

Sebastian Kneipp

HIDROTERAPIA

Puterea vindecătoare a apei



Traducere din limba franceză
GABRIEL AVRAM

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Prefața autorului	5
PARTEA ÎNTÂI: Generalități	9
1. Cum apar bolile?.....	11
2. În ce condiții poate organismul.....	31
uman să facă o cură cu apă?	
PARTEA A DOUA: Călirea organismului	39
1. Mersul desculț.....	41
2. Folosirea sandalelor	51
3. Mersul desculț prin apă, prin iarba umedă	54
sau pe pietrele ude. Mersul pe zăpadă	
PARTEA A TREIA: Tratamentele cu apă.....	57
1. Spălările cu apă. Diferitele feluri de spălări,	59
durata acestora	
<i>Efectul spălărilor</i>	<i>62</i>
<i>De câte ori și în ce împrejurări trebuie</i>	<i>64</i>
<i>efectuate spălările?</i>	
2. Băile.....	63
<i>Îmbăierea ochilor.....</i>	<i>70</i>
<i>Îmbăierea brațelor</i>	<i>72</i>
<i>Băile de picioare</i>	<i>74</i>
<i>Băile de șezut</i>	<i>78</i>
<i>Băile până la jumătatea corpului</i>	<i>82</i>
<i>Baia integrală cu apă rece.....</i>	<i>87</i>
<i>Băile integrale calde. Băile cu plante medicinale.</i>	<i>89</i>
<i>Băile alternative</i>	
3. Stropirile și dușurile cu apă.....	94

<i>Stropirea sau dușul capului.....</i>	<i>99</i>
<i>Stropirea cu apă a feței.....</i>	<i>100</i>
<i>Dușul urechilor.....</i>	<i>101</i>
<i>Stropirea cu apă în regiunea pieptului</i>	<i>102</i>
<i>Stropirea brațelor.....</i>	<i>102</i>
<i>Stropirea cu apă a părții superioare a corpului</i>	<i>102</i>
<i>Stropirea cu apă a părții inferioare a corpului</i>	<i>105</i>
<i>Stropirea genunchilor</i>	<i>108</i>
<i>Stropirea dorsală</i>	<i>110</i>
<i>Stropirea integrală a corpului.....</i>	<i>114</i>
<i>Dușurile puternice, sub presiune</i>	<i>120</i>
4. Înfășăările. Compresele	126
<i>Înfășurarea capului</i>	<i>127</i>
<i>Înfășărilor gâtului</i>	<i>129</i>
<i>Înfășarea jumătății corpului.....</i>	<i>133</i>
<i>Înfășarea părții inferioare a corpului.....</i>	<i>139</i>
<i>Înfășurările picioarelor.....</i>	<i>142</i>
<i>Înfășarea integrală a corpului.....</i>	<i>146</i>
<i>Mantaua spaniola</i>	<i>146</i>
<i>Cămașa înmuiată.....</i>	<i>148</i>
<i>Compresese superioare</i>	<i>150</i>
<i>Compresese pentru partea dorsală.....</i>	<i>153</i>
<i>Șalul</i>	<i>154</i>
5. Băile de aburi	156
<i>Baia cu aburi a capului.....</i>	<i>158</i>
<i>Baia cu aburi a nasului și urechilor</i>	<i>160</i>
<i>Baia de aburi a brațelor.....</i>	<i>161</i>
<i>Baia de aburi a picioarelor</i>	<i>162</i>
<i>Baia de aburi a șezutului</i>	<i>165</i>
<i>Baia de aburi integrală</i>	<i>168</i>
Notă despre autor	171

Prefața autorului

În ultimii ani am publicat mai multe cărți cu privire la diverse subiecte, dar niciodată nu am avut intenția să scriu pentru mine însumi, ci pentru binele oamenilor, în special pentru aceia care suferă și au diverse boli cronice. Am scris cât mai simplu cu putință, fără să mă gândesc prea mult la stil, tocmai pentru ca fiecare să mă poată înțelege ușor și să tragă foloase practice din lectura acestor pagini. Întâi de toate am avut grijă să ofer cititorilor reguli practice, să le indic ce remedii trebuie să utilizeze, ce reguli și ce tratamente aflate la îndemâna tuturor. Am dorit să le fac cunoscute oamenilor resursele naturale pe care Creatorul le-a pus la dispoziția noastră, oferindu-ne lichidul vital, apa, și plantele. Dar, la fel ca într-o sală de expoziție, unde vizitatorului i se oferă o mulțime de opere de artă, și în domeniul de care mă ocup eu există o mare varietate de informații. Atunci când ajungi la vârsta senectuții și îți amintești de anii de demult nu poți să nu vezi cu limpezime și să constăți valabilitatea proverbului: altele sunt judecățile copilăriei și altele cele ale tinereții, maturității și bătrâneții.

