



4. mednarodni kongres velnesa



UČINKOVITOST KNEIPPOVIH NARAVNIH METOD ZA ZDRAVJE LJUDI NEKOČ, DANES IN JUTRI

Zbornik prispevkov 4. mednarodnega kongresa velnesa
v Ljubljani, 22. maja 2025

Zbornik prispevkov 4. mednarodnega kongresa velnesa

Učinkovitost Kneippovih naravnih metod za zdravje ljudi nekoč, danes in jutri

V Ljubljani, 22. maja 2025

Organizacijski odbor 4. mednarodnega kongresa velnesa: Jelica Pegan Stemberger, mag.
Zvonka Krištof, Marija Komatar, mag. Monika Karan, Francka Čuk

Zbornik prispevkov 4. mednarodnega kongresa velnesa

Uredniški odbor: Jelica Pegan Stemberger, mag. Zvonka Krištof, Marija Komatar, mag.
Monika Karan, Helena Vogrinec

Izdala in založila: Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana, Ljubljana, 2025

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in
univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 240418819
ISBN 978-961-95727-2-6 (PDF)

©Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana. Vse pravice pridržane. Brez založnikovega
pisnega dovoljenja ali dovoljenja avtorjev prispevkov gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali
razširjati kako drugače. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske
(snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.

Svoj izvod elektronske knjige lahko naročite na info@vskv.si in ga lahko za lastno uporabo in učenje
shranite na svoj računalnik ali druge elektronske naprave ali natisnete. E-knjiga se nahaja tudi na
spletni strani kongresa www.velneskongres.si.

OPOMBA:

Za lektoriranje člankov so poskrbeli avtorji sami. Prispevka v angl. jeziku sta objavljena v originalu.

