

LA CURA KNEIPP.

Dr. Pablo Saz Peiro

Es una terapia naturista cuyo fin principal es potenciar la fuerza curativa del organismo.

En Alemania existen unos 260 centros balnearios, de los cuales 60 están situados en Bad Wörishofen, con una afluencia de más de 70.000 personas anuales y un volumen de tratamiento de 1.300.000 días de curas anuales. en esta localidad de 13.500 habitantes trabajan 70 médicos, 50 de los cuales son hidrólogos, y habitan asimismo 600 badermeisters (maestros de baños).

La Kneippschule (Escuela Kneipp) es un centro docente que enseña principalmente la terapia Kneipp, realizándose cursos de Badermeister (dos años de duración), de masajista (dos años), y de rehabilitación, podología y esteticienes.

El Instituto de Balneología y Climatología Médicas de la Universidad Ludwig-Maximilians de München trabaja para el Departamento Científico de la Escuela de Kneipp (Bad Wörishofen). Lleva a cabo estudios sobre los mecanismos de acción de los componentes mineromedicinales de las aguas utilizadas en balneología y de diversas sustancias aisladas que se añaden a las aguas del baño.

PRINCIPIOS DE LA CURA KNEIPP

La terapia Kneipp es esencialmente una terapia activa. El método Kneipp de curación se fundamenta en cinco campos de aplicación, que se complementan sinérgicamente entre sí:

- 1) HIDROTERAPIA
- 2) TERAPIA DEL MOVIMIENTO (KINESITERAPIA)
- 3) FITOTERAPIA
- 4) DIETETICA
- 5) TERAPIA REGULADORA O TERAPIA DEL ORDEN.

1. HIDROTERAPIA

La hidroterapia Kneipp destaca por la diversidad de sus formas de aplicación, existiendo más de cien posibilidades de tratamiento por medio del agua. La escala de intensidad abarca desde el más pequeño estímulo, como puede ser una loción o el lavado de una sola extremidad, hasta los tratamientos más fuertes, como por ejemplo el masaje con chorro a presión.

Formas fundamentales de aplicación del tratamiento:

- LOCIONES O LAVADOS
- ENVOLTURAS PEQUEÑAS Y GRANDES, CATAPLASMAS
- CHORROS DE AGUA
- BAÑOS
- BAÑOS DE VAPOR
- ANDAR SOBRE EL ROCIO, LA NIEVE O EL AGUA.

LAVADOS

Se realizan en cama, en forma de lavados totales o parciales, con un lienzo basto (pañito tosco de grano grueso), que suele ser de lino o algodón, previamente mojado en agua fría, escurrido y doblado. A continuación el paciente no se seca, sino que se debe arropar y descansar de 30 a 45 minutos. En bastantes ocasiones se le añade vinagre al agua para que el contacto con el agua fría en pacientes sensibles no sea tan brusco, mejorando de esta manera la capacidad reactiva del paciente. Se suele empezar con lavados parciales de brazos y piernas, aumentando posteriormente a los de medio cuerpo y por último los de cuerpo entero.

Es bastante importante que el lienzo se utilice doblado y de forma que se vaya utilizando una cara diferente del lienzo para cada una de las zonas corporales, de tal manera que no se repita la cara utilizada del lienzo para lavar otra zona corporal y evitándose así ensuciar las partes del cuerpo a lavar (se ha demostrado que un lienzo utilizado en un lavado se impregna de residuos o toxinas corporales). Para conseguir ésto, se pliega el lienzo de lino tantas veces como número de partes se vayan a tratar. El agua utilizada se habrá puesto a atemperar en un cubo la noche anterior. Como los

lavados se hacen siempre por la mañana, se pondrá el despertador con la antelación suficiente para poder realizar sin prisas el periodo de reposo postlavado. Antes del lavado se orinará y se defecará.

LAVADO DE MEDIO CUERPO SUPERIOR

Incorporar de la cama la mitad superior del cuerpo sin ropa. El paño a utilizar estará bien lavado y escurrido.

El lavado de los brazos se iniciará por la cara dorsal y se completa posteriormente con la cara dorsal de toda la extremidad. Seguidamente se trata la zona torácica. Conviene, posteriormente, realizar un lavado más enérgico sobre las zonas abdominal y pélvica, puesto que son centros de eliminación muy importantes. Por la espalda, el lavado se hará con el lienzo menos doblado (cuatro dobleces son suficientes).

