



Catia Trevisani  
Elisabetta Poggi

# Curarsi con l'acqua

Il metodo Kneipp e l'idrotermofangoterapia:  
la natura al servizio della salute



EDIZIONI ENEA

Sfruttando le proprietà dell'acqua  
– anche in combinazione con  
prodotti altrettanto naturali come  
fango, argilla, fiori di fieno –  
l'idrotermofangoterapia si dimostra  
da sempre efficace nel ripristino  
dello stato di salute. Ristabilendo  
l'equilibrio termico e contrastando  
la cosiddetta “febbre intestinale”,  
consente l'eliminazione delle  
tossine, la disinflammazione,  
la rivitalizzazione del corpo,  
la stimolazione del sistema  
immunitario.

La prima parte del libro introduce  
ai principi della cura con l'acqua.  
In seguito sono descritte le singole  
pratiche e i trattamenti dei disturbi  
più comuni.

Il libro è accompagnato da un utile  
DVD video che consente al lettore  
di vedere, come se partecipasse  
a un laboratorio di formazione,  
l'esecuzione delle pratiche descritte  
nel libro.

Fare Naturopatia



Catia Trevisani  
Elisabetta Poggi

# Curarsi con l'acqua

Il metodo Kneipp e l'idrotermofangoterapia:  
la natura al servizio della salute



EDIZIONI ENEA

© 2016 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: novembre 2016

ISBN 978-88-6773-056-8

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Libro pubblicato nel 2009 da Urra-Apogeo.

Si ringrazia Urra-Apogeo per la realizzazione del DVD.

Si ringrazia Chiara Locatelli per essersi prestata durante le riprese video.

Si ringrazia Claudia Pasquini per la scheda di approfondimento sul termalismo.

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta riciclata FSC®

*Laudato si', mi Signore, per sor'acqua,  
la quale è molto utile et humile et pretiosa et casta.*

SAN FRANCESCO D'ASSISI





# Indice

11	<b>Introduzione</b>
13	<b>1. CENNI STORICI</b>
13	Naturopatia e idrotermofangoterapia
17	Le origini dell'idrotermofangoterapia
19	Vincent Priessnitz
20	Sebastian Kneipp
25	<b>2. CARATTERISTICHE FISICHE E CHIMICHE DELL'ACQUA</b>
25	La struttura molecolare dell'acqua
27	Le proprietà e i cambiamenti di stato dell'acqua
28	Il ciclo dell'acqua
29	L'inquinamento dell'acqua
30	Bilancio dell'acqua e salute
31	La qualità dell'acqua che beviamo
32	Le acque minerali
32	Acqua e informazione
34	Prove sperimentali
35	I cristalli d'acqua
38	Le acque di luce: la terapia idrofrequenziale
41	<b>3. STRUTTURA E FUNZIONI DELLA PELLE</b>
41	La struttura della pelle
42	Le funzioni della pelle
45	<b>4. COME AGISCE L'IDROTERMOFANGOTERAPIA</b>
45	Funzioni e azioni biologiche dell'acqua nel corpo umano
46	I fondamenti dell'idroterapia
48	La regolazione del calore

48	Stimoli, reazioni e regolazione
51	La dottrina dell'equilibrio termico
53	Gli obiettivi dell'idrotermofangoterapia
55	<b>5. LE TECNICHE</b>
55	Introduzione alle applicazioni idriche
56	Regole base per l'idrotermofangoterapia
57	Occorrente per l'idrotermofangoterapia
58	La temperatura dell'acqua
58	La spazzolatura
62	La fasciatura a mummia
66	Le frizioni o fregagioni
72	Il cataplasma di argilla
77	I fiori di fieno
80	L'impacco di ricotta
82	I getti alterni alle gambe
86	I getti alterni alle braccia
88	Il pediluvio alternato
90	Il bracciluvio alternato
91	La fasciatura corta
93	Il semicupio freddo
95	La compressa calda
98	Il bagno di vapore
100	La sauna
102	Il bagno genitale
103	Le inalazioni o suffumigi
105	<b>6. L'IGENISTICA</b>
105	La struttura dell'intestino crasso
106	La pulizia intestinale
107	Le irrigazioni intestinali (enteroclismi)
109	I lavaggi intestinali speciali
113	Le irrigazioni vaginali
114	L'idrodeambulazione
117	<b>7. L'URINOTERAPIA</b>
121	<b>8. IL TRATTAMENTO DEI DISTURBI PIÙ COMUNI</b>
121	L'azione dell'idroterapia su organi e tessuti
124	Trattamenti individuali

125	I disturbi al sistema digerente
127	Disturbi alle vie respiratorie
128	Disturbi del cuore e della circolazione
128	Disturbi dell'apparato urinario e genitale
129	Disturbi di origine nervosa
130	Disturbi ghiandolari
131	Malattie infettive
131	Problemi alla muscolatura e al tessuto connettivo
132	Problemi della pelle
133	Sovrappeso
133	Stress
134	Emicrania
134	Disturbi agli occhi
135	<b>SCHEDA DI APPROFONDIMENTO: IL TERMALISMO</b>
135	La medicina termale
138	Le acque termali e le loro proprietà terapeutiche
153	<b>Glossario</b>
159	<b>Bibliografia</b>



## Introduzione

Dopo la laurea in medicina, all'inizio dei miei studi in medicina olistica, conoscevo solo l'alimentazione naturale e l'idrotermofangoterapia. Allora non utilizzavo nessun altro prodotto o tecnica. Così, ho potuto verificare nel tempo l'efficacia di cibi sani abbinati a frizioni, enteroclismi, bagni genitali, ecc.

Talora rimanevo veramente sorpresa dall'efficacia di una semplice pezza fredda bagnata, strizzata e applicata sulla parte del corpo disturbata. Queste tecniche non le ho mai dimenticate e, ancora oggi, benché siano a disposizione del naturopata molteplici strumenti raffinati e a volte complicati, ricorro spesso a queste pratiche semplici.

Infatti, attraverso l'idrotermofangoterapia, la disciplina più antica e semplice della naturopatia, è possibile imparare ad affrontare autonomamente le problematiche più comuni relative alla salute. Nostri alleati sono gli elementi naturali: acqua, sole, terra, aria.

Il naturopata, che ha una funzione di educatore a stili di vita salutari, potrà facilmente istruire le persone che ne hanno bisogno, in quanto le metodiche sono semplici e attuabili in casa da chiunque. Allo scopo vengono utilizzate tecniche e prodotti naturali, quali acqua, fango, argilla, ricotta, fiori di fieno, ecc.