KAZALO

Jelica Pegan Stemberger

UVOD – UČINKOVITOST KNEIPPOVIH NARAVNIH METOD ZA ZDRAVJE LJUDI
NEKOČ, DANES IN JUTRI..... 3

O KONGRESU 5

PROGRAM KONGRESA VELNESA – UČINKOVITOST KNEIPPOVIH NARAVNIH
METOD ZA ZDRAVJE LJUDI NEKOČ, DANES IN JUTRI 7

Katja Jelovčan

KNEIPP – TEMELJ NAŠEGA VSAKDANA 11

Felicity Rose Mackinnon

ESSENTIAL CONNECTIONS, THE HOW & WHY OF YOUR PERSONAL ENERGY ... 17

Sara Brcar in mag. Zvonka Krištof

ANALIZA PONUDBE KNEIPPOVIH STORITEV V SLOVENIJI 21

Dr. Marcus Coplin

KNEIPP GOES WEST: THE KNEIPP SYSTEM IN NORTH AMERICA FROM THE 20TH
CENTURY TO TODAY 34

Mateja Justinek in dr. Monja Pust

IZZIVI PRIBLIŽEVANJA KNEIPPOVE FILOZOFIJE STRANKAM 38

Dr. Karin Kasesnik

POMEN IZVAJANJA KNEIPPOVE TERAPIJE PRI STAREJŠIH OSEBAH 50

Mag. Monika Karan

VPLIV KNEIPPOVE TERAPIJE NA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE STAREJŠIH
ODRASLIH (65+)..... 56

Marija Komatar in Elizabeta Kos

SODOBNI POGLEDI NA KNEIPPOVE PRISTOPE V PRAKSI IN NJIHOVO TRŽENJE 65

Marija Komatar

POMEN PREHRANE V KNEIPPOVI METODI: PREPROSTOST, ZMERNOST IN
NARAVNOST 76

Jožica Bajc Pivec

PRIPRAVA ZELIŠČ ZA UPORABO PO IZVORNEM KNEIPPOVEM NAUKU..... 90

Dr. Polonca Andrejčič Mušič

CELOSTNI PRISTOP K SONARAVNEMU ZDRAVJU Z OLJČNIMI LISTI 109

Prof. dr. Samo Kreft

LIPA, KNEIPPOVA RASTLINA LETA 118

Maja Klemenčič in doc. dr. Apolonija Bedina Zavec

UPORABA ROŽMARINA ZA NEGO KOŽE IN NOHTOV 124

Marija Komatar in Irena Hribar Rajterič

ZELIŠČA: KNEIPPOVA MODROST PETIH STEBROV IN MOČ ČAJEV V GOZDNI
TERAPIJI..... 132

Barbara Fortuna Zore

UPORABA AROMATERAPIJE V PRAKSI GOZDNIH TERAPIJ 145

Eva Kovačič

GOZDNA TERAPIJA - POT DO TELESNEGA IN DUŠEVNEGA BLAGOSTANJA 155

Lea Avguštin

KNEIPP IN JOGA: POVEZOVANJE EVROPSKIH IN VZHODNJAŠKIH TRADICIJ ZA
CELOSTNO ZDRAVJE 162

UVOD – UČINKOVITOST KNEIPPOVIH NARAVNIH METOD ZA ZDRAVJE LJUDI NEKOČ, DANES IN JUTRI

Jelica Pegan Stemberger

Članica Organizacijskega odbora 4. mednarodnega kongresa velnesa in ravnateljica Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana

Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana

jelica@vskv.si

»V vodi je zdravilna moč. Na stotine in tisoče duševnih tegob, pobitosti, obupa, malodušja, nerazpoloženja ne bi bilo, če bi s svežo vodo marljivo očistili bivališče našega duha (telo).«

»Od vsega jejmo nekaj, ne premalo in ne preveč. Ni dovolj hoteti, treba je tudi narediti.«

»Nedejavnost slabi, vaja krepi, obremenitev škoduje.«

»Sezimo z roko do zelišč, ki nam prijazno ponujajo svoje usluge.«

»Srečo najde tisti, ki se zna veseliti življenja.«

»Red je samo v zmernosti. Vse premalo in vse preveč ne pelje do zdravja, ampak do bolezni.«

To je nekaj misli Sebastiana Kneippa, ki tudi v današnjem času še kako držijo. Enako velja tudi za star slovenski pregovor: *»Bolje preprečiti, kot lečiti.«* Skrb za vseživljenjsko zdravje in dobro počutje je najboljša naložba vsakogar izmed nas.

Zdravje je bila za človeka že od nekdaj pomembna vrednota. Po krizi Covid 19 pa kaže tudi na to, da zdravje postaja za posameznika največja in najpomembnejša vrednota. Samo zdrav človek je ustvarjalen človek in samo zdravje je tisto, ki ga dela srečnega in od katerega je odvisna kakovost njegovega življenja.

Vemo, kako pomembna je za naše telo zdrava in uravnotežena prehrana, kako pomembno je gibanje, kako blagodejno na naše telo vpliva voda, nekatere rastline ... Tega so se zavedali že zdavnaj. Vemo pa tudi to, da brez reda in discipline oz. zdravega in uravnoteženega življenjskega sloga ne gre. In ravno pri zadnjem se največkrat zalomi.

Ravno zato smo se na Višji strokovni šoli in Glotta Novi (Velnas akademiji) z nekaterimi partnerji odločili, da slovenski javnosti ponovno predstavimo star, a niti malo zastarel koncept nenehne skrbi za zdravje, ki ni predrag za posameznika, ponuja pa izjemne rezultate. Je UČINKOVIT in DELUJE!

Gre za Kneippove terapije, ki so mednarodno priznane zaradi svojih naravnih, neinvazivnih

metod, ki učinkovito prispevajo k zdravemu življenjskemu slogu in kakovosti življenja, še posebej pri zmanjševanju stresa in spodbujanju vitalnosti in dolgoživosti.

Kneippove terapije so torej skupek tradicionalnih terapij, metod, tretmajev ..., ki pomagajo pri preprečevanju bolezni in pripomorejo k ohranjanju zdravja. Namenjene so spodbujanju cirkulacije, krepitvi imunskega sistema in izboljšanju vegetativnega živčnega sistema. Kneippova terapija je holistična metoda in zajema pet temeljnih stebrov: gibanje, prehrana, voda, rastline in ravnovesje.

V četrtek, 22. maja 2025, smo se preko spleta družili na temo varovanja in krepitve zdravja s pomočjo Kneippovih terapij kot načina, kako lahko posameznik sam (ali skupaj z drugimi) vpliva na svoje dobro duševno, telesno, umsko ... zdravje in dobro počutje in s tem na osebno rast, pri čemer raziskuje in nadgrajuje lastne potrebe in želje.

Ponovno se vidimo leta 2027, ko bo na sporedu velnes kongresa nova velneška tema.

