerinti praktikuojamas grūdinimasis: “ S.Kneipp'o kava“ (rankų merkimas į šaltą vandenį), vaikščiojimas „gandro žingsniu“ po šalto vandens baseiną, apsipylimai kūno dalių ir viso kūno.

Šalto vandens poveikis organizmui:

- Trumpam padidėja kraujospūdis, širdies veiklos dažnis
- Atsiranda hyperemija (šilumos pajutimas)
- Veikia priešuždegimiškai
- Aktyvuojama imuninė sistema
- Pagerėja šalinimo funkcijų darbas
- Pagilėja miegas

*Šaltos procedūros atliekamos tik gerai apšilus..

Šilto vandens poveikis organizmui:

- Pagerėja kraujotaka
- Sumažėja kraujospūdis
- Atsipalaiduoja raumenys
- Padidėja jungiamojo audinio elastingumas ir sąnarių lankstumas
- Gerėja medžiagų apykaita

Pagal žmogaus bioritmiką ryte daugiau tinka šaltos procedūros, o po pietų ir vakare šiltos.

2. Judesio terapija

Judėjimas yra gyvenimo variklis. Be judėjimo gyvenimas tampa pasyvus, raumenys sukaustyti, skauda sąnarius, slogi nuotaika; visa tai trikdo organizmo procesų veiklą.

Norint subalansuoti kūną ir jaustis tvirtai, žmogus privalo judėti. Jis gali pasirinkti sau tinkamą užsiėmimą.

Tai įvairios rytinės ir vakarinės mankštos, joga, šiaurietiškas ėjimas miške, pasivažinėjimas dviračiu, stalo tenisas, aerobika vandenyje.

Toks sveikatinimas sustiprina visą organizmą, grūdina kūną ir sielą.

3. Mityba

Dienos racione svarbų vaidmenį vaidina vandens vartojimas. O jeigu vanduo – mineralinis, jo nauda dar didesnė. Tokį vandenį reikia vartoti saikingai. Mūsų mineralinio vandens savybės gerina virškinimą, jis yra švelnaus skonio ir kvapo, vidutinės mineralizacijos.

Sveika mityba – kai organizmas gauna visas jam reikalingas maistines medžiagas ir energiją idealiam svoriui bei sveikatai palaikyti. Maistas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui. Todėl mes siūlome atskirą sveiko maisto stalą pagal S.Kneipp'ą.

4. Vaistažolių terapija

Giliam atsipalaidavimui siūlome pasinerti į vonias su vaistažolėmis. Šiltas vanduo ir vaistažolių nuoviras pagerina savijautą, nuramina kūną ir protą. Norint vaistažoles personaliai pritaikyti pagal problemą, siūlome rinktis arbatų mišinukus arba pavienes vaistažoles. Vaistažolių arbata tinka profilaktikai, sunegalavus ar organizmui stiprinti. Tinkamai parinkti vaistiniai augalai ypač gelbsti ūmiais atvejais: peršalus, sutrikus virškinimui, esant kosuliui. Šilta arbata geriau malšina troškulį karštomis vasaros dienomis. Vaistažolės turi organizmui reikalingų biologiškai veikliųjų medžiagų:

- glikozidų: pagerina apetitą, širdies ir virškinamojo trakto veiklą,
- alkaloidų: stimuliuoja širdies, kraujagyslių bei nervų sistemos veiklą, veikia raminančiai.
- saponinai: lengvina atsikosėjimą, skatina prakaito, tulžies ir šlapimo išsiskyrimą.
- flavonoidai: dezinfekuoja, gerina tulžies išsiskyrimą,
- eteriniai aliejai slopina uždegimą, spazmus, naikina mikrobus.

Mes Jums siūlome ne tik paragauti, bet ir pas mus įsigyti S. Kneipp'o arbatos. Pagrindinės sudėtinės arbatos dalys:

- Paprastoji pipirmėtė
- Paprastoji jonažolė
- Plačialapis gyslotis
- Juodojo serbento lapai
- Juodauogis šėivamedis
- Vaistinė juozažolė
- Ramunėlių žiedai
- Tikroji levanda
- Paprastasis pankolis
- Dilgėlė



5. Harmonija

Tai menas nuraminti savo mintis, perkrauti savo vidinį kompiuterį. Ši terapija atsakinga už fizinį ir emocinį suderinamumą. Tai - kvėpavimo joga druskų kambaryje, dailės terapija, aromaterapija, meditacija miške, įvairiausi kūno ir veido masažai, ritualai, relaksacija su mineraliniu vandeniu ar arbatos puodeliu.