L'efficacia è data dal fatto che questi mezzi sono in grado di ristabilire la giusta temperatura fra l'interno del corpo e la sua periferia ottenendo rapidamente la disinflammazione della parte coinvolta e un generale riequilibrio della persona. Caratteristico di ogni stato patologico è infatti lo squilibrio termico, la cosiddetta febbre intestinale, mezzo utilizzato dal corpo per eliminare tossine esogene ed endogene e fattori patogeni esterni penetrati nel corpo.

L'acqua poi ha effetti straordinari nella cura, se utilizzata con le necessarie conoscenze, alle diverse temperature, con i tempi corretti. La stimolazione termica ottenuta con le varie tecniche rivitalizza corpi stanchi e menti appesantite, riaccende la reattività dell'organismo, dà una sferzata di vita, di conseguenza migliorano umore e voglia di fare; per chi è troppo accelerato, porta rilassamento e migliora il sonno.

La natura è la grande guaritrice, cure semplici e di così basso costo sono a disposizione di tutti e chiunque abbia un po' di buona volontà può applicarle.

Spesso proprio ciò che è più semplice si rivela più prezioso perché sempre raggiungibile e disponibile.

Buona lettura!

Catia Trevisani

# 1

## Cenni storici

### Naturopatia e idrotermofangoterapia

Il pensiero naturopatico ha cominciato a prendere consistenza e ad assumere precise connotazioni solamente verso la fine del 1700 e l'inizio del 1800, soprattutto in Inghilterra e in Germania, per poi diffondersi oltre oceano. Ciò avvenne in quel clima di ideale ritorno alla natura (naturismo) esaltato già agli inizi del 1700 nelle opere di Jean Jacques Rousseau. In *Emilio*, per esempio, sono frequenti affermazioni di questo tipo:

L'uomo naturale è tutto: è l'unità numerica, è l'intero assoluto, il quale ha rapporto solo con se stesso o con il suo simile. [...] L'uomo civile non è che una frazione di unità, espressa nel denominatore, e il cui valore sta nel suo rapporto con l'intero che è il corpo sociale.

I naturisti si ponevano come obiettivo il mantenimento dell'equilibrio della natura rinunciando allo stile di vita delle grandi città; ricercavano pertanto un modo di vivere più semplice e appagante che, attraverso il contatto con la natura e il ritorno a pratiche salutistiche naturali, portassero l'uomo a un equilibrio del corpo e della mente e quindi alla salute.

La parola "naturopatia" ha origini ancora più recenti; è stata coniata nel 1892 dal dottor John Sheel di New York che ha unito due termini "cura naturale" e "omeopatia" per definire i suoi metodi di cura. Questa dicitura si è aggiunta ad altre già esistenti, utilizzate per descrivere cure che facevano ricorso al mondo naturale, quali "fisicopatia" (Macfadden), "terapia naturale" (Lindlahr), ecc.

Il significato etimologico di "naturopatia" (dal greco, *natura*, "natura", *pathos*, "sofferenza") ha dato luogo a controversie e a critiche. Infatti, può essere interpretato sia come "natura che è in grado di eliminare la malattia dell'uomo", sia come "sofferenza della natura" o "disturbo naturale", trascurando il fatto che l'origine etimologica di "patia" significa non solo "sofferenza-malattia", ma anche "empatia".

Oggi l'interpretazione più accreditata è quella diffusa da Benedict Lust nel 1902 (al quale era stato ceduto il diritto di questo termine da Sheel), che deriva le radici di questo termine dall'inglese *nature's path* che significa "il sentiero della natura", ovvero la via terapeutica indicata dalla natura.

Lust riteneva che l'unica possibilità di intraprendere il cammino verso la salute, fosse quella di far ricorso a tutto ciò che la natura stessa mette a disposizione. Infatti, ha cominciato a usare il termine naturopatia per definire tutte quelle teorie che, secondo lui, avrebbero rappresentato la medicina naturale: fitoterapia, dietetica, manipolazione vertebrale, tecniche energetiche per la riduzione dello stress e per l'eliminazione delle sostanze tossiche dall'organismo, ginnastica correttiva, ecc.

Ma ritorniamo alle tappe che la naturopatia ha dovuto affrontare per diventare come oggi la conosciamo. Già nel V secolo a. C., in opposizione alle tesi naturopatiche di Ippocrate, troviamo una concezione allopatrica della medicina nella scuola di Cnido, rivale di Coo. Nel corso dei secoli e a seconda dei paesi, i due metodi hanno conosciuto alterne fortune, incontrandosi e scontrandosi più volte, confrontandosi ed entrando spesso in netta contrapposizione.

Dalla metà del 1600 alla metà del 1700, si possono trovare alcuni nomi di fautori di pratiche igienico-sanitarie, come John Floyer (1649-1734), un medico inglese, precursore dell'idroterapia, Frederick Hoffman (1660-1742), il quale vedeva nel digiuno un mezzo per la cura di tutte le malattie, Sigmund Hahn (1664-1742), un medico che approfondì le cure idroterapiche, e Johann Sigmund Hahn (1696-1773), anch'egli medico, che si dedicò all'insegnamento della cura con l'acqua. Ma è dopo la seconda metà del 1700 che si collocano i più importanti personaggi ritenuti i veri predecessori dell'attuale naturopatia.

Il periodo in cui la tradizione naturopatica ha avuto il predominio e una buona dose di successo, è infatti quello che va dalla seconda metà del 1700 a tutto il 1800, quando i sistemi terapeutici allopatrici avevano ancora scarsa efficacia. Dall'Europa le idee naturiste si diffusero presto e con successo nel nuovo mondo, sebbene gli americani si interessassero più alle pratiche alimentari che a quelle salutistiche in genere.

La naturopatia si caratterizza oggi in quanto "scienza multidisciplinare" e le diverse discipline, tra loro integrate, costituiscono i tasselli fondamentali dell'intervento naturopatico.

In particolare, a livello operativo, alcune di esse hanno essenzialmente una funzione valutativa dello stato di benessere, altre sono più orientate al riequilibrio generale e altre ancora all'aspetto educativo sullo stile di vita.