El tórax y el abdomen superior se lavan con movimientos verticales arriba-abajo, mientras que la zona del vientre se lavará en sentido circular y en sentido del movimiento intestinal, es decir, siguiendo la dirección de las agujas del reloj. el lavado de espaldas se hace siempre de dentro hacia fuera.

Después del lavado, el paciente se estirará en una cama caliente (¡No dejar las sábanas abiertas, pues perderían el calor de la noche!). Después de la fricción, se meterá el paciente con el cuerpo húmedo en la cama y se tapanán todos los lugares por los que se pueda enfriar este ambiente cálido; para ello, también se puede hacer una envoltura completa Kneipp "en momia".

LAVADO DE MEDIO CUERPO INFERIOR

En primer lugar se lava la parte derecha y la ingle y después la parte izquierda por la parte del paño que no ha tocado la parte derecha. El lavado de vientre siempre será circular y en la dirección que sigue el colon; primero la parte anterior y luego la posterior.

LAVADO DE VIENTRE

Posee una finalidad triple: favorecer el sueño, aumentar la circulación y aumentar la eliminación abdominal. Se realiza un lavado circular dando unas 20 vueltas alrededor del colon. Las rodillas estarán dobladas para relajar el abdomen.

Otro método por el cual pueden conseguirse resultados similares es la compresa húmeda de abdomen, que se deja puesta toda la noche. Si tras su aplicación el paciente se queja de borborigmos, se ha de retirar. Los lavados abdominales son muy interesantes en casos de insomnio o en los trastornos digestivos, ya que provocan un aflujo sanguíneo hacia el vientre, descongestionando la cabeza. Para que las aplicaciones no parezcan tan frías se puede añadir algo de vinagre al agua de lavado. Si el vinagre es de sidra, se pondrá un cuarto de litro por litro de agua de lavado. Si es de vino, la cantidad será algo menor.

ENVOLTURAS

Material:

- Un lienzo basto de lino que se coloca mojado sobre la parte del cuerpo elegida para el tratamiento.
- Un paño de lino o algodón permeable al aire, que se coloca sobre el paño mojado y que tenga una anchura de unos 2 ó 3 cm. más que él, de forma que la humedad no traspase a planos superiores.
- Un sobrepañó de lana o franela.
- Imperdibles o tiras de velcro.

Los lienzos deben quedar muy bien ajustados al cuerpo para evitar la formación de bolsas de aire que alterarían el efecto terapéutico deseado. Las diversas envolturas que se aplican en los brazos, en el tronco, en la región lumbar o en las pantorrillas se efectúan la mayor parte de las veces

con agua fría a fin de sustraer o acumular calor según la duración con que sean aplicadas. Las cataplasmas, en cambio, se aplican la mayor parte de las veces a altas temperaturas (por ejemplo, la de bolsa de heno). Dan buenos resultados las envolturas pequeñas con barro o requesón en los casos de tromboflebitis. Con las envolturas pequeñas sinapizadas (mostaza) se consigue un estímulo muy fuerte.

EL SAQUITO DE HENO

Esta es una de las aplicaciones más características de la terapia Kneipp. El saco viene a tener un tamaño de 40 por 50 cm. y se llena sólo hasta la mitad, cerrándose con una cremallera o unos botones. A continuación se humedece bien y luego se mete en una cámara de vapor.

El saquito de heno se pone en contacto con la piel del paciente y por encima de él se coloca un paquete hermético que contiene lodo ("moor"). El lodo, por su capacidad de retención de calor, permite que éste se mantenga durante un largo tiempo. Finalmente, se cubre todo mediante una envoltura Kneipp. De este modo, al estar el lodo más caliente que el heno, el saquito va aumentando progresivamente su temperatura. El heno debe gran parte de sus propiedades curativas a las cumarinas que naturalmente posee.

En caso de pacientes alérgicos al heno, se suele hacer una compresa de patata hervida o bien una de fenogreco o una compresa de simple vapor. La compresa de heno en la rodilla es ampliamente utilizada en las afecciones crónicas no inflamatorias, como artrosis o anquilosis.

