

Ar esate ragavę „Kneipo kavos“?

**Kai sakome, kad negalime užsiimti savo kūno fizinės ir dvasinės sveikatos palaikymu, nes tam neturime nei laiko, nei pinigų – meluojame ir patys sau, ir aplinkiniams.**

Yra laiko patikrintų paprastų ir visiems prieinamų būdų, kaip užsitikrinti sveikatą ir ilgą amžių be ligų. Vienas iš jų – organizmo grūdinimas pagal Sebastiano Kneipo metodiką. Tam iš esmės tereikia visai nedaug: tik noro ir... vandens. Pasirodo, vanduo gali atstoti netgi mums įprastą rytinę kavą!

### **Išsigydė tuberkuliozę**

Natūropatas, gydymo vandenių pradininkas Sebastianas Kneipas gimė 1821 metais Bavarijoje. Jis svajojo tapti teologu, bet studijuodamas susirgo tais laikais nepagydoma liga tuberkulioze. Atrodė, kad nieko gyvenime nebeliko, tik laukti paskutinės kelionės. Ir štai tuo metu jam į rankas pateko knygelė apie maudynių šaltame vandenyje poveikį: joje buvo teigiama, kad maudynės šaltame vandenyje, apsiprausiant ar apsipilant, gali sugrąžinti ne tik kūno, bet ir dvasios jėgas. Visą žiemą kasdien jis sunkiai eidavo iki Dunojaus, ir vos 2–3 trims minutėms pasinėręs į ledinį vandenį grįždavo kaskart žvaiesnis, su didesne energija. Po metų jis pasijuto įveikęs ligą ir iki gyvenimo galo populiario unikalium, o kartu labai paprastus ir kiekvienam prieinamus sveikatinimo metodus.

Pasak S. Kneipo, žmogaus protas ribotas, todėl turime savo kūnu patikėti ir save pajusti. Negalima vadovautis vien širdies ar proto balsu – reikia įsiklausyti į visumą.

## **Unikali sveikatos filosofija**

Gydymo vandeniu pradininkas S. Kneipas, pasak dabartinių sekėjų, neatrado nieko naujo, tik patobulino nuo seno taikytus tradicinius gydymo metodus, kuriuos į užmarštį greit stūmė ir tebestumia farmacijos pramonės „stebuklai“, beje, turintys šalutinių poveikių žmogaus organizmui.

S. Kneipo metodą sudaro penki pamatiniai punktai: vanduo, judesys, žolelių terapija, sveika mityba ir harmonijos, arba vadinamoji tvarkos, terapija, kuri atkreipia dėmesį, kad gydant kūną negalima pamiršti ir sielos, nes jie neatsiejami. Vaikščioti basomis po ryto rasą, keičiant tai su vaikščiojimu nelygiais paviršiais, žiemą – po sniegą, apsipilti šaltu vandeniu, daryti kojų, galvos ir rankų vones... Viskas mums lyg ir žinoma, tik ne visi net ligos speičiami į kampą išbandome tuos nemokamus vaistus.

Ypatingą reikšmę S. Kneipas teikė vaistažolėms. Juk sakoma, kad kiekvienai ligai gydyti Dievas davė ir žolelę. Tik reikia mokytis jas pažinti ir atsirinkti.

## **Kas yra „Kneipo takai“ ir kaip grūdintis namų sąlygomis?**

„Kneipo takų“ parkai ypač populiarūs Vokietijoje, jų yra ir Lietuvoje, Birštone. Bet norėdami mes kiekvienas galime susikurti mažą

„sveikatos salelę pagal Kneipą“ ir savo kieme, sode ar net namuose. Tačią svarbiausia – išsiugdyti įprotį rūpintis savimi kiekvieną dieną.

Taigi, rytą rekomenduojama pradėti vadinamąja [Kneipo kava](#) – po trumpos sąnarius išjudinančios mankštos rankas iki alkūnių pamerkite į šaltą, ne daugiau kaip +15 laipsnių, vandenį ir palaikykite jame 30–40 sekundžių. Pirmą merkiama dešinė ranka, po to kairioji. Šiai procedūrai nebūtina turėti labai gilią talpą – rankas merkite sulenktas. Šaltas vanduo atšaldys kapiliarus ir tonizuos organizmą geriau nei rytinė kava.

Antras „Kneipo ryto“ etapas – basomis pavaikščioti po rasotą žolę ir po to pažingsniuoti per smėlio, įvairaus dydžio ir formos akmenukų, pagaliukų ir galiausiai kankorėžių paviršius (juos nesunkiai galite susikurti ir patys). Taip masažuojami pėdose esantys taškai ir organizmas stimuliuojamas suaktyvėja ir normalizuojama visų jo organų veikla. Šią procedūrą patartina atlikti bent jau du kartus per dieną – ryte ir vakare.

Trečias etapas – „gandro žingsniu“ šiek tiek pažingsniuoti šaltame vandenyje: vandens lygis turi siekti kelius, žingsniuoti reikia greitai, nestoviniuojant, o kojas kelti iš vandens kuo aukščiau, kad viena koja būtų vandenyje, o kita – ore. Ši procedūra ypač rekomenduotina po pietų, kai kojos linkusios patinti. Ji padės sureguliuoti kraujotaką ir išvengti daugelio ligų.

Beje, pažingsniavus šaltame vandenyje būtina nedelsiant sušildyti kojas: galite pabėgioti ar tiesiog apsimausti šiltas kojines ir pan. Be abejo, po procedūrų kuo puikiau sušildys ir vaistažolių arbata: Kneipo arbatoje galima rasti net trylika mums gerai žinomų

augalų: jonažolės, čiobrelis, dobilo, mėtų, beržo, obels ar avietės lapų ir t. t.).

Toks sveikatinimo „ritualas“ sustiprins visą organizmą, užgrūdins kūną ir sielą, pagerins imuninę sistemą ir padės įveikti ligas. Kaip minėta, žiemą nepabijokite pavaikščioti po ką tik iškritusį sniegą, vasarą nuvažiavę prie jūros išbandykite visus pakrančių paviršius. Žodžiu, gamtos teikiamas gėrybes panaudokite savo sveikatai stiprinti.

Tiesa, jeigu sergate sąnarių ar inkstų ligomis, kamuoja ginekologiniai susirgimai ar stipri migrena, verčiau pasikonsultuokite su gydytojais, ar šios procedūros jums atneš norimos naudos.