La valutazione dello stato di benessere globale dell'individuo è di tipo costituzionale o di terreno, funzionale, ambientale e di stile di vita. La naturo-



patia non si focalizza sui sintomi, ma tratta soprattutto le cause di fondo e il cosiddetto “terreno”. I sintomi sono considerati come segnali del corpo, che non corrispondono necessariamente alla sede o all’origine del disturbo, ma sono una fondamentale chiave di lettura di uno squilibrio innanzitutto energetico, psicosomatico, di stile di vita, ecc. L’attenta osservazione è il primo strumento: la forma corporea e del volto, il colorito, lo sguardo, la lingua, le unghie, segni particolari nel corpo, la postura, l’abbigliamento sono indicazioni oggettive di un biotipo, di uno squilibrio fisico, dello stato psicologico. Le tipiche pratiche valutative della naturopatia sono:

- l’iridologia;
- la riflessologia;
- la kinesiologia applicata;
- la fisiognomica.

L’intervento naturopatico, invece, si avvale esclusivamente di agenti naturali per rafforzare la salute e le prestazioni del soggetto. Il riequilibrio si effettua attraverso:

- l’idrotermofangoterapia: utilizzo di acqua, aria, terra o fanghi per il riequilibrio;
- la nutrizione: alimenti naturali e prodotti di complemento nell’alimentazione;
- i fitocomplementi: prodotti erboristici coadiuvanti nel drenaggio, nel riequilibrio e nel mantenimento ottimale delle funzioni dell’organismo;
- la riflessologia e tecniche di riflessologia integrata;
- la naturopatia psico-energetico-emozionale: tecniche di rilassamento, meditazione, programmazione neuro-linguistica (PNL), comunicazione non violenta, dinamica mentale, Emotional Freedom Technique (EFT), visualizzazione creativa, respirazione, utilizzo di oli essenziali ed essenze floreali;
- la naturopatia strutturale: tecniche di riequilibrio di postura e struttura;
- la naturopatia funzionale: elementi in dose minimale e infinitesimale per correggere gli squilibri costituzionali e fare prevenzione;
- la naturopatia ambientale: prevenzione dei fattori di rischio ambientale, quali metalli pesanti, amalgame, geopatie, ecc.;
- la naturopatia educativa: informa ed educa nel campo della salute, della prevenzione primaria, degli stili di vita e dell’ambiente.

Le attuali conoscenze mediche sono in grado di sconfiggere la quasi totalità delle emergenze acute, sia mediche che chirurgiche; la moderna farmacologia dispone di innumerevoli mezzi terapeutici per fronteggiare quasi tutti i sintomi e la diagnostica strumentale permette di avere riscontri accuratissimi.

Tutti questi mezzi sono utili solo dopo che la patologia si è già manifestata, quindi sul soggetto malato. Poco si sa delle modificazioni che avvengono, invece, prima che la patologia si manifesti con alterazioni di tipo biochimico-strutturale. Esiste dunque una zona d'ombra in cui si trovano soggetti che, pur non godendo di ottima salute, e pur dimostrando disagi, sono considerati sani solo perché non manifestano le loro problematiche con alterazioni di laboratorio.

Un'altra zona d'ombra è occupata da tutte quelle patologie "croniche", causate dall'immediata soppressione dei sintomi, invece di essere risolte nelle loro prime manifestazioni. Nessun esame biochimico o strumentale permette di individuare su cellule, organi o apparati, la fase di sofferenza funzionale, poiché, in questa fase, vi sono solo perturbazioni biofisiche e bioinformatiche e non alterazioni a livello biochimico-anatomico.

La naturopatia trattando di prevenzione, squilibri energetici, errori nello stile di vita, riequilibrio tra l'individuo e il suo ambiente, è la pratica che ha tutti i requisiti per riempire questi vuoti. In tale ottica, si può arrivare al superamento dell'opposizione che oggi vige tra il sistema convenzionale e quello naturopatico, al fine di riuscire a raggiungere un'integrazione che sia in grado di coprire l'intero campo riguardante la salute umana nel suo senso più completo.

In questo modo, il naturopata, sondando la storia dell'individuo fin dalla nascita, attraverso le varie patologie e i diversi traumi che ha vissuto, considerando che ogni esperienza vissuta lascia delle tracce che influiranno sulla sua reattività nei confronti di nuove situazioni di stress, può rintracciare le cause che stanno alla base dei differenti disturbi, considerando che non si tratterà mai di una sola causa, ma di una multifattorialità di cui è necessario tenere conto. A questo punto non si tratterà di sopprimere i sintomi, ma di far luce sulle alterazioni funzionali.

Le medicine antiche hanno avuto per lo più un approccio di tipo funzionale perché, non esistendo né la biochimica né la biologia molecolare, tutto era ovviamente basato sullo studio funzionale e su trattamenti "energetici". L'osservazione del comportamento biologico dell'essere vivente è iniziata con l'analisi dei fenomeni biofisici e, solo successivamente, la chimica e la biologia hanno preso il sopravvento dando alla medicina una base scientifica che prevedesse la dimostrabilità e la spiegazione, in termini matematici, di ogni passaggio.

Tutte le discipline che oggi fanno parte della naturopatia, compresa l'idrotermofangoterapia, nel passato venivano usate sulla base dell'esperienza e dei risultati confermati da migliaia di anni di osservazione, senza che nessun fondamento scientifico sostenesse questa o quella tecnica. Attualmente, diversi medici e studiosi hanno posto pietre miliari nel campo della ricerca,

finalizzata a comprendere come certe metodiche, apparentemente prive di fondamento, possano invece avere una credibilità scientifica, se studiate con modelli e sistemi diversi da quelli tradizionali.

L'obiettivo principale della naturopatia, così, può essere definito come il mantenimento e il recupero dello stato di benessere psicofisico. Ma vediamo la definizione di naturopatia presente nel *Grande dizionario enciclopedico* della Utet:

Scienza bionaturale che utilizza molteplici metodi e discipline volte a mantenere e a tutelare la salute dell'essere vivente posto in relazione con le proprie caratteristiche costituzionali, individuali e con le influenze ambientali, in equilibrio con le leggi biologiche che ne regolano l'esistenza.

La naturopatia, così, assume una particolare importanza nella società attuale, anche perché la salute oggi non viene più considerata, secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), come semplice assenza di malattia, ma come stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. Ripercorrendo l'iter storico di tale definizione, possiamo dire che questa è stata oggetto nel tempo di diverse modifiche in base ai cambiamenti economici, politici e sanitari: dal semplice assioma "salute come semplice assenza di malattia" (OMS 1948), siamo passati a "salute come condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico e psichico dell'individuo dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale", fino ad arrivare a "la salute non è precisamente un sentirsi, ma un esserci, un essere nel mondo insieme agli altri uomini ed essere occupati attivamente e gioiosamente dai compiti particolari della vita".