ENVOLTURA CALIENTE

Suele aplicarse después de comer. Favorece la circulación abdominal y es de gran utilidad durante la menstruación.

La envoltura se inicia poniendo el paño de lino doblado encima de la pared abdominal. Si se hace con una decocción de heno se potencian sus efectos. El paño se humedece y escurre bien, enrollándolo para que pierda el exceso de agua; de esta manera se prieta fuertemente hasta que deje de gotear. Se envuelve este lino en un paño seco para que no pierda el calor. Una vez puesta la envoltura se protege exteriormente con paños de lana e incluso se puede añadir una capa de plástico para conservar el calor acumulado. Este tratamiento es útil en caso de amenorrea.

COMPRESA DE REQUESON (QUARK)

Cuando se desea extraer calor, se utiliza tanto el barro como el quark (requesón) y este último tiene la ventaja de que no reseca tanto como la arcilla. Las aplicaciones "extractoras de calor" son útiles en procesos inflamatorios calientes.

En primer lugar, se extiende un trapo mojado y se pone en él quark extendido también, que ocupe unas dos terceras partes de la longitud del trapo, y se aplica como las demás envolturas, aunque menos tapada, puesto que ya no pretendemos acumular calor. El quark se irá reponiendo conforme se calienta y el paciente no se tatará excesivamente.

SINAPISMOS (COMPRESAS DE MOSTAZA)

Existen dos tipos de mostaza, la blanca y la negra. Es mejor la mostaza negra, y si se utiliza la blanca las cantidades serán algo mayores, o sea, doble cantidad de mostaza y doble periodo de aplicación. La dosis habitual es de 3 cucharadas en medio litro de agua. Con ello se humedece el paño de lino que se aplica de 5 a 8 minutos, haciendo una envoltura tipo Kneipp.

CHORROS

El tratamiento a base de chorros de agua -excepto en los de gran intensidad y poca duración- se aplica con una manguera de 1'5 cm. de diámetro, echando el agua sin presión alguna sobre la piel, de forma que el agua haga una película que cubra toda la superficie a tratar. Los chorros de agua fría, para los que normalmente se emplea agua corriente, tienen que durar hasta que la parte del cuerpo afectada por el tratamiento se enrojezca débilmente. Si bien no se puede determinar con exactitud la duración de la aplicación de los chorros de agua, es mejor reducirla que sobrepasarla; normalmente no debe superar los 30 ó 40 segundos. ¡Cuando el chorro de agua es fría, el paciente debe estar caliente!.. Si el paciente tiene o siente frío es necesario aplicarle primero agua caliente, o quizá mejor alternativamente el chorro de agua fría y caliente. En este último caso se empieza con el agua caliente (a 38°), se efectúa el cambio un par de veces, y se termina con el chorro de agua fría. En general, en todas aplicaciones hidroterápicas frías es necesario que el cuerpo del paciente esté caliente previamente; para ello se pueden utilizar fricciones, cepillados, ejercicios, masajes, etc.

La duración del estímulo con agua fría es mucho más corta que la del estímulo que se efectúa con agua caliente. Por ejemplo, a 3 minutos de agua caliente corresponden 20 ó 30 segundos de agua fría; el chorro de agua a alta temperatura se aplica según el método de Fey, de óptimos resultados, a tres atmósferas de presión, a una distancia de tres metros y con una temperatura de 40 a 42°.

CHORROS ALTERNANTES

Los chorros a temperatura alterna provocan una gimnasia vascular. La aplicación caliente origina vasodilatación, mientras que la fría origina vasoconstricción. De este modo, la alternancia puede provocar una mayor elasticidad vascular y, en consecuencia, una mejor capacidad reactiva del organismo.

Si la reactividad del individuo es buena, esta alternancia será más acusada con la diferencia de temperatura; en los pacientes muy entrenados, se puede acudir directamente al chorro frío seguido de ejercicio físico. Un entrenamiento de este tipo se puede conseguir al cabo de 2 ó 3 semanas de tratamiento. La reactividad la valorará el sanitario (quien, a su vez, lo consulta con el médico) que está al lado del paciente, preguntándole por ejemplo si tiene la piel caliente. En estos casos, el médico puede optar por terapias más radicales.