Din momentul în care am elaborat metoda *Curei cu apă* au existat mai multe etape în desăvârșirea acesteia. Iată, au trecut patruzeci și șase de ani de când am învățat cum să mă folosesc de apă în scopuri vindecătoare și tot atâția ani



de când studiez calitățile terapeutice ale plantelor. Mi-am continuat cu îndârjire experiențele, ducându-le mereu mai departe, pentru a-mi da seama despre virtuțile curative ale apei și ale plantelor și pentru a trata cu ajutorul lor organismul omenesc. Mi-a trebuit multă vreme să descopăr aplicațiile ideale - *Fabricando fit faber* („Practica îl învață pe lucrător”). Am pățit și eu ca mulți alți descoperitori: am părăsit uneori drumul pe care mi l-am ales, pentru a păși pe poteci la care nici nu mă gândisem înainte. Multe lucruri mi s-au întâmplat până ce am elaborat metoda hidroterapiei. Cine îmi citește cărțile scrise de-a lungul vieții poate de altfel să observe ușor cum o experiență m-a condus către o alta, pentru a-mi îmbogăți cunoștințele și a-mi revela cu și mai mare limpezime diversele aplicații ale curei cu apă.

6

Lucrarea de față urmărește să prezinte mijloacele descoperite în urma experiențelor mele legate de tratarea și vindecarea celor suferinzi. Este un ghid de folosire a dușurilor, a băilor, a saunei și a diferitelor accesorii pentru baie. Am descris principalele tratamente pentru diverse boli cu indicații asupra precauțiilor pe care trebuie să le luăm și a metodelor de vindecare. Am urmat o ordine ce mi s-a părut conformă cu scopul urmărit; cât despre celelalte boli pe care nu le-am inclus în prezentul volum, o voi face în partea a doua, într-o altă carte.

Dacă este să comparăm volumul *Cura de apă*¹ cu prezenta lucrare, vom observa că, în anumite cazuri, am modifi-

¹ Prima lucrare a lui Sebastian Kneipp, care s-a bucurat de un răsunător succes, cunoscând peste 40 de ediții în diferite limbi. Autorul însuși subliniază valoarea lucrării de față, în sensul că experiența acumulată în cele peste patru decenii de aplicare a curei a permis regândirea și modificarea tratamentelor pentru diferitele categorii de bolnavi. – N.t.

cat durata tratamentelor. Examinarea îndelungată a nenumărate boli și infirmități m-a condus spre un tratament cu apă într-o formulă cât se poate de simplificată. Pe vremuri, recomandam băile până la jumătate timp de două minute; încet-încet am ajuns la convingerea că se poate, în cea mai mare parte a cazurilor, să ne limităm doar la o îmbăiere de câteva secunde; chiar și pentru cei care suportau o baie mai îndelungată am constatat că sunt suficiente chiar și câteva secunde pentru ca tratamentul să-și facă efectul. La fel stau lucrurile și în cazul înfășurărilor cu diverse accesorii sau cearșafuri. Experiența m-a învățat că aceste înfășurări nu mai sunt necesare dacă dușurile sunt executate corect. Dar aceasta nu înseamnă că folosirea înfășurărilor nu este un procedeu eficace. În general, bolile se pot trata cu apă în patru feluri: prin abluțiuni sau spălări; prin băi; prin înfășurări cu diverse materiale; prin dușuri sau stropiri cu apă.

Chiar dacă am încercat să-mi restrâng tratamentele medicale acordate pacienților pentru a mă dedica cercetărilor curative, am fost permanent asaltat de cei aflați în suferință, încât uneori mă simțeam copleșit. Întrucât numărul bolnavilor a crescut neîncetat, a fost nevoie de mai mulți medici care să-i supravegheze atent. Medicii care mi-au înțeles metodele și sunt partizani ai curei mele cu apă au înființat o societate pentru a propaga pe căi științifice tratamentele mele curative. Au înființat și o publicație: „Centralblatt für das Kneippsche Heilverfahren”, care apare la Kaufbeurn, la editura Borchert și Schmidt; colaborez cu această publicație. Consider că, dacă rămânem uniți, atunci este de bine.