In questo senso è intesa come bene, non solo personale, ma collettivo, come bisogno fondamentale; si tratta quindi di un diritto ma anche di un dovere: promuovendo la propria salute ogni persona partecipa al bene comune. È in questo contesto che la naturopatia si inserisce, al fine di mettere a disposizione i propri strumenti efficaci per la prevenzione e l'educazione a stili di vita salutari, integrandosi in modo autonomo e con un ruolo complementare, a fianco delle figure già esistenti in campo sanitario.

## **Le origini dell'idrotermofangoterapia**

Il termine "idroterapia" significa utilizzo esterno dell'acqua a scopo terapeutico. Questo concetto non è una scoperta recente, ma un'esperienza che persiste da millenni e si è sviluppata con il passare del tempo. Le prime tracce e indicazioni sull'uso dell'acqua le troviamo nella raccolta indiana dei Veda, nell'antico Egitto, presso gli Assiri, i Babilonesi e nella cultura ellenica; in

tutte queste culture l'acqua era considerata fonte di vita capace di purificare il corpo da eventuali fastidi e malattie.

Ippocrate (460-377 a.C.) conosciuto come il padre della medicina, considerava l'idroterapia un metodo terapeutico fondamentale e alla sua ricerca si attribuisce il primo carattere di scientificità. Secondo Ippocrate i bagni freddi seguiti dall'esercizio fisico riscaldano più dei bagni caldi dato che in seguito a questi ultimi il corpo si raffredda. Per Ippocrate acqua calda e acqua fredda seguono due percorsi diversi e la terapia elettiva è l'alternanza tra il caldo e il freddo. Egli diede molta importanza alla pelle come organo di scambio e di disintossicazione di tutto l'organismo, sostenendo l'importanza dell'uso corretto di ogni applicazione e della prescrizione adeguata a ogni tipo di persona e situazione.

Ippocrate elaborò la cosiddetta "terapia umorale" secondo la quale esiste la crasi, ovvero la salute dell'organismo, quando questo è in equilibrio e vi è armonia fra i quattro umori che lo costituiscono. Tali umori sono il sangue (caldo-umido, prodotto dal cuore), la flemma (fredda-umida, prodotta dal cervello), la bile gialla (calda-secca, prodotta dal fegato) e la bile nera (fredda-secca, prodotta dalla milza).

Nel momento in cui uno di questi quattro umori prevale sugli altri, si ha la discrasia, ossia la rottura dell'equilibrio e l'instaurarsi della malattia. Ippocrate sosteneva:

Non è il caldo né il freddo, né l'umido né l'asciutto, ma ciò che vi è di esagerato in una di queste qualità che provoca la turgescenza e il tumulto della massa. L'alterato equilibrio provocato dalla turgescenza di uno degli umori, ha tendenza a ristabilirsi per le forze stesse della natura la quale provvede alla cozione dell'umore prevalente. In seguito a questa cottura l'umore si modifica e si rende atto a essere espulso. Si espellono umori corrotti o esorbitanti con le urine, il sudore, il pus, l'espettorato, le feci diarroidiche.

La sua idroterapia che comprendeva l'utilizzo di acqua fredda, acqua calda, acqua di mare, vapori, compresse, mirava dunque a riportare in equilibrio i quattro umori dell'organismo e a ristabilire la salute.

Se l'alterazione profonda di uno degli umori, o la preminenza di uno di essi, produceva la malattia in forma più o meno grave, il semplice predominio di uno dei quattro umori conferiva una particolare caratteristica all'individuo. Si viene in tal modo a istituire il primo principio della costituzione e dei temperamenti nel loro aspetto somatico e psichico. I temperamenti fondamentali sono dunque quattro: il sanguigno, il flemmatico, il biliare e l'atrabiliare.

Anche nella cultura romana troviamo molte testimonianze sull'uso dell'acqua a scopo terapeutico grazie all'opera svolta da medici come Galeno (129-199 d.C.) e Oribasio che introdussero a Roma le conoscenze mediche greche. I romani costruirono numerosi stabilimenti termali (terme di Diocleziano e Caracalla) nel periodo dal 200 al 300 d.C. all'interno dei quali collocarono vasche che venivano riempite con acqua molto calda (*caldarium*), vasche che venivano riempite con acqua tiepida (*tepidarium*) e vasche che venivano riempite con acqua fredda (*frigidarium*) e le persone, dopo avere riscaldato il corpo con esercizi fisici ed essersi immersi per un certo tempo nell'acqua calda, si tuffavano nell'acqua fredda e questo per 18-20 volte in un giorno.

Dopo il periodo romano, durante tutto il Medioevo e fino al 1700, molte cognizioni di idroterapia e di igiene si persero, soprattutto a causa di motivi di carattere religioso.

Nel XVIII secolo, troviamo i più grandi precursori dell'idroterapia; questi fecero dell'uso dell'acqua una vera e propria arte per guarire le malattie. Ricordiamo per primo il dottor Sigmund Hahn che guarì suo figlio, il dottor Sigmund Johann Hahn, da una grave forma di tifo. Egli scrisse un libro intitolato *Insegnamento sulla forza e sull'azione dell'acqua fredda sul corpo umano* (1754) che fissò i principi fondamentali per i trattamenti a base di acqua fredda che si sarebbero sviluppati e diffusi molti anni dopo.

### **Vincent Priessnitz**

Successivamente vi fu un'altra figura geniale. Il suo nome era Vincent Priessnitz (1799-1851), definito il "medico dell'acqua", un umile contadino della bassa Slesia (Germania) che passò alla storia come uno dei più grandi empirici (terapeuti privi di formazione accademica) di tutti i tempi.

Giunge ai giorni nostri l'aneddoto legato alle sue osservazioni riguardo alle qualità terapeutiche dell'acqua: egli notò che un cervo ferito soleva recarsi al ruscello per bagnarsi in acqua fredda come seguendo un rituale sempre alla stessa ora per molti giorni di seguito fino a completa guarigione. Osservando quindi il comportamento animale con intuito e spirito d'osservazione, egli curò se stesso dai postumi di un grave infortunio che minacciava di renderlo infermo per tutta la vita (rottura delle costole e della colonna in seguito alla caduta da un carro).