Si hay una diferencia en la reactividad vegetativa (insomnio, trasnocheo, etc.), y se han de realizar aplicaciones frías (por ejemplo un lavado matutino), antes de iniciarse estas aplicaciones se hará una aplicación caliente para atemperar el cuerpo. Cuando se realiza la alternancia de chorros, el aumento del estímulo se puede potenciar además aumentando la potencia del chorro y disminuyendo la distancia de aplicación (3-4 metros usualmente).

En caso de espasmo vascular paravertebral, se ha observado la alta eficacia del chorro de pitón caliente, que consigue provocar una hipertermia intensa. En caso de que iniciemos el chorro de pitón con agua caliente, no es conveniente seguir luego con agua fría, sino que será mejor que el paciente se meta en la cama.

BAÑOS

Los baños pueden ser parciales, por ejemplo de los brazos, de los pies, sentado en la bañera, de medio cuerpo, de tres cuartas partes del cuerpo, y en ocasiones, totales. Los baños parciales, los baños sentados en bañera y los de medio cuerpo se aplican a menudo con agua fría, o alternativamente fría y caliente; los demás baños se aplican la mayor parte de las veces con agua caliente a 38° C. Se pueden añadir algunas plantas medicinales:

- Valeriana: añadida al baño produce un efecto sedante y mitigador en personas nerviosas e inestables.
- Corteza de roble: adicionada al baño produce un efecto tonificante en caso de enfermedades epidérmicas o en caso de pieles sensibles.
- Paja de avena: produce un efecto parecido al de la flor de heno, aunque algo más suave. Contiene además una sustancia sedante (cuando se trata de "avena sativa") muy adecuada para el baño de personas nerviosas.
- Flor de heno: los baños de flor de heno estimulan el metabolismo y producen un efecto antirreumático.
- Manzanilla: se la conoce como elemento inhibitorio en las inflamaciones y por su efecto antiespasmódico.
- Romero: sus hojas contienen, entre otras sustancias, alcanfor, que activa la circulación de la sangre. El contenido del alcanfor suaviza el descenso de la presión arterial en el baño que, por regla general, tanto se teme.
- Tomillo: entre otras cosas produce un efecto expectorante.
- Equiseto: se aplican baños de equiseto en casos de piel delicada y como baño de asiento contra cistitis y ginecopatías.

Los baños cuya aplicación va ascendiendo progresivamente suelen ser baños parciales. Después de los baños suele aplicarse brevemente un chorro de agua fría o un lavado con agua fría. Después se realiza una hora de reposo.

BAÑOS DE VAPOR

No es tan frecuente hoy día la inclusión de los baños de vapor en el tratamiento. Antes se aplicaban empleando un recipiente con agua hirviendo, hoy se utiliza en general una manguera con boquilla por donde sale el vapor que se aplica a las zonas deseadas del cuerpo.

ANDAR SOBRE EL ROCIO, SOBRE LA NIEVE, EN EL AGUA.

Al principio se andará sobre el rocío durante uno o dos minutos. Este tiempo puede ir aumentando paulatinamente hasta llegar a cinco minutos. El tiempo en que se anda sobre la nieve será mucho más breve, por ejemplo 20 ó 25 segundos. Cuando se anda por el agua (cuya altura debe cubrir las 3/4 partes de la pantorrilla) la duración no debe prolongarse más de medio o un minuto.

SAUNA

Tiene efectos especialmente sobre el sistema nervioso vegetativo. Inicialmente hay un periodo de calentamiento con predominancia simpaticotónica. Posteriormente, a la salida de la sauna, hay un predominio parasimpático.

La fase simpaticotónica conviene que sea de menor duración que la parasimpaticotónica. Ocho a diez minutos dentro de la sauna, dependiendo de cada individuo, y mayor tiempo fuera de ella ya que si no, debido a la simpaticotonía, se podría producir insomnio. Se puede llegar a permanecer de 12 a 15 minutos dentro de la sauna, sin meterse inmediatamente en la ducha fría.

Proceso de la sauna:

- Desnudarse y ducharse, secarse excepto el cuero cabelludo. La ducha será caliente y los pies han de estar siempre calientes al entrar en la sauna. Por esta razón en las saunas suele haber un

recipiente para bañarse los pies. Si se entra en la sauna con los pies fríos se puede producir una pesadez de cabeza y además se suda mal. Inicialmente, no conviene ponerse en los bancos más altos, donde la temperatura alcanza los 85-95°. La humedad correcta oscila del 5 al 7% en los bancos situados a media altura.

