

The Kneipp logo is written in a white, cursive script on a dark green rectangular background.

*Le bain de pied Kneipp
D'après le site « www.kneipp.com/fr »*



La Marche de la Cigogne

Secouez-vous et donnez un coup de pied dans l'eau ! Car vous pouvez très facilement mettre en œuvre vous-même l'application d'eau la plus connue de Kneipp. On trouve souvent des parcours Kneipp dans les piscines ou les centres de Wellness. Certains parcs en ont aussi. Si vous n'avez pas de bassin près de chez vous, votre baignoire ou la rivière du coin représentent une bonne alternative. L'important, c'est que l'eau ait moins de 18 degrés Celsius et ne monte pas plus loin que le genou.

Effets de l'affusion :

- Stimule la circulation
- Stimule l'irrigation sanguine
- Renforce les veines
- Aide contre les varices
- Agit contre les jambes chaudes
- Favorise le sommeil si utilisé le soir
- Aide en cas de migraine
- Stimule le métabolisme
- Renforce le système immunitaire
- Stabilise le système végétatif

Comment procéder :

Remplissez la baignoire d'eau froide jusqu'en dessous des fosses poplitées (le creux arrière des genoux).

Entrez dans l'eau et marchez sur place. À chaque pas, comme les cigognes, ressortez entièrement une jambe de l'eau, la pointe du pied tendue vers le bas. Arrêtez dès que le stimulus du froid devient trop fort.

Après la marche dans l'eau, essuyez l'eau des jambes avec les mains, enfiler des bas et des chaussures et marchez ou faites de la gymnastique des pieds pour ressentir une agréable sensation de chaleur.

La procédure peut être répétée deux à trois fois au besoin.

Attention :

Ne pas marcher dans l'eau en cas d'infection des voies urinaires, de la vessie ou des reins, d'infection du bas-ventre et de troubles graves de la circulation sanguine. Il est également recommandé d'être prudente si vous êtes réglée.

Qui était Sébastian Kneipp ?

Docteur de l'eau, naturopathe et herboriste, découvrez comment le fils d'un tisserand bavarois a acquis une notoriété bien au-delà des frontières de son pays.

Ses réussites et sa philosophie de la naturopathie sont étroitement liées à son histoire personnelle. Elle pourrait remplir des livres entiers, mais nous nous satisferons des plus importantes événements de la vie de cette personnalité à qui nous devons notre nom.

1821

Sébastien Kneipp naît le 17 mai 1821 comme fils d'un tisserand à Stephansried (Bavière).

1842

Dès son jeune âge, Kneipp désire devenir prêtre. Le Dr Matthias Merkle, un parent éloigné, ainsi que le curé du village et botaniste, Christoph Ludwig Koeberlin, soutiennent Sebastian Kneipp dans la réalisation de son désir : il apprend le latin et aborde la médecine naturelle par les plantes.

1844

Kneipp déménage à Dillingen avec son tuteur le Dr Merkle où il suit des cours de gymnastique.

1846

Au 19e siècle, les logements ne comportaient souvent qu'une seule chambre, plusieurs personnes partageaient généralement le même lit. Un environnement idéal pour des maladies comme la tuberculose. Elle frappe également Sébastian Kneipp en 1846, ce qui ne l'empêche pas d'obtenir son diplôme de fin d'études secondaires après quatre ans.

1849

Kneipp commence ses études de théologie, mais il souffre de plus en plus de sa maladie. Un jour, il découvre par hasard le livre du médecin Johann Siegmund Hahn sur les propriétés bienfaites de l'eau froide.

Impressionné par les connaissances décrites, Kneipp tente l'expérience et plonge dans les eaux glacées du Danube. Un bain de quelques secondes suivi d'un sprint de courte durée a un résultat étonnant : Sébastian Kneipp se sent rafraîchi et reposé. Il répète ces bains de courte durée dans les jours qui suivent et les complète par des bains partiels et des affusions. Son état de santé s'améliore constamment.



1852

Entièrement guéri de sa tuberculose, Kneipp termine ses études à l'âge de 31 ans et devient prêtre peu après. Ce faisant, il approfondit ses connaissances sur l'effet salutaire de l'eau et applique pour la première fois ses formes de traitement sur des patients, dont une femme atteinte de choléra qu'il guérit.

Il est de plus en plus apprécié par la population et se fait un nom en tant que « chapelain du choléra » et « docteur de l'eau ». Médecins et pharmaciens, par contre, voient son action d'un œil critique. Que Kneipp aide rapidement et gratuitement les malades leur déplait fortement. Ils portent plainte, mais le tribunal acquitte Kneipp.

Il devint de plus en plus connu auprès de la population si bien qu'il commença à se faire appeler le " docteur de l'eau" et "l'aumônier du choléra". A l'opposé, la communauté médicale commença à voir ses agissements d'un mauvais œil. En effet, le fait d'aider des personnes malades et de les soigner rapidement et gratuitement n'était pas apprécié. Sébastien Kneipp fut d'ailleurs poursuivi en justice mais rapidement les charges contre lui furent levées par la cour.

1855

Le savoir de Kneipp le rend de plus en plus célèbre. En 1855, il est envoyé à Bad Wörishofen, où il fait de nouveau beaucoup de bruit en guérissant un troupeau complet de bovins de la fièvre aphteuse avec ses affusions d'eau. Il approfondit ses connaissances comme conseiller agricole et rédige des ouvrages agricoles spécialisés.

1855-1889

Au fil de ses recherches, Kneipp complète ses formes de traitement par d'autres méthodes thérapeutiques pour développer ainsi une conception holistique de la santé associant le corps et l'esprit.

1886

Kneipp rassemble ses observations et ses résultats dans son livre « Ma cure d'eau ». En plus des explications sur ses affusions d'eau, ce livre contient déjà un chapitre sur la phytothérapie. La demande ne cesse d'augmenter : jusqu'à 150 patients viennent chaque jour lui demander de l'aide.



1889

Kneipp publie son deuxième livre « Il faut vivre », dans lequel il décrit sa conception holistique de la santé et les fameux cinq piliers.

1891

La première pierre de la marque Kneipp® est posée, car Sébastien Kneipp transfère à son ami de longue date, Leonhard Oberhäußer, le droit de développer et de fabriquer des produits pharmaceutiques et cosmétiques sur la base de sa philosophie et de les commercialiser sous le nom de « Kneipp ». Les formules développées à cette époque servent aujourd'hui encore de modèle pour les produits Kneipp®.

1893

Kneipp est particulièrement honoré en 1893 : le Pape Léon XIII le nomme camérier secret du Pape et lui confère le titre de « Monsignore ».

1894

Kneipp publie « Mon testament » qui résume tous ses résultats de recherche.

1897

Âgé de 76 ans, Kneipp meurt le 17 juin 1897. Son savoir et le concept thérapeutique qu'il en a tirés sont considérés comme des jalons de la médecine. Jusqu'à ce jour, ils constituent la base de la marque Kneipp®.

“ L'eau que le Créateur a offerte à l'humanité et des plantes choisies du règne végétal forment l'essentiel pour guérir les maladies et redonner la santé au corps. ”



Sebastian Kneipp