In seguito curò gratuitamente migliaia di malati provenienti da tutta Europa (in 30 anni curò circa 40.000 persone). Fu contrastato aspramente dall'ambiente medico, ma il successo gli diede ragione. Quando gli stessi membri della corte imperiale di Vienna trovarono giovamento nelle sue sale

da bagno, Priessnitz ebbe da loro un aiuto per costruire stabilimenti più capienti e moderni a Grafenberg.

Egli sosteneva che le malattie si curano meglio dall'esterno che non dall'interno e che il successo delle terapie non dipendeva tanto dalla malattia di cui soffriva il soggetto ma dalla sua capacità reattiva che egli analizzava attraverso la reazione che dava la pelle in seguito all'applicazione di una terapia fredda. La risposta fisiologica dell'organismo alle applicazioni fredde, ovvero la reazione di calore, svolge dunque un ruolo decisivo nella comprensione delle capacità terapeutiche.

L'acqua fredda è benefica solo se la parte del corpo sulla quale viene applicata è calda; non bisogna mai applicare acqua fredda su un corpo freddo. L'acqua fredda dirige il sangue e il calore dell'organismo verso le parti del corpo con cui entra in contatto diretto e si può quindi fare affluire il sangue dove ve n'è bisogno. Quando si utilizza l'acqua fredda, non è il freddo che cura, bensì il calore prodotto dalla reazione che il freddo dell'acqua origina e l'agente curativo è la natura stessa.

Priessnitz constatò inoltre che le applicazioni di acqua fredda potevano riacutizzare malattie croniche e portare alla loro risoluzione in quanto il nuovo processo infiammatorio poteva essere sciolto ed eliminato. Infatti molte malattie acute mal curate si trasformano in croniche, rendendo la guarigione completa molto più difficile da raggiungere. L'unica possibilità di liberarsi completamente dalla malattia consiste nel generare una reazione di riattivazione procurata dalla sudorazione che viene ottenuta da applicazioni di acqua fredda. Non a caso il suo metodo consisteva nell'utilizzo di acqua fredda in compresse, bagni, semicupi, docce e abluzioni.

Inoltre, secondo Priessnitz, durante la cura era di fondamentale importanza l'alimentazione che doveva essere semplice e leggera in modo da facilitare e velocizzare la guarigione del corpo.

## **Sebastian Kneipp**

L'idroterapia che noi tratteremo è quella che venne praticata da un sacerdote di nome Sebastian Kneipp (1821-1897). È sicuramente una delle figure più rilevanti della naturopatia occidentale.

Nacque in Baviera da una famiglia di tessitori molto povera. Fin da ragazzo aveva il desiderio di studiare e diventare prete. Riuscì a entrare in seminario solamente all'età di ventitre anni, quando poté lasciare la casa paterna, sia dopo essersi guadagnato, lavorando come garzone, la somma necessaria per mantenersi durante gli studi, sia grazie a un benefattore, l'abate Merkle.

Durante gli anni di intenso studio le sue già precarie condizioni di salute continuarono a peggiorare. Si ammalò di tubercolosi, malattia che i medici del tempo non sapevano come curare. Kneipp aveva perso ogni speranza, quando un giorno, recandosi in biblioteca per cercare qualcosa da leggere trovò il libro di Johann Hahn intitolato *Insegnamento sulla forza e sull'azione dell'acqua fredda sul corpo umano*. In questo scritto, la cui stesura fu influenzata dall'opera di John Floyer, un medico inglese che aveva a sua volta pubblicato un libro intitolato *Storia del bagno freddo*, Kneipp trovò le istruzioni per curarsi da solo mediante l'uso delle terapie con l'acqua. Iniziò così a fare anche durante l'inverno bagni d'immersione nel Danubio e, dopo un periodo iniziale durante il quale non vide cambiamenti, incominciò gradualmente a recuperare le forze riuscendo a ristabilirsi del tutto e a terminare gli studi divenendo sacerdote e ricevendo il suo primo incarico.

Meravigliati dalla sua insperata ripresa i monaci del convento gli affidarono la cura della loro salute e ben presto la fama di Kneipp si diffuse oltre le mura cappuccine. Cominciò a far uso dell'acqua fredda anche con dei pazienti, guarendo dal colera molti parrocchiani, motivo per cui gli attribuirono il nome di "vicario del colera".

La convinzione di Kneipp dopo anni di cura e di osservazione dei malati era che:

Tutte le malattie, qualunque nome esse portino, hanno origine nel sangue, sia che questo, quand'anche sano, non possa circolare regolarmente, oppure sia guasto da cattivi umori. Il lavoro della guarigione deve quindi avere soltanto due scopi e cioè: ricondurre il sangue alla sua circolazione normale e regolare, oppure cercare di segregare dal sangue quegli umori e quelle materie che lo rendono infetto e che alterano la sua giusta composizione.

Kneipp riteneva quindi che la malattia nascesse dal sangue "guasto", intendendo con ciò un sangue pieno di tossine, oppure un sangue che scorre male. L'azione dell'acqua così come veniva usata da lui, era in grado di dissolvere le tossine, di riattivare la circolazione e di rinforzare il corpo. In altre parole, egli aveva intuito che stimoli costanti di acqua fredda erano in grado di attivare il sistema immunitario e quello circolatorio, principio di cui sarà poi dimostrata la validità dalla scienza moderna.

Le sue pratiche idroterapiche avevano dunque lo scopo di estirpare le radici della malattia rimuovendo le tossine dall'organismo. Erano quindi in grado di:

- sciogliere la materia di infezione del sangue (caldo);
- eliminare ciò che è stato disciolto (caldo-freddo);

- rimettere sangue buono in circolazione (freddo);
- rinvigorire l'organismo sempre attraverso l'uso dell'acqua fredda (freddo).

L'acqua diventa il mezzo per far reagire l'organismo in quanto stimola le forze di autoguarigione e potenzia il nostro medico interiore. Stimola l'impiego delle forze del corpo, dell'anima e dello spirito.

Osservò inoltre che le pratiche che aveva provato su se stesso erano molto forti e non adatte a tutti; per questo motivo incominciò a modificare l'intensità delle applicazioni rendendole più dolci. Introdusse gradualmente dei cambiamenti e definì una serie di pratiche più leggere, adatte a tutti. Diminuí, per esempio, la durata dell'applicazione dell'acqua fredda, ma non la temperatura; diceva infatti "più fredda è, meglio è", arrivando a mescolarla con la neve.