- Cuando se han cumplido las dos terceras partes del periodo de sauna conviene meter agua y aceites esenciales en las piedras calefactoras para producir un "golpe de calor" y sudar fuerte.

- Finalmente, se levantará uno despacio para evitar problemas de descenso de la presión ortostática. Es conveniente pasear luego al aire libre y revolcarse o friccionarse en la nieve si es posible. El tomar un vaso de agua fría es conveniente puesto que enfría el esófago y la tráquea y descongestiona por ello los pulmones.

- La ducha posterior se iniciará a temperatura indiferente, bajándola progresivamente. Si nos metemos en un baño de inmersión frío justo después de salir de la sauna se pueden producir espasmos vasculares en las piernas, empeorando el estado inicial.

Este proceso completo se puede hacer un máximo de 2 ó 3 veces, reposando luego media hora. Es usual tomar la sauna una vez a la semana, no más. Si se han de hacer masajes, éstos se realizarán siempre entre la segunda y la tercera parte de la sauna.

INSTRUCCIONES PRACTICAS

- 1) Hay que empezar el tratamiento en una zona del cuerpo que esté lejos de la afectada por la enfermedad, pues los estímulos producidos por durante el tratamiento no sólo provocan una reacción en la zona del cuerpo donde se provocan, sino que el organismo reacciona también en zonas más o menos lejanas a aquéllas en las que tienen lugar los estímulos.
- 2) Siguiendo las orientaciones del Dr. Mackenzie, que fue quien descubrió la existencia de los dermatomas, podemos observar que las aplicaciones hidroterápicas serán usualmente más amplias que el órgano a tratar, abarcando parte o la totalidad del dermatoma implicado. Así, para las aplicaciones hepáticas se suele recurrir al saco de heno sobre la espalda a nivel D6-D12, existiendo también una zona refleja a nivel del hombro. Las aplicaciones directas sobre el hígado pueden influir positivamente en caso de cólicos hepáticos, provocando una disminución del dolor. Sin embargo, las aplicaciones sobre la zona de la espalda pueden aumentar el aporte sanguíneo al hígado. En un cólico, la aplicación suprahepática habría de ser muy caliente, incluso casi que llegara a quemar la piel; mientras que en la espalda las aplicaciones pueden ser menos calientes puesto que la reactividad es mayor.
- 3) Según las experiencias clínicas observadas en la Escuela Kneipp y en los centros donde se realizan este tipo de terapias, se puede afirmar que existe una estrecha relación entre la actividad vasomotora de la piel, de la pelvis menor y de la garganta, y entre los pies y el resto de órganos.

CIERTOS ASPECTOS DE LA CURA KNEIPP

- 1) La Hidroterapia Kneipp es esencialmente una termoterapia. O bien sustrae o bien aporta calor al cuerpo para estimular su reactividad, mejorando la irrigación de los tejidos, emdiante un estímulo transcutáneo que activa al sistema nervioso vegetativo.
- 2) Por regla general, es más importante realizar pequeños estímulos repetidos que grandes estímulos aislados. Lo óptimo es realizar tres aplicaciones al día.
- 3) Se suele empezar con tratamiento matinal en la cama (de 5 a 7 de la mañana) con lavados o envolturas frías. De esta manera se pretende activar el metabolismo. Es una norma importante que antes de realizar una envoltura o lavado de este tipo el cuerpo esté caliente. La intensidad del estímulo aplicado dependerá de la temperatura del agua, de la extensión de la zona aplicada y de la duración del tratamiento.
- 4) La diferencia de temperatura entre el agua y la piel ha de ser como mínimo 10 grados. Si la diferencia es menor, el cuerpo pierde algo de temperatura, pero no reacciona posteriormente generando calor. La temperatura de aplicación siempre será menor de 18° ya que las extremidades corporales tan sólo tienen 30° C.