Astăzi există în lume mai bine de o sută de spitale unde bolnavii sunt tratați după metodele mele. Chiar dacă nu au fost vindecate încă toate bolile, să nu uităm totuși că începuturile sunt totdeauna dificile. În ceea ce mă privește, am ferma convingere că o metodă înțeleasă și aplicată corespunzător va contribui mult la binele umanității și va da mare satisfacție personalului medical.

Bine ar fi dacă această metodă se va păstra intactă, fără falsificări sau denaturări; de fapt acesta este și scopul societății medicale despre care am vorbit mai înainte. A nu fi convins că apa și plantele sunt suficiente pentru vindecarea bolilor este o dovadă a faptului că nu știm să ne folosim corespunzător de virtuțile acestora, lucru confirmat chiar de medicii specialiști în hidroterapie. Cea mai bună dovadă că

8
apa și plantele sunt suficiente pentru a ne vindeca este faptul că am văzut mii de bolnavi care, abandonați fiind de către medicii lor curanți, au venit la clinica noastră de la Wöris-hofen, unde au putut beneficia de ameliorări notabile sau chiar de vindecări totale. Cât privește problema morții, încă nu i-am descoperit leacul; nici măcar apa nu are privilegiul de a conferi nemurirea!

Sebastian Kneipp,
Wörishofen

PARTEA ÎNTÂI

Generalități

CAPITOLUL

Cum apar bolile?

Corpul omenesc este admirabil construit în toate părțile sale, de la cele mai mici vase de sânge, capilarele, până la cel mai mare os. Dar, pe cât de mare este armonia diverselor părți ale corpului, pe atât de mare este ușurința cu care aceste părți se pot deteriora, astfel încât ele să nu-și mai poată îndeplini funcțiile pentru care au fost destinate. Fie că acest lucru se întâmplă cu o singură parte a trupului sau cu întreg corpul, rezultatul se numește boală.

Aceste stări morbide se pot produce în tot corpul omenesc în multe feluri, de aceea putem vorbi astăzi de un mare număr de boli. Circulând prin vene, artere și micile capilare, sângele parcurge întreg organismul și transportă hrana către fiecare țesut al trupului omenesc. Doar cu ajutorul sângelui corpul nostru se poate hrăni și trăi. Atunci când analizăm cu atenție unul sau altul dintre vasele sanguine, mai mari sau mai mici, nu putem să nu ne întrebăm involuntar cum este posibil ca sângele, prin unele capilare atât de subțiri, să parcurgă întreg corpul, fără să se producă accidente frecvente,



cum se și întâmplă uneori. Dacă într-un punct oarecare al unui vas de sânge se produce un cheag, acesta întrerupe fluxul sanguin, producând o stază. Aceste blocaje sanguine pot declanșa o multitudine de boli, fie benigne, fie maligne; ele pot da naștere unor afecțiuni care, în timp, pot cauza moartea omului. Aceste cheaguri sau blocaje sanguine extrem de variate, mai mici sau mai mari, pot aduce organismul în starea de a nu-și mai îndeplini funcțiunile inițiale și esențiale, omul suferind și nemaifiind în stare de nicio muncă.

Se întâmplă ca multe persoane să moară de apoplexia cauzată de aceste cheaguri de sânge pe vasele sanguine. Punctul de plecare îl reprezintă o foarte ușoară umflătură, o congestie. Atunci când se produc astfel de mici congestii în diverse părți ale corpului, sângele rămâne blocat, neputând nici să avanseze, nici să dea înapoi; în asemenea locuri se manifestă de obicei o încălzire, sângele se precipită din ce în ce mai mult în locul inflammat, instalându-se boala. Dacă, în anumite părți ale corpului, există asemenea staze, blocaje mai mari sau mai mici, mai numeroase sau mai puțin numeroase, vor suferi și alte părți ale corpului, din cauza anemiei, căci într-o parte a trupului va exista o abundență de sânge, iar în alta un deficit. De pildă, o persoană poate avea dureri de cap din cauza unei mari îngrămădiri de sânge în acel loc, suferind groaznic, dar o altă persoană poate avea aceleași dureri de cap fiindcă în alte părți ale corpului sângele lipsește.