Quando divenne parroco di Bad Worishofen, un paese della Svevia, un distretto della Baviera, dove praticò assiduamente l'idroterapia, finì ben presto con l'inimicarsi la classe medica e i suoi superiori. Questi ultimi, infatti, ritenevano che, in quanto parroco, Kneipp dovesse occuparsi esclusivamente delle anime dei suoi parrocchiani e non dei loro corpi. Così, passò periodi difficili, fino a che nel 1894 venne ricevuto da papa Leone XIII, il quale, riconoscendo il valore del suo operato, pose fine alle persecuzioni di cui era stato fatto oggetto fino ad allora.

In seguito, i suoi metodi curativi si diffusero rapidamente in tutta Europa e anche negli Stati Uniti; egli usava tessuti, compresse, saune, impacchi, bagni, ma la sua innovazione più grande fu "il getto d'acqua fredda". Diede molta importanza anche alla dieta, infatti consigliava "un'alimentazione semplice a base di alimenti secchi e nutrienti, senza spezie e condimenti; come bevanda l'acqua cristallina che Dio ci ha messo a disposizione".

Riteneva importante camminare a piedi nudi sull'erba fresca o addirittura sulla neve, che pensava reintegrasse sangue e forza vitale. Inoltre, Kneipp, che fin da bambino era stato educato dalla madre a considerare la natura come risorsa sia per nutrirsi sia per combattere le malattie, si dedicò allo studio delle erbe, introducendo prodotti erboristici nella sua cura naturale; a questo proposito elaborò un *Atlante delle piante*, che è stato tradotto in molte lingue. Egli usava acqua ed erbe con lo stesso scopo: "Dissolvere e far evacuare le sostanze nocive all'interno del corpo umano e poi rinforzare l'organismo".

Nel 1886 Kneipp pubblicò *La mia cura idroterapica*, un libro diviso in due parti, una che tratta di idroterapia, l'altra di fitoterapia; questo libro, scritto in sole sei settimane, fu stampato in diciotto edizioni e tradotto in tutte le lingue europee nell'arco di soli quattro anni.

Solo dopo tre anni dalla pubblicazione di *La mia cura idroterapica*, uscì un



altro suo libro, intitolato *Così dovete vivere*, in cui mise in primo piano lo stile di vita, contrariamente a quanto avveniva nel suo primo libro che evidenziava l'aspetto più strettamente terapeutico del suo insegnamento. Scrisse altri libri tra cui *Il mio testamento* e *Codicillo al mio testamento*. Nel suo testamento spirituale dedica anche ampio spazio alla terapia con l'argilla:

L'approfondimento delle mie esperienze mi ha consentito di ampliare le conoscenze delle reazioni dell'argilla e ho scoperto che per molti disturbi non vi è medicina che agisca con altrettanta efficacia e facilità dell'argilla. Guarisce le infiammazioni, attira a sé la materia malata e putrida, guarisce le ferite e le ulcerazioni ed è un eccellente medicamento nelle intossicazioni.

La caratteristica fondamentale della terapia Kneipp consiste nel considerare l'uomo come un'unità indissolubile di anima e corpo. Per migliorare la resistenza dell'organismo e la capacità di adattamento alle differenti esigenze della vita è necessaria l'armonizzazione di tutte le funzioni fisiche, intellettuali e spirituali. La cura di base del suo metodo si fonda su cinque colonne:

- l'idroterapia: bagni, docce, spugnature, getti d'acqua, con l'utilizzo di erbe e minerali; basata su effetti termici e meccanici e fondata sul concetto di mantenimento della salute toglie alla malattia il terreno sulla quale si può sviluppare;
- la fitoterapia: tinture, tisane, lozioni, bagni medicati;
- la dietetica: alimentazione basata su cibi naturali;
- il movimento: camminate, corse e varie forme di massaggio;
- la vita ordinata (*Lebensordnung*): o come si direbbe oggi "un equilibrato stile di vita", tenendo conto dei ritmi biologici, dell'equilibrio tra lavoro e divertimento, tra stress e rilassamento, tra la sfera mentale, emozionale, fisica, sociale ed ecologica.

Questa visione unitaria del rafforzamento della resistenza dell'organismo, come il prevalere dell'attività sulla passività, appare oggi quanto mai attuale. Per poter vivere in salute è necessario instaurare un equilibrio tra questi cinque aspetti; infatti, sia la carenza che l'eccesso di uno di questi portano comunque all'insorgere della malattia.

L'insegnamento di base di Kneipp si prefigge di suggerire uno stile di vita piuttosto che applicare delle terapie, che, infatti, sono riservate ai malati.

Fu un uomo imparziale che trattò allo stesso modo poveri e ricchi; fondò tre istituzioni caritatevoli, spesso lavorò gratuitamente e rifiutò offerte di trasferirsi in altre città europee. Morì in povertà nel 1897. Dopo di lui molti successori proseguirono la sua opera.



# 5

## Le tecniche

### **Introduzione alle applicazioni idriche**

L'idroterapia, se vi si ricorre con prudenza, è un mezzo sicuro, innocuo, economico e facile da usare, capace di stimolare le risorse naturali del corpo; sorprende per la sua semplicità anche se ciò non deve sminuire la sua importanza o la sua validità terapeutica. L'acqua, quando viene impiegata correttamente, dimostra sempre i suoi benefici che in genere consentono all'intero organismo di restare sano o di tornare in piena salute.

Per ottenere buoni risultati con l'idrotermofangoterapia servono conoscenza e costanza; inoltre è opportuno non trascurare gli altri elementi che contribuiscono a rendere sano lo stile di vita. Innanzitutto è fondamentale curare l'alimentazione masticando con calma cibi freschi, cereali integrali, molte verdure e frutta di stagione; quando non ci si sente bene sarebbe opportuno ridurre la dieta a soli liquidi in modo da dare al corpo le energie per la guarigione.

Inoltre è importante sentirsi a proprio agio sia nell'ambiente in cui si vive sia nel modo di vestirsi; è risaputo che elementi indispensabili per la salute dell'uomo sono anche la luce, il sole, l'aria, il movimento e l'atteggiamento interiore. Un corpo che sta a lungo fermo non può essere sano dato che la circolazione non viene attivata sufficientemente e non può raggiungere e nutrire tutto il corpo. La respirazione è un altro punto che andrebbe rafforzato: infatti bisognerebbe prendere l'abitudine di interrompersi alcuni minuti dalle attività che si svolgono per respirare profondamente e lentamente. Di fondamentale importanza è anche l'atteggiamento positivo verso la vita, le persone e gli eventi che andrebbero affrontati in generale con ottimismo e un po' di umorismo.