O KONGRESU

4. mednarodni velnes kongres je v organizaciji Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana potekal v četrtek, 22. maja 2025, na daljavo. Tema letošnjega mednarodnega velnes kongresa je bila – Učinkovitost Kneippovih naravnih metod za zdravje ljudi nekoč, danes in jutri.

Sebastian Kneipp (1821–1897) je bil nemški duhovnik in pionir naravnega zdravljenja, ki je razvil Kneippove terapije oz. knajpanje.

Kneippove terapije so preproste, a učinkovite metode, ki pomagajo pri ohranjanju zdravja. Temeljijo na petih stebrih: voda (hidroterapija), gibanje (telesna aktivnost), uravnotežena prehrana, zelišča (fitoterapija), ravnovesje (zdrav način življenja). Njegov celostni pristop k zdravju spodbuja uporabo naravnih metod za krepitev telesa in duha. O pozitivnih učinkih Kneippovih pristopov že več kot 150 let poročajo uporabniki kot tudi izsledki številnih znanstvenih in kliničnih raziskav.

Kneippova metoda se iz Nemčije razširila po vsem svetu in je danes pomemben del ponudbe kot preventiva v zdraviliščih in centrih dobrega počutja, zdravstvenih ustanovah, domovih starostnikov, velnes centrih, turistični destinacijah ... Knajpanje je po Kneippovih izhodiščih danes priznано in cenjeno v številnih državah ter je uvrščeno na nemški in avstrijski UNESCOV seznam nesnovne kulturne dediščine.

Zaradi hitrega tempa se v današnji družbi vedno bolj zavedamo pomena preventive in odgovornosti za lastno zdravje. Da bi tudi v Sloveniji spodbudili ponudbo in uporabo preventivnih načinov za zdravje in dobro počutje z naravnimi, cenovno dostopnimi in učinkovitimi načini, smo se na VSŠKV Ljubljana odločili, da 4. velnes kongres namenimo Kneippu in njegovim metodam, ki se so se razvijale od začetka do danes.

Predavanja na kongresu in zborniku so bila osredotočena predvsem na raziskovanje in predstavitev, kako so Kneippove metode po več kot 150. letih zanimive in uporabne tudi za današnji čas. Namen organizatorjev kongresa je opozoriti na povezavo Kneippove holistične filozofije z aktualnimi potrebami vseh generacij ter predstaviti načine ter prilagoditve Kneippovih tehnik za sodobne življenjske izzive.

Avtorji so sodelovali s prispevkom na kongresu in/ali s člankom, objavljenim v zborniku. Veseli nas, da so se odzvali številni domači strokovnjaki z različnih področjih, povezanih s Kneippovo filozofijo. Na naše vabilo so s prispevki sodelovali tudi avtorji iz naslednjih držav: Avstrije, Nemčije, Hrvaške, Srbije, ZDA in Združenega kraljestva.

Člani organizacijskega odbora želimo, da se Kneippove metode tudi v Sloveniji iz regionalnih društev razširijo v certificirane ustanove, vrtce, šole, domove za ostarele, zdravstvene in velnes

centre, kjer bodo izobraževanje, terapije in promocijo o zdravem življenjskem slogu po Kneippovih izhodiščih izvajali usposobljeni strokovnjaki.

Zahvaljujemo se vsem sodelujočim na kongresu in avtorjem članka. Zahvaljujemo se tudi številnim udeležencem, ki ste se aktivno pridružite na kongresu.