- 5) Cuando se realizan baños a temperatura alterna, el agua caliente estará entre 36 y 38° puesto que, si la temperatura es mayor, la reacción suele ser anómala, provocando espasmos vasculares.
- 6) De esta manera definiremos como agua fría a aquella situada entre los 0 y los 18°; a agua caliente, la que se sitúa entre 36 y 38°.
- 7) No se establecen normas generales de tratamiento, ya que se considera muy importante realizar una individualización de los tratamientos, dependiendo de la reactividad y condición de cada individuo.
- 8) Se puede decir, sin embargo, que las aplicaciones de baños calientes durarán unos diez minutos, mientras que las aplicaciones frías en baños serán algo más cortas, máximo de unos 8 minutos.
- 9) Lo importante es conseguir provocar la reacción. En caso de aplicaciones calientes, la reacción es una hiperemia pasiva, mientras que en las frías, la hiperemia es activa y produce una ligera sensación de cosquilleo. Si las aplicaciones calientes son excesivamente prolongadas, se puede producir un colapso vascular, mientras que las aplicaciones frías excesivamente prolongadas nos darán una tendencia al espasmo vascular.
- 10) Las aplicaciones en chorros tienen usualmente una duración algo menor que los baños.
- 11) Dentro de la cura Kneipp se pueden catalogar más de 120 técnicas hidroterápicas diferentes que permiten un ajuste adecuado a todo tipo de pacientes, incluso a aquellos con una reactividad muy baja. Esta variedad de terapias nos permite que incluso en pacientes con infarto agudo de miocardio se pueda iniciar una cura Kneipp a los dos días del episodio agudo, con baños de brazos que se van ampliando progresivamente y que en principio se realizan con agua tibia; luego, poco a poco, se van tolerando unas temperaturas menores del agua.
- 12) En niños, ancianos o personas de baja reactividad se suelen utilizar estímulos suaves, tanto en temperatura como en superficie de aplicación (lavados, chorros, baños, envolturas : saco de heno, mostaza, fangos). Las envolturas suelen aportar calor al cuerpo; sin embargo, si éstas se hacen con quark o con barro frío sustraerán calor corporal.

2. KINESITERAPIA O TERAPIA DEL MOVIMIENTO

En el campo de la kinesiterapia puede uno guiarse en general por las inclinaciones que muestre el paciente. Es importante que el tratamiento sea del agrado del enfermo, ya que después deberá seguir practicando en la vida cotidiana algunos de los ejercicios aprendidos, adaptando su modo de vida a las instrucciones dadas en tanto se lo permitan sus obligaciones profesionales. Hay que procurar que el entrenamiento sea dinámico y no estático. Ejercicios estáticos son, por ejemplo, el esfuerzo producido por la tensión muscular continuada al levantar pesos, el apoyo sobre las manos con extensión del cuerpo atrás y brazos extendidos, etc. Entrenamiento dinámico son aquellos ejercicios que comportan una actividad rítmica, por ejemplo andar, correr, nadar, ir en bicicleta, etc. Con personas de edad avanzada se debe tener mucho cuidado con las prácticas deportivas, pues muchas personas abusan por el interés en ganar y esto les perjudica, dado el esfuerzo excesivo que entonces pueden desarrollar. Se trata de reeducar al paciente en sus capacidades funcionales. La terapia del movimiento abarca tanto la rehabilitación en piscina como los paseos al aire libre a pie o en bicicleta, así como el esquí en invierno, etc.

3. FITOTERAPIA

La Fitoterapia representa un complemento ideal de gran importancia para los tratamientos terapéuticos antes citados. De todos son conocidos los medicamentos fitoterapéuticos con efectos fuertes, tales como morfina, digitalina, estrofantina, colchinina, etc. De estos medicamentos no se ocupa la terapia Kneipp, sino que emplea en primer lugar medicamentos vegetales de efectos suaves. Una de las grandes ventajas de los medicamentos vegetales suaves es su carácter completamente inofensivo, lo que no quiere decir que carezcan de efectos, como opinan algunos médicos. No existen prácticamente efectos secundarios.

Un ejemplo de la acción sinérgica con otros métodos de la terapia Kneipp sería que en el caso de alteraciones nerviosas como el insomnio se pueden sustituir los sedantes e hipnóticos por el siguiente procedimiento: lavado en frío de la mitad inferior del cuerpo, vendaje de la pantorrilla con vinagre, baño de valeriana o melisa por la noche, ligeros ejercicios deportivos, gimnasia y, en suma, todo lo que constituye la terapia Kneipp.