## **Regole base per l'idrotermofangoterapia**

Nell'idrotermofangoterapia si parte dal presupposto che non si devono mai eseguire applicazioni fredde su una persona che non sia ben calda o che sia eccessivamente debole. In tali casi occorre procedere con un riscaldamento preventivo.

Non bisognerebbe mai applicare due terapie fredde contemporaneamente per evitare un raffreddamento della temperatura corporea esagerato. Si suggerisce inoltre di non applicare contemporaneamente una terapia fredda e una calda mentre possono andar bene due terapie calde. Innanzitutto bisogna ricordare che l'ambiente in cui si svolge la terapia deve essere caldo (almeno 20°C) in modo da velocizzare, dopo il trattamento, il riscaldamento dell'organismo.

Dopo le applicazioni di idrotermofangoterapia, il riscaldamento sarebbe bene che venisse svolto con attività fisica, basta una semplice passeggiata o comunque del movimento. Se ciò non fosse possibile si suggerisca al soggetto di stendersi nel letto ben coperto in modo da non disperdere il calore. Per non compromettere o diminuire l'effetto delle applicazioni non bisognerebbe asciugarsi dopo il trattamento frizionandosi con l'asciugamano. Solamente le zone del corpo che rimangono esposte direttamente all'aria come mani e viso possono essere tamponate delicatamente, mentre sarebbe bene passare le altre semplicemente con le mani per togliere l'eccesso di acqua. Si suggerisce di far riposare in posizione orizzontale il soggetto che ha ricevuto un trattamento con il calore che non è stato concluso con un'applicazione fredda, dato che in genere le terapie con il calore lasciano uscire la stanchezza.

È meglio non effettuare alcun tipo di terapia con l'acqua fredda fino a tre ore dopo un pasto abbondante; durante la digestione i flussi sanguigni sono occupati in prossimità degli organi interni, di conseguenza, il corpo non avrebbe sufficiente energia per riscaldarsi dopo il trattamento creando una congestione.

Nel periodo del ciclo mestruale non è vietato bagnarsi ma bisogna prestare attenzione poiché con le applicazioni fredde si genera, per reazione, un aumento del flusso circolatorio.

È consigliata, in ogni modo, nei 2-3 giorni che precedono e nei 3 giorni di inizio del ciclo una sospensione delle tecniche idroterapiche fredde.

Per aumentare le capacità corporee di ripresa e di guarigione conviene svuotare l'intestino prima di effettuare applicazioni di idrotermofangoterapia (vedi p. 107, le irrigazioni intestinali); allo stesso tempo si suggerisce di non fumare in prossimità del trattamento perché ciò può addirittura annullarne i benefici.

Tutte le terapie devono essere sperimentate su noi stessi per poter avere l'entusiasmo di trasmetterle ad altri e spiegarle nel modo più idoneo. Sperimentandole impareremo a conoscere noi stessi, il nostro corpo, le sue reazioni, i suoi bisogni e anche la nostra psiche e il nostro carattere.

L'idroterapia è una scuola di forza e di elasticità non solo per i nostri capillari ma anche per il nostro carattere dato che ci abitua a vincere una delle maggiori paure che bloccano la nostra vita, quella della malattia e per farlo ci viene in aiuto un elemento naturale come l'acqua.

### **Occorrente per l'idrotermofangoterapia**

Nel momento in cui ci si accinge a svolgere un trattamento, sarebbe bene preparare tutto ciò che è necessario in modo da avere ogni cosa a disposizione nel momento opportuno. Occorrono a portata di mano:

- secchi;
- recipienti per l'acqua a diverse temperature;
- coperte di lana;
- asciugamani;
- accappatoio;
- vecchi teli di cotone e telini per impacchi e compresse;
- lenzuola;
- costume da bagno;
- termometro da bagno;
- spazzola per il corpo in setole naturali;
- guanto di spugna o da bagno;
- tappetino da bagno anti-scivolo;
- doccia che possa produrre getti differenti e a temperature diverse;
- sale marino;
- tappetino da yoga o materassino per rilassamento a terra;
- argilla;
- bilancia pesa persone;
- diffusori di aromi e oli essenziali;
- musica rilassante;
- garza;
- borsa dell'acqua calda;
- ricotta.

## La temperatura dell'acqua

La temperatura dell'acqua utilizzata nelle diverse tecniche può variare. Si riportano le diverse possibilità:

- molto fredda: 8-16°C;
- fredda: 17-24°C;
- tiepida: 25-29°C;
- calda: 30-34°C;
- molto calda: dai 35°C in su;
- a temperatura crescente: 32-45°C.

A questo punto si tratta di mettere in pratica le tecniche dell'idrotermo-fangoterapia; vediamo le varie applicazioni per un rinvigorimento del corpo e la sua disintossicazione.

## La spazzolatura



La spazzolatura è una terapia neutra in quanto, non prevedendo l'impiego di acqua, non dà una stimolazione termica ma solo meccanica agendo sulla nostra acqua interna (drenaggio linfatico). Può essere usata come terapia autonoma oppure può essere praticata per riscaldare il corpo prima di eseguire le terapie fredde. Meglio praticarla al mattino appena alzati, ma può essere eseguita anche durante il giorno o prima di coricarsi.

### *Occorrente*

Una spazzola di setole naturali o, in mancanza, un asciugamano ruvido. La spazzola è personale.

### *Durata*

Pochi minuti per non raffreddare il corpo.

### *Esecuzione*

La spazzolatura viene generalmente applicata a tutto il corpo ma può essere eseguita anche solo su alcune parti. La spazzolatura va prima eseguita sulla parte anteriore partendo dagli arti superiori con movimenti verso la parte prossimale degli arti, poi sul petto e sull'addome con movimenti dall'esterno verso l'interno e infine sugli arti inferiori anteriormente e posteriormente con movimenti sempre verso l'alto che hanno lo scopo di facilitare la risalita della linfa.

Successivamente si procede alla spazzolatura della parte posteriore del corpo, spazzolando prima la nuca e poi la schiena con movimenti che partono dalla colonna vertebrale verso l'esterno e verso il basso; alla fine si spazzolano le piante dei piedi.

Oltre che a secco la spazzolatura può essere eseguita con gran beneficio anche nei bagni in vasca o nei bagni di vapore. In questo caso si opera una sorta di linfodrenaggio attraverso movimenti che portano verso l'alto.