Organizacijski odbor

PROGRAM KONGRESA VELNESA – UČINKOVITOST KNEIPPOVIH NARAVNIH METOD ZA ZDRAVJE LJUDI NEKOČ, DANES IN JUTRI

Čas	Program
9.20–9.30	Predstavitev svetovnega Kneipp združenja Francka Čuk, Kneipp Slovenija
9.30–10.00	Kneipp gre na zahod: Kneippov sistem v Severni Ameriki od 20. stoletja do danes dr. Marcus Coplin predsednik Balneološke zveze Severne Amerike, ZDA
10.00–10.20	Kneipp danes: Med tradicijo in trendi Brigitta Ernst Kneipp Academie, Nemčija
10.20–10.30	7-minutna vaja za sprostitev in motivacijo, glasba Kratek predah za zdravje in dobro počutje z Ireno Hribar Rajterič
10.30–10.45	Preventivne obravnave v centrih za krepitev zdravja Rade Pribaković Brinovec, Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)
10.45–11.10	Pomen gibanja pri dvigu kakovosti življenja izr. prof. dr. Petra Zaletel, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani
11.10–11.30	Kneippovi principi v prehrani danes Marija Komatar, Pitea, d. o. o.
11.30–11.50	Principi delovanja Kneippovih pristopov Cvetka Avguštin, VSŠKV
11.50–12.10	Vpliv Kneippove terapije na zdravje in dobro počutje starejših odraslih (65+) mag. Monika Karan, VSŠ Bled
12.10–12.25	Kneippov 10-minutni zvočno-gibalni in osvežitveni odmor Kratek predah za zdravje in dobro počutje z Matejo Bobek, Terme Olimia
12.25–12.45	Pestrost zdravilnih zelišč in Kneipp Jožica Bajc Pivec, Domačija Pivec, zeliščarstvo, d. o. o.

12.45–13.05	Lipa, medicinska in Kneippova rastlina leta prof. dr. Samo Kreft, Fakulteta za farmacijo, Univerza v Ljubljani
13.05–13.25	Pomen velnesa v slovenskem turizmu Maša Klemenčič, Slovenska turistična organizacija (STO)
13.25–13.35	Slovenija, butična oaza in velnes Fred Fontanot, Kongresni urad Slovenije
13.35–13.55	Izzivi približevanja Kneippove filozofije strankam dr. Monja Pust in Mateja Justinek, Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola
13.55–14.15	Kneipp masaža Pedje Filipovića za telo, um in dušo mag. Predrag Pedja Filipović Wellness Akademija PF, Srbija
14.15–14.40	“Serendipity” Kneipp Peter Knoll Knoll Atelier, Avstrija
14.40–14.50	Kratek predah za zdravje in dobro počutje z dr. Polonco Andrejčič Mušič, Oljčni listi in njihova vsestranska uporaba
14.50–15.20	Vnesimo gozd v naš dom mag. Mara Doljak Aromara, Hrvaška
15.20–15.30	Gozdna terapija – pot do telesnega in duševnega blagostanja Eva Kovačič, Kereva, s. p.
15.30–15.45	Slovenska naravna zdravilišča in skrb za zdravje Iztok Altbauer, Skupnost slovenskih naravnih zdravilišč
15.45–16.00	Terme Snovik – prvi Kneipp center v Sloveniji Katarina Adam Katarina Adam, Terme Snovik
16.00–16.15	Kneipp – temelj našega vsakdana Katja Jelovčan, Zdravilni gaj Tunjice
16.15–16.30	Izvajalec/Izvajalka Kneippovih terapij – začetek formalnega Kneipp izobraževanja v Sloveniji mag. Zvonka Krištof mag. Zvonka Krištof, VSŠKV
16.30–16.45	Zaključek kongresa

Avtorji prispevka so na kongresu in v zborniku odgovorili na naslednja vprašanja:

Ali sodobnost Kneippa potrebuje?

Kaj je bistvo Kneippovega nauka in koliko ga poznamo ter uporabljamo pri nas?

Kako "zelena" naravnost Slovenije podpira Kneippove naravne metode za zdravje?

Kakšen je pomen velnesa kot načina življenja za dolgoživo družbo?

Kdaj in kako se je začel razvijati Keippov pristop k zdravju in dobrem počutju v Severni Ameriki?

Kakšen je danes odziv prebivalcev Severne Amerike na Kneippov dediščino v sodobni naturopatiji?

Katere storitve po Kneippovih izhodiščih so v ponudbi v Sloveniji?

Kakšno vlogo ima Kneippova tradicija ponudbi slovenskega turizma?

Kateri so najpomembnejši trendi v turizmu, ki vplivajo na razvoj ponudbe?

Kako je pet stebrov Kneippove terapije povezanih z zdravjem in dobrim počutjem starejših odraslih?

Kateri elementi Kneippove filozofije po mnenju študentk Kozmetike strankam predstavljajo največji izziv?

Kateri elementi Kneippove filozofije predstavljajo največji izziv študentkam Kozmetike?

O katerih elementih Kneippove filozofije študentke Kozmetike z vidika svetovanja najtežje spregovorijo s stranko?

Katere so možnosti za nadaljevanje formalnega izobraževanja na področju Kneippovih terapij?