4. DIETETICA

La dietética de Kneipp corresponde en gran parte a los puntos de vista modernos de la fisiología nutritiva y rechaza todo fanatismo en cuestiones alimenticias. Se procura que haya una gama lo más variada posible de alimentos. Los zumos de plantas frescas sirven de complemento para la alimentación. Actualmente parece darse más importancia a la gastronomía que a la dietoterapia. Todo ello, sin embargo, está influido por el hecho de que se comprenden más las curas termales como un periodo de vacaciones que como una cura de salud, con sus penurias incluidas. El mismo Kneipp no fue un vegetariano en el sentido que hoy día se comprende, ya que él mismo comía todo tipo de alimentos e incluso se comenta que era un moderado fumador de puros.

5. TERAPIA REGULADORA O TERAPIA DEL ORDEN

La terapia reguladora pretende establecer un ritmo de vida natural tanto en el ámbito físico como psíquico por medio de un cambio fisiológico de actividad y descanso. El fisiólogo Golenhofen dice: *"La regularidad temporal hay que realizarla en primer lugar en el curso del día. Para ello podría tomarse como norma el diario endógeno del hombre. Este ritmo nos une a través de mecanismos sincronizadores a los ritmos geofísicos y por tanto nos integra en el orden cósmico. La salud no es sólo una cuestión de capacidad física sino también reguladora. Al cambiar el orden de nuestra vida, en el mundo moderno se ha avanzado en un sentido (técnico), pero al mismo tiempo se nos imponen ya aquellos estímulos necesarios para el mantenimiento de la salud"*.

El mundo moderno y automatizado no sólo ya no impone al hombre los estímulos necesarios para la conservación de la salud sino que, al contrario, lo abruma con estímulos no fisiológicos que dañan los centros reguladores. No es posible entrar aquí en detalles concretos, aunque se podrían mencionar los tópicos de stress psíquico, del ruido del tráfico en las grandes ciudades, de lucha por la existencia, de la contaminación atmosférica, de la alimentación inadecuada, del abuso de estimulantes nocivos, del apasionamiento por lo espectacular -en vez del descanso- y del trastorno del ritmo natural de la vida. La técnica moderna exige del hombre esfuerzos para los que su cuerpo no tiene la constitución adecuada ni el tiempo de adaptación suficiente.

Actualmente el hombre tiende a la pasividad en todo lo referente a su salud. Quiere aprovechar los placeres de la vida y que los médicos lo pongan de la manera más cómoda posible en condiciones de disfrutar de estos placeres lo más larga e intensamente posible. Para ello paga y está dispuesto a pagar un precio elevado al médico si éste lo consigue sin incomodidades, sin alteraciones en su forma de vida y sin privaciones por motivos de salud. Esta es la razón de la gran demanda de medicamentos con carácter eufórico o de regeneradores que deberían evitar el envejecimiento.

Consecuencia de ello son los numerosos trastornos vegetativos, obesidad, incremento de enfermedades degenerativas y, sobre todo, el aumento de las enfermedades cardíacas y angiopáticas, que en los países industrializados van a la cabeza de todas las demás enfermedades, causando más de un 50% de los fallecimientos. La terapia Kneipp contienen precisamente lo que le falta al hombre moderno y lo conduce de su pasividad con respecto a la propia salud a la actividad imprescindible para la conservación de la misma.

INDICACIONES DE LA CURA DE KNEIPP

- Agotamiento físico o psíquico
- Alteraciones psicósomáticas.
- Alteraciones neurovegetativas
- Hipersensibilidad nerviosa
- Alteraciones metabólicas. Disendocrinos.
- Alteraciones reumáticas
- Rehabilitación de miocardio. Postinfarto después del 4º mes.
- Alteraciones dispépticas.
- Alteraciones del aparato genital, respiratorio y alergias. Acción como coadyuvante.

CONTRAINDICACIONES

- Insuficientes graves cardiacos o renales
- Tumores malignos.
- Psicóticos graves.

CARACTERISTICAS GENERALES

- Posee un poder terapéutico coadyuvante
- Es favorable en la prevención terapéutica de las enfermedades.
- Tiende a mejorar la salud
- No provoca alteraciones del organismo
- Es siempre bien tolerada
- No se opone ni menoscaba otras formas de terapia.