

## La cura de Kneipp, su valor en su tiempo, ahora y en el futuro

Bernhard Uehleke, M. D. Kneipp Forschung, Wörishofen (Alemania Federal)

Hace más de cien años, Monseñor Sebastián KNEIPP (1821-1897) creó un sistema terapéutico basado esencialmente en las aplicaciones sobre el organismo humano de agua, en muy diversas modalidades. En realidad el mérito de KNEIPP radicó en crear un proceder terapéutico complejo, de enorme significación como restaurador de las energías vitales y facilitador de la recuperación física, psíquica y mental. Tal aportación es tanto más meritoria si se tiene en cuenta que KNEIPP, nacido en el seno de una familia de humildes tejedores en un pueblecito de Baviera, venciendo enormes dificultades pudo hacerse sacerdote, pero carecía de los más elementales conocimientos de Medicina.

Siendo ya Cura Párroco de Wörishofen y basado exclusivamente en los beneficios que el mismo había obtenido aplicándose las técnicas hidroterápicas recomendadas por el médico alemán HAHN en su obra «Unterricht von Kraft und Wirkung des frischer Wassers in die Leiberder Menschen», aconsejó tales prácticas a sus feligreses.

Desde sus orígenes la cura de KNEIPP tuvo como pilares básicos: las aplicaciones hidroterápicas (envolturas con agua fría o caliente, lavado, baños, etc.), ejercicios físicos, alimentación natural y completa, fitoterapia y la considerada «terapia de orden». Todo ello debidamente controlado y ajustado a la tolerancia y respuesta individual.

En esta cura juegan papel trascendente las aplicaciones hidroterápicas en sus más diversas formas, frecuentemente parciales y de agua fría y corta duración, practicándose varias veces al día y meticulosamente ordenadas en tiempo y duración.

El mérito de la cura de KNEIPP radica en atender al hombre en su plenitud, en su soma y en su psiquis, estimulando sus defensas naturales y logrando el endurecimiento del organismo, pudiendo dar idea del éxito alcanzado por este proceder el hecho de que su clientela se hizo pronto tan numerosa que le obligó a solicitar la colaboración de los hermanos mercedarios y de médicos que respaldaran técnicamente aquel elemental proceder.

Durante muchos años estas curas han encontrado su principal indicación en el tratamiento de cuantos procesos y situaciones pudieran beneficiarse de una estimulación prudente, no específica, de las defensas orgánicas, figurando entre las mismas: determinados procesos reumáticos, trastornos metabólicos, convalecencias,

etc. Actualmente se confiere el mayor interés a la utilización de estas curas en los estados de agotamiento físico o psíquico, procesos psicósomáticos, somatopsíquicos u organoneuróticos, estados de inestabilidad nerviosa y situaciones afines y, en particular, en el síndrome del estrés de tan penosas repercusiones individuales y sociales.

En la cura de KNEIPP y sean las que fueren las indicaciones, juegan papel trascendente las aplicaciones hidroterápicas en sus más diversas formas, más de 100 modalidades, preferentemente locales, de corta duración y de agua fría, puesto que como destacaba el fundador del método «el agua obra mucho menos por sí misma que por el modo de usarla», siendo de la mayor eficacia la repetición frecuente, unas tres o cuatro veces cada 24 horas; pero en todos los casos el tiempo de aplicación y la amplitud de los sectores tratados deberá ajustarse a la tolerancia y respuesta del sujeto en cura, lo que obliga a la especialización del personal sanitario y la intervención directa del médico que dirige el tratamiento.

Coadyuvante importante al resultado final de la cura es la prudente ordenación del ejercicio físico y la aplicación de masaje suave; la alimentación variada, sana, bien controlada y nunca excesiva; la fitoterapia permite obtener efectos sedantes, estimulantes, reguladores, etc., según la conveniencia de cada caso y sin riesgos de efectos secundarios o tóxicos; finalmente, la «terapia de orden» permite establecer un ritmo de vida natural, tanto desde el punto de vista físico como psíquico.

La cura de KNEIPP es actualmente un proceder complejo, básicamente natural, ajustado a las normas dadas por su fundador si bien se haya modernizado y ajustado a las interpretaciones científicas actuales, siendo dirigida por médicos especializados y, de ordinario, practicada en Centros selectivamente instalados, aunque también pueden hacerse curas de este tipo en el propio domicilio del paciente.

La acción sobre el organismo de estas curas considerada desde los puntos de vista fisiológico, farmacológico y psíquico han sido bien estudiadas y comprobadas experimentalmente en Centros de Investigación especialmente acreditados, pudiéndose destacar entre ellos el «Sebastian Kneipp Forschung» de Bad Wörishofen. Las publicaciones científicas al respecto son numerosas, en particular en Alemania y países limítrofes, pudiendo dar clara idea del interés alcanzado por estas curas el hecho de que actualmente, Wörishofen es una importante ciudad balnearia con unos 70.000 curistas/año y son más de 200 los Kursanatorien y de 300 los Kurhotels.