Să dăm un alt exemplu: cineva resimte dureri insuportabile la picioare din cauza stazelor sanguine, dar altcineva se va plânge de aceleași dureri la picioare, care sunt slăbite,

reci și fără vlagă tocmai din cauza lipsei sângelui în aceste membre. Un al treilea individ simte când o puternică apăsare în piept, când dureri abdominale; lucrul se întâmplă fiindcă sângele izbucnește cu putere când în zona pieptului, când în abdomen. Cine poate enumera toate bolile care se datorează proastei circulații a sângelui? Acum câteva luni am examinat un pacient care prezenta mai bine de o sută de abcese pe întreg corpul; după câte mi-a povestit, a suferit masajе prea apăsate, iar sângele izbucnind prea violent din artere s-a deteriorat încet-încet, întrucât nu găsea ieșiri adecvate pe măsura impetuozității, această persoană devenind astfel incapabilă de a se mișca normal. Erupțiile se datorau în mare parte aceluiași lucru.

Sângele se formează din substanțele nutritive care i se administrează corpului nostru. Dacă îi oferim doar alimente sănătoase, vitale, atunci sângele va fi sănătos; dar dacă introducem în organism materii necorespunzătoare, care nu pot constitui un sânge de calitate, elemente pe care corpul nu le poate elimina, atunci sângele nostru se va îmbolnăvi și el. De pildă, despre alcool putem spune că mai degrabă este dăunător decât folositor organismului nostru, acesta neavând ce face cu el. Or, atunci când ingerăm alcool, acesta trece imediat în sânge. Dacă luăm un medicament care conține o anumită toxină, atunci aceasta trece de asemenea în sânge, infestându-l. La fel se întâmplă și în cazul multor alimente și băuturi care oferă organismului multe toxine care alterează calitatea sângelui, dând naștere unui mare număr de boli pe care cu greu reușim să le contabilizăm și să le vindecăm.



Fiecare om are datoria să manifeste prudență în cazul alimentelor și băuturilor pe care le introduce în organism, pentru a nu altera sângele și a-și deteriora astfel sănătatea. Lucrul este cu atât mai necesar cu cât poftele nu cunosc limite, organismul nostru căutând cu îndârjire alimente și băuturi care să-i satisfacă gustul. Însă, dacă ne satisfacem astfel toate poftele, nu numai că ne putem îmbolnăvi, dar ne putem ruina iremediabil întreg organismul. Câți indivizi nu au sfârșit în mormânt din cauza consumului exagerat de alcool, fie el sub formă de bere, vin sau băuturi tari! La fel stau lucrurile și în cazul consumului exagerat de băuturi acide, cum ar fi oțetul, de pildă, sau al diferitelor delicatese care au consecințe dintre cele mai funeste pentru corpul nostru.

Vasele capilare transportă lichidele celulare (cum ar fi lichidul limfatic), pe care le vom denumi generic *umori*, către toate țesuturile, la fel cum venele transportă sângele, și, la fel cum se pot produce cheaguri pe vene, se pot produce chiar mai ușor blocaje în transportul acestor umori. Ca și sângele, umorile se pot altera, mai ales în cazul blocajelor, cu atât mai mult dacă hrana introdusă în organism este dăunătoare, conținând toxine capabile să altereze umorile și sângele. Oare ce altceva reprezintă hidropizia, decât o boală datorată acumulării de lichid seros în cavitățile naturale ale omului sau în țesuturi?

Nu li se întâmplă adeseori unor indivizi ca întreg trupul să transpire abundent, fără vreun efort notabil? Exhalațiile ne indică faptul că transpirația are un caracter morbid datorată alterării lichidului seros, iar acel bolnav poate să spu-

nă singur cum se simțea înainte de a transpira abundant și cum se simte după ce a încetat transpirația. Ceea ce primește corpul de la natură poate fi deopotrivă bun și favorabil organismului, dar îi poate la fel de bine și dăuna. Există în aerul pe care-l respirăm noxe și bacterii cauzatoare de boală; dacă prin respirație ne asigurăm oxigenul necesar vieții, ne putem la fel de ușor îmbolnăvi inhalând pericolul ascuns din aer. Și lumina zilei are o influență favorabilă asupra organismului, căci o absență îndelungată a luminii poate prejudicia trupul, îmbolnăvind-l. Ce dovadă mai bună în sprijinul acestei idei decât plantele care cresc la umbră și care se îmbolnăvesc tocmai din cauza absenței luminii și din cauza aerului viciat?

