



Kneipp è puro benessere e le applicazioni benefiche Kneipp sono sempre indicate laddove le persone che si sentono in salute vogliono personalmente fare qualcosa per mantenerla. Provate nel reparto benessere il delizioso effetto di questa o quella abluzione con l'acqua secondo il metodo Kneipp. Il personale specializzato vi mostrerà con piacere come praticare a casa nel modo più efficace per il vostro benessere le applicazioni Kneipp.

I metodi globali di Sebastian Kneipp vanno in una direzione: la salute. Sono da notare qui due effetti differenti. Da una parte la cura classica Kneipp che è efficace contro diverse malattie croniche o che, in fase acuta, aiuta a ripristinare le forze autocuranti del corpo umano ed ha sui pazienti un grande effetto con i più semplici rimedi. Dall'altra Kneipp che offre diverse applicazioni per le persone sane che desiderano rimanere tali o addirittura aumentare il loro stato di benessere. La cura o la terapia, dunque, riduce la sofferenza mentre il metodo per il benessere porta al piacere e rafforza il corpo, lo spirito e l'anima. Non importa dove e quando siete venuti in contatto con Kneipp, ma una cosa è sicura: non potrete più farne a meno. Concedetevi anche a casa le vostre applicazioni Kneipp preferite.



**Kneipp**  
WORLDWIDE  
INTERNATIONAL CONFEDERATION OF THE KNEIPP-MOVEMENT | INTERNATIONALE KONFEDERATION DER KNEIPP-BEWEGUNG

**Kneipp®**  
*per sentirsi bene*

**Kneipp**  
WORLDWIDE  
INTERNATIONAL CONFEDERATION OF THE KNEIPP-MOVEMENT | INTERNATIONALE KONFEDERATION DER KNEIPP-BEWEGUNG

Kneipp Worldwide  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
D-86825 Bad Wörishofen

Telefono +49 8247 3002 102  
Fax +49 8247 3002 199

ikk@kneippbund.de  
www.kneippbund.de





## Kneipp® – per sentirsi bene

Kneipp è però molto più di applicazioni d'acqua. Nel sistema Kneipp per il benessere agiscono contemporaneamente cinque componenti: l'acqua, il moto e lo sport, un'alimentazione sana e con prodotti freschi, le piante officinali in forma di tisane o additivi per l'acqua dei bagni e non per ultimo l'ordine di vita – un rapporto sensato tra tensione e rilassamento nella vita di tutti i giorni.

L'elemento più importante e probabilmente anche quello più conosciuto della classica terapia Kneipp è l'acqua e la sua applicazione. Mentre si effettua una terapia per curare le malattie o anche solo per prevenirle, si possono praticare le seguenti applicazioni per conoscerle come provvedimenti individuali senza scopi terapeutici e che normalmente possono essere praticate senza problemi da persone sane.

Se dopo aver provato la benefica azione di queste applicazioni avete voglia di saperne di più, rivolgetevi semplicemente ad un medico specializzato e lasciatevi spiegare i possibili effetti positivi di una cura Kneipp sulla vostra salute!

Dr. Heinz Leuchtgens  
Medico specialista della terapia Kneipp



### Le “docciature di bellezza” Kneipp

*per un colorito fresco e luminoso*

La pelle del viso reagisce subito a questo breve trattamento con acqua fredda o fresca. Durante la doccia di bellezza secondo Kneipp il getto delicato d'acqua viene diretto sul viso prima su e giù, poi in senso circolare. Grazie alla sua azione stimolante sulla circolazione sanguigna, questo tipo di cosmetici a costo zero dà alla pelle pallida e smorta un aspetto luminoso e riduce le rughe. Fatte regolarmente, le docciature di bellezza Kneipp portano un miglioramento visibile e durevole.



### Lo “stimolante” Kneipp

*stimola senza eccitare*

Durante la doccia stimolante secondo Kneipp le braccia vengono immerse fin sopra il gomito nell'acqua fredda: la pressione sanguigna e l'umore si elettrizzano e migliorano ed è per questo che le docciature alle braccia vengono anche chiamate “la tazza di caffè della naturopatia”. Il momento ideale per farle è il primo pomeriggio, per esempio dopo una dura giornata di lavoro. Lo stimolante Kneipp stimola senza eccitare.

### Il “jogging vascolare” Kneipp

*per gambe belle e sane*

Le gambe vanno curate: con il jogging vascolare Kneipp vengono fatte alle gambe docce scozzesi secondo il procedimento Kneipp con un getto d'acqua delicato che favorisce la circolazione e rassoda la pelle, stimola le arterie e rafforza le vene.

### “L'impulso” Kneipp

*gradevole e vitalizzante*

L'impulso Kneipp, che si attiva immergendo le braccia prima in acqua calda e poi fredda per due volte, causa un impulso che procura uno stato generale di benessere, benessere che può aumentare se si mettono nell'acqua calda anche additivi profumati. Questa spinta di energie Kneipp armonizza il sistema circolatorio e quello nervoso e dà loro una nuova vitalità.



### Il “genio universale” Kneipp

*armonia ed equilibrio per la vostra energia*

Questa conosciutissima e amata applicazione è pressoché universalmente impiegabile. Il “genio universale” Kneipp procura armonia: fatta durante il giorno rinfresca e vitalizza e fatta la sera calma. Ecco come deve essere eseguita: si cammina a passo di cicogna per 30 – 60 secondi nell'acqua fredda che deve arrivare fino al ginocchio e si cerca l'equilibrio personale.



### La “sorgente di calma”

*per tranquillità e serenità*

Il momento di riposo, per esempio dopo il pranzo, con la sorgente di calma diventa ancora più benefico. Le gambe vengono fasciate in modo professionale prima con tele di lino immerse in acqua fredda, poi con fasce di cotone ed infine con fasce di lana. Il leggero stimolo fresco decongestiona e rinforza le vene ed ha un effetto calmante.

### La “rugiada mattutina” Kneipp

*attiva il corpo e lo spirito*

Camminare la mattina per alcuni minuti a piedi scalzi sull'erba rorida di rugiada è un piacere voluttuoso per i piedi e un aiuto per l'irrobustimento fisico, favorisce la circolazione e ha un effetto tonificante.

### La “magia della neve” Kneipp

La neve fresca in inverno ci attira su un prato bianco dove si camminerà per pochi secondi a piedi nudi. Ci si asciugherà quindi velocemente sfregando bene. Il forte stimolo elettrizzante rinfresca e rende immuni alle infezioni di origine influenzale.



### La “forma fisica” Kneipp

*piacevolmente rinfrescante*

In questa applicazione caldo-fredda Kneipp per il benessere, le mani e le braccia vengono bagnate fino alle spalle con un lieve getto d'acqua. Stanchezza e spassatezza spariscono come per incanto e l'impulso idrico ha un effetto stimolante e rinfrescante.