Kako je zasnovan študijski program izpopolnjevanja Izvajalec/izvajalka Kneippovih terapij?

Kako naravna raznolikost Slovenije – od alpskih voda do termalnih izvirov – krepi naš potencial za uveljavljanje Kneippovih metod?

Kako je povezana klinična praksa in hidroterapija po Kneippu?

Kakšni so učinki hidroterapije po Kneippu na bolnike z osteoartrito kolena ali kolka?

Principi Kneippovega pristopa k prehrani včeraj za danes in jutri?

Kako vpeljati ravnovesje v prehrani?

Kako sestaviti dober in zdrav ritem prehranjevanja?

Kaj Sloveniji omogoča, da skozi vse leto ponuja aktivnosti in naravne vire za zdravje po Kneippovih načelih?

Na kakšen način redna telesna aktivnost vpliva na prekrvavitev, vzdržljivost in zmanjšanje stresa?

Zakaj je redna telesna aktivnost ključ do boljše kakovosti življenja?

Na kakšen način je Kneipp uporabljal zelišča?

Kako pripraviti zdravilna rastline, da bodo učinkovale, kot je priporočal Sebastian Kneipp?

Kaj je celostno sonaravno zdravljenje z zelišči?

Kakšni so tradicionalni nameni uporabe lipovega čaja?

Kako vpliva uporabo rožmarinovega eteričnega olja in hidrolata rožmarina v kozmetičnih izdelkih ter njihov vpliv na kožo in nohte?

Kako z oljčnimi listi do zdravega življenjskega sloga, ki nudi optimalno fizično, intelektualno in čustveno dobro počutje?

Kakšna je vloga oljčnih listov pri stresu, spanju ter usmerjanju misli pri meditaciji?

Kaj moramo vedeti za pravilno uporabo zdravilnih rastlin po izvornem nauku Sebastiana Kneippa?

Kako pomembna je hidracija in uživanje sveže, sezonske hrane za ohranjanje ravnovesja telesa in uma?

Kako Kneippova metoda vključuje uporabo hladne vode in zdravilnih zelišč za izboljšanje fizičnega in mentalnega zdravja?

Kako vključujemo Kneippove pristope v gozdni terapiji?

Kakšni so blagodejni učinki gozda?

Kako lahko gozdna terapija prispeva k boljšemu psihofizičnemu počutju ljudi?

Kakšna je vloga voha pri izvedbi gozden terapije?

Kako aromaterapijo varno in etično vključiti v prakso gozdne terapije kot subtilno dopolnilo naravnim doživetjem in z vidika dobrega počutja?

Ali aromaterapija poveča senzorično potopitev, čustveno regulacijo in zmanjšanje stresa v okviru gozdne terapij?

Kaj imamo v mislih, ko govorimo o energijskih pristopih, ki izvirajo iz nas?

Koko energijski pristopi pomagajo pri celostnem zdravju človeka?

Kakšne koristi prinaša razumevanje in usklajeno energijsko delovanje?

Kakšni so sinergijski učinki jogi in Kneippove filozofije gibanja?

KNEIPP – TEMELJ NAŠEGA VSAKDANA

KNEIPP – THE FOUNDATION OF OUR EVERYDAY LIFE

Katja Jelovčan, dipl. fiziot.

Zdravilni gaj Tunjice

zdravilnigaj@gmail.com

Povzetek

V članku raziskujemo Kneippovo metodo, ki temelji na naravnih elementih, kot so voda, zelišča, gibanje, prehrana in notranje ravnesje, ter njihovem vplivu na zdravje. Občasni potopi v hladno vodo in zavestno dihanje pomagajo krepiti imunski, živčni, hormonski in kardiovaskularni sistem. Pomembnost hidracije za koncentracijo in mentalno ostrino ter vloga zdravilnih zelišč v Kneippovem pristopu sta ključni. Redna telesna aktivnost, kot so hoja, kolesarjenje in joga, izboljšuje prekrvavitev, vzdržljivost in zmanjšuje stres. Z uživanjem sveže, sezonske hrane in preprostimi vajami, kot so čuječnost, počasno gibanje in dihanje, podpiramo ravnesje telesa in uma. Kneippova metoda združuje naravno medicino in sodobne prakse za izboljšanje kakovosti življenja ter je učinkovita pot do dolgega, zdravega življenja.