La pressione con la quale si esercita la spazzolatura varia da persona a persona: bisogna ridurla se si lavora su bambini o anziani, se la pelle è molto chiara, se ci sono vene varicose o eruzioni di qualsiasi natura; bisogna inoltre non tralasciare ciò che la persona dice di gradire.

### *Indicazioni*

È una terapia di rafforzamento e di stimolazione dell'organismo, riscalda il corpo e lo prepara alle terapie fredde; indicata quando non c'è reattività in quanto riporta il calore sulla superficie trattata, inoltre tonifica e pulisce la pelle asportando le cellule morte in superficie e rendendola più recettiva ai preparati fitoterapici e alle energie esterne.

Indicata in caso di stasi linfatica in quanto esegue un vero e proprio drenaggio linfatico, utile a gambe gonfie, cellulite, agisce sul sangue stimolando la circolazione, stimola la diuresi e allevia i dolori mestruali; indicata in caso di mal di testa, di stipsi, per problemi di fegato e reni, regola la pressione arteriosa, può rilassare oppure portare energia. Stimola tutti gli organi emuntori, aumenta l'irrorazione cutanea e per via riflessa quella degli organi.

Opera una carezza vigorosa sui meridiani e sui muscoli agendo come mio-rilassante, agisce sulle terminazioni nervose rilassando.

Se la pelle rimane bianca vuol dire che vi è un accumulo di tossine nella zona del corpo riflessa e di conseguenza si suggerisce di insistere. Alcune volte le persone avvertono una sensazione di punture simili a tanti spilli: significa che il sangue è tornato in zone di buio e ha ridato vitalità.

La spazzolatura a letto viene eseguita su pazienti allettati o che hanno difficoltà a stare in piedi e dura circa 30 minuti.

### *Controindicazioni*

Malattie della pelle con eruzioni (solo sulle relative zone), zone d'infiammazione, ferite, nei, vene varicose, ulcere varicose, funghi, pelle scottata dal sole, febbre, antipatia della persona nei confronti della terapia. Non trattare il viso. Possono verificarsi riacutizzazioni di dolori sopiti come avviene nella maggior parte delle terapie naturali, in quanto vi è la mobilitazione delle tossine che tendono a portarsi all'esterno per essere eliminate.



*Partendo dalla parte anteriore del corpo e dagli arti superiori, spazzolare con un movimento verso l'alto.*



*Proseguire lungo le gambe con movimenti dal basso verso l'alto.*





*La nuca è la prima zona da spazzolare nella parte posteriore del corpo.*

*Spazzolare la schiena con movimenti che partono dalla colonna vertebrale verso l'esterno e verso il basso.*



*La spazzolatura si conclude sulle piante dei piedi.*



## Bibliografia

- Acherman M. L., *La medicina naturale alla portata di tutti*, Edizioni di Medicina naturale, Conegliano, 1974
- Bachmann R.M., *Idroterapia applicata*, Tecniche Nuove, Milano, 1993
- Capriolo G., D'Elia A., *L'energia segreta delle acque*, Xenia Edizioni, Milano, 1996
- Capriolo G., *Le acque terapeutiche*, Xenia Edizioni, Milano, 2005
- Ciccolo E., *Acqua d'Amore*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1997
- Ciccolo E., *L'energia delle acque a luce bianca*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2001
- Consigli P., *L'acqua pura e semplice*, Tecniche Nuove, Milano, 2005
- Dalla Via G. *Idroterapia*, Red, Milano, 2005
- Dextreit R., *L'argilla che guarisce*, De Vecchi Editore, Milano, 1995
- Duccoli G., *Le acque della salute*, Xenia Edizioni, Milano, 1993
- Emoto M., *L'insegnamento dell'acqua*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2005
- Emoto M., Fliege J., *L'acqua che guarisce*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2006
- Ferraro G., *L'argilla*, Tecniche Nuove, Milano, 1996
- Kneipp S., *La mia cura idroterapica*, Fenice Edizioni, Montespertoli (Fi)
- Kneipp S., *Il mio testamento*, Fenice Edizioni, Montespertoli (Fi)
- Kneipp S., *Codicillo al mio testamento*, Fenice Edizioni, Montespertoli (Fi)
- Lezaeta Acharan M., *La medicina naturale alla portata di tutti*, Editrice Lezaeta, Vittorio Veneto, 1984
- Mantovani R., *L'argilla: rimedio miracoloso per tutte le malattie*, Mediterranee, Roma, 1984
- Peschek-Bohmer F., *Guarire l'intestino con l'idro-colon terapia*, Macro Edizioni, Cesena, 1999
- Sheldrake R., *La mente estesa*, Urra, Milano, 2006
- Trevisani C., *Introduzione alla naturopatia*, Edizioni Enea, Milano, 2006
- Trevisani C., *Curarsi con il cibo*, Terra Nuova, Firenze, 2006
- Trevisani C., *Fondamenti di nutrizione*, Edizioni Enea, Milano, 2007
- Viacava C., Artioli G., *L'acqua*, Macro Edizioni, Cesena, 2004
- Vinas F., *Il grande manuale illustrato di idroterapia*, Edizioni Red, Como, 1992

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

[www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)

**Catia Trevisani** si laurea in medicina nel 1988 presso l'Università degli Studi di Milano; contemporaneamente approfondisce e pratica la medicina olistica. Ha fondato e dirige dal 1995 la Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica). Da oltre vent'anni si occupa della formazione di naturopati con un approccio olistico e globale alla persona e alla salute. Pratica come medico naturopata e promuove la medicina olistica attraverso corsi e libri. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo *Curarsi con il cibo* (Terra Nuova), *Fiori di Bach e naturopatia* (Edizioni Enea), *Reflessologia naturopatica* (Edizioni Enea), *Cucinare secondo natura* (Edizioni Enea), *Scegli di splendere* (Edizioni Enea).

**Elisabetta Poggi** si è diplomata in Naturopatia nel 1995 presso l'Accademia Nazionale Galileo Galilei di Trento. Successivamente ha conseguito il diploma di istruttrice Zilgrei presso la Zilgrei International Italia e si è specializzata in idroterapia presso la Sebastian Kneipp School in Germania.

Acqua, sole, terra, aria. È a partire dallo studio degli straordinari effetti che il loro connubio ha dimostrato nel corso dei secoli che si è sviluppata la più antica disciplina della naturopatia: l'idrotermofangoterapia.

Le tecniche illustrate in questo libro sono semplici e attuabili in casa da chiunque.

ISBN 978-88-6773-056-8



9 788867 730568 >