Oricine știe că frigul și căldura în exces pot fi dăunătoare; n-avem decât să ne gândim la oamenii care au pierit înghețați sau la cei care au murit din cauza unei puternice insolații. Dar la fel de bine se poate întâmpla ca lipsa căldurii sau a frigului să aibă o acțiune funestă asupra organismului, îmbolnăvind-l măcar parțial.

Bolile mai pot fi ereditare, adică moștenite. La fel cum copiii seamănă fizic cu părinții lor, moștenindu-le trăsăturile, și bunele sau relele calități ale genitorilor se pot transmite copiilor. Adeseori auzim vorba următoare: nu este o surpriză că cineva e plin de vicii, îi moștenește pe ai săi. Atunci de ce nu s-ar transmite și bolile de la părinți la copii? Dacă părinții au sângele alterat și umorile morbide, atunci se presupune că progeniturile vor moșteni și ele aceste racile. De unde și proverbele: „Ce semeni, aia culegi; așa tată, așa fiu;



asa mamă, așa fiică”. Aceste biete ființe nou-născute care, venind pe lume, moștenesc un sânge bolnav și umori alterate nu pot avea altă soartă decât să cadă pradă diferitelor boli. Constatăm adeseori, în viața de toate zilele, că urmașii părinților bolnavi sunt și ei bolnavi. În concluzie, bolile se pot transmite pe cale ereditară.

Dacă am putea vedea cu ochiul liber tot ceea ce mișcă prin aer, dacă ne-am da seama câți factori patogeni invizibili ochilor noștri plutesc în atmosferă sau câte noxe ne înconjoară, am spune că toți acești corpusculi ne influențează organismul atunci când îi introducem în plămâni, prin respirație. Când fumăm o țigară într-o încăpere, nu simțim oare un miros urât împrejur? Oare fumul țigării nu viciază aerul din cameră? Chiar după ce isprăvim de fumat țigara, mirosul neplăcut persistă în interior. Cel care respiră vreme îndelungată un aer viciat își va pierde culoarea sănătoasă a obrajilor, va deveni palid, având un ten cu aparență bolnăvicioasă, de om care suferă. Se spune că aerul inspirat și expirat de trei ori conține deja urme de toxine. Dar ce se întâmplă când respirăm de mai multe ori aerul viciat dintr-o cameră? Nu trebuie să ne mirăm că aceia care respiră acest aer se îmbolnăvesc. Oare respirația persoanelor bolnave nu este la fel de periculoasă pentru cei care, trăind în jurul lor, sunt obligați să respire un aer viciat? Ne mai putem îndoi de acest lucru? Astfel se poate ca o boală să treacă de la o persoană la altă persoană prin respirație sau prin exalații. Însă nu trebuie să ne temem în mod exagerat de această posibilitate.

Un corp sănătos și robust nu se lasă copleșit de micile neajunsuri ale vieții; ele sunt trecătoare precum fumul din aer. Dar cei care au trupul slăbit sunt predispuși de la natură la îmbolnăviri, mai ales când slăbiciunilor din interior li se adaugă factorii patogeni din exterior. Există destule boli cunoscute a fi extrem de contagioase (precum holera, dizenteria, variola și altele); aceste boli se produc din cauza microorganismelor din aer care sunt introduse în corpul uman, găsind acolo un teren de cultură care distruge țesuturile. Dar și organismul uman are partea sa de vină, anumite predispoziții către îmbolnăvire, însă putem cita și cazuri contrare de indivizi care, chiar în toiul unor pandemii extreme de contagioase, nu se îmbolnăvesc. De exemplu, în anul 1855, din cauza unei epidemii de holeră, populației i-a fost interzis consumul de castraveți. Dar, într-o mănăstire, un servitor care era mare iubitor de castraveți, a încercat să se hrănească aproape exclusiv cu această legumă, deoarece erau foarte ieftini și pentru a vedea dacă într-adevăr sunt dăunători organismului. Nici castraveții, nici epidemia de holeră nu i-au făcut vreun rău.

Teama, anxietatea sau stresul îi fac pe cei cu naturi mai debile să se îmbolnăvească mai repede și să fie predispuși la maladii contagioase, ba chiar putem spune că sunt destinați să contracteze asemenea boli. Organismul uman este cel mai periclitat atunci când trăiește în locuri nesănătoase, acolo unde există miasme insalubre ale solului, cum ar fi mlaștinile, apele stătute și pline cu larve de paraziți sau cu mizerii.