Ključne besede: Kneippova metoda, voda, zavestno dihanje, zelišča, telesna aktivnost, hidracija, sezonska hrana, stres, ravnesje, dolgoživost.

Abstract

The article explores the Kneipp method, based on natural elements like water, herbs, movements, nutrition and inner balance and their impact on health. Occasional cold water immersions and conscious breathing help strengthen the immune, nervous, hormonal, and cardiovascular systems. The importance of hydration for concentration and mental sharpness, as well as the role of medicinal herbs in Kneipp's approach, are essential. Regular physical activity, such as walking, cycling, and yoga, improves circulation, endurance, and reduces stress. By eating fresh, seasonal foods and practicing simple exercises like mindfulness, slow movements, and breathing, we support the balance of body and mind. The Kneipp method combines natural medicine and modern practices to enhance the quality of life and is an effective path to a long, healthy life.

Key words: Kneipp method, water, conscious breathing, herbs, physical activity, hydration, seasonal food, stress, balance, longevity.

1 UVOD

Kneippove terapije temeljijo na petih stebrih: voda, zelišča, prehrana, gibanje in notranje ravnesje. Poudarjal je celostni pristop k zdravju in spodbujal uporabo naravnih metod za krepitev telesa in duha.

2 KNEIPPOVI STEBRI

2.1 Voda

Voda je temeljni element Kneippove metode. Občasni potopi v hladni vodi, na primer, so odličen način za povečanje energije in odpornosti telesa na stres. Tako kot je Kneipp svojo moč črpal iz hladne Donave, se tudi jaz namakam v tolmunih in izviri, da prekrvavim telo in ga očistim vnetij. Znanstveno je namreč dokazano, da lahko s pomočjo zavestnega dihanja in ledene vode aktivno vplivamo na živčni, hormonski, imunski in kardiovaskularni sistem. Med tem procesom se v telesu sproščajo endorfini, dopamin, serotonin, melatonin in endokanabinoidi, znižuje se raven stresnega hormona kortizola. Potopi v ledeno vodo naj se izvajajo le, kadar se dobro počutimo, ob pretiranem stresu, ne potrebujemo telo dodatno izpostavljati stresu. Na ta način se zopet vzpostavi hormonsko ravnesje, spremeni se telesna biokemija, telo postane alkalno, ker celice dobijo več kisika, okrepi se ožilje. Z analizo podatkov iz 11 študij s 3177 udeleženci so raziskovalci ugotovili, da lahko namakanje v hladni vodi zmanjša stres, izboljša kakovost spanja in poveča kakovost življenja. Raziskovalka UniSA Tara Cain pravi, da študija razkriva časovno odvisne učinke na ukrepe za zdravje in dobro počutje (Cain, 2025). Zanimivo je, da ko se rodimo, voda sestavlja 90 odstotkov telesne mase, ko umiramo od starosti, pa le 65 odstotkov. Po Nazarovu (2015) je naše telo sestavljeno iz trilijonov celic, od katerih vsaka sprošča energijo za njegov razvoj in delovanje. Torej pijmo vodo, ko smo žejni smo že dehidrirani. V Zdravilnem gaju izvira Živa voda, ki je zelo podobna sestavi naše krvi, zelo pomembno je, da pijemo izvirsko vodo. Voda je ključna za naše telo in življenje. Voda predstavlja približno 70 % mase človeškega telesa, na celični ravni 99 %. V možganih in mišicah je ta delež še višji, saj vsebujejo več vode kot maščobno tkivo. Voda pomaga uravnavati telesno temperaturo prek potenja in izhlapevanja, kar je ključnega pomena pri ohlajanju telesa. Voda je glavna sestavina krvi, ki prenaša kisik in hranila do celic po vsem telesu. Voda omogoča ledvicam filtriranje in izločanje odpadnih snovi iz telesa preko urina. Pomaga tudi pri prebavi in izločanju blata. Voda vstopa v celice in zagotavlja optimalno delovanje celičnih funkcij, kot so sinteza beljakovin, obnova tkiva in ohranjanje energije, deluje kot mazivo za sklepe, ščiti organe in tkiva ter ohranja sluznice vlažne. Zadostna hidracija izboljšuje koncentracijo, spomin in mentalno ostrino. Ob pomanjkanju vode v telesu se v možganih sproži vrsta procesov, uravnavanih preko centra za žejo, ki nam povedo, da moramo piti (Kapš, 1999). Glede na študijo Nacionalnega inštituta za zdravje, objavljeno v eBioMedicine, se zdi, da so odrasli, ki ostanejo dobro hidrirani, bolj zdravi, razvijejo manj kroničnih bolezni, kot so bolezni srca in pljuč, in živijo dlje kot tisti, ki morda ne dobijo dovolj tekočine, v raziskavi je bilo zbranih 11.255 odraslih v 30-letnem obdobju (Dmitieva, 2025). Dehidracija lahko vodi do utrujenosti, zmedenosti in glavobolov. Zato je priporočljivo, da

zaužijemo dovolj kvalitetne vode vsak dan, saj lahko že blaga dehidracija vpliva na fizično in mentalno zmogljivost. Zato pijmo vodo in se izogibajmo napitkom.

2.2 Zelišča

Zelišča imajo že tisočletja dolgo zgodovino uporabe v zdravilstvu. Kneipp je poudarjal uporabo zdravih zelišč za pripravo čajev, obkladkov in kopeli. V nedavni analizi podatkov iz več kot ducat študij je bilo uživanje čaja povezano z manjšim tveganjem za razvoj raka glave in vratu, vključno z rakom v ustih in grlu. Ugotovitve objavlja Wiley (Yuan-Chin 2025) na spletu v Cancer, recenzirani reviji Ameriškega združenja za boj proti raku, pitje čaja je bilo povezano z 29 % nižjo verjetnostjo raka požiralnika. Jaz nabiram zelišča, kadar sveti sonce in so na njih čebele, saj je takrat največ eteričnih olj in učinkovin. Začenjam zgodaj pomladi in nabiram vse do zime. V moji okolici kjer živim, ne škropimo, gnojimo in ohranjamo naravo čisto, zato so po travnikih mnoga zelišča, ki blagodejno vplivajo na naše zdravje in počutje. Od pomladi dalje naši gostje v glampingu ob zajtrku dobijo svež nabran šopek zelišč, s katerim si pripravijo svež čaj. To jim ogromno pomeni, da direktno nabereмо in jim prinesemo zelišča in jim ob tem tudi razložimo katere so in zakaj delujejo. Rada pripravljam tudi tinkture, kreme, serume, tonike, mila in šampone. Vso kozmetiko si pripravim doma iz hladno stiskanih olj, zelišč in naravnih sestavin. Odlično je da si naredimo tudi zeliščne kopeli. Preslica je prarastlina, plemenita zdravilna rastlina, ki krepi telo in ga pomlajuje. Učinkuje zdravilno, ker krepi ledvice, organ, ki je za naše telo najpomembnejši filter za odpravljanje toksinov iz telesa. Preslica vsebuje ogromno silicija, minerala mladosti, saj dejansko pomlajuje tkiva, kožo in zdravilno vpliva na mehur in ledvice. Izvajanje kopeli iz preslice je za telo pomembno predvsem v zimskem letnem času, saj z njo okrepimo telo za vso zimo.

2.3 Gibanje

Telo je zasnovano za gibanje. Kneippova metoda spodbuja telesno dejavnost, saj redna telesna aktivnost izboljšuje prekrvavitev, povečuje vzdržljivost in zmanjšuje stres. Hoja na svežem zraku, kolesarjenje ali enostavno raztezanje in joga so odlični načini, kako vključiti gibanje v vsakdanjik. Pomembno je, da gibanje ni zgolj sprehod, ampak tudi hitra hoja, hoja navzgor, da dosežemo do 85 % maksimalnega srčnega utripa. Raziskava kaže, da lahko 150 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na teden znatno izboljša presnovno zdravje pri starejših odraslih, kot poroča Nilsson (Nilsson, 2025). Pogosto se v literaturi omenja tudi izraz gibalna/športna aktivnost, ki predstavlja vsakršno gibanje človeka z različnimi nameni in cilji (Pišot & Planinšec, 2005). Redna telesna dejavnost je ključna za dobro zdravje, izbira športa, v katerem uživamo, pa je še toliko bolj pomembna, saj pomaga pri sproščanju stresa, napetosti in osvobajanju spon preteklosti. Tako živimo tukaj in zdaj, s polno prisotnostjo v trenutku. Po telesu se pretakajo različne tekočine in energija kroži po meridijanih, podobni smo kot strugi, po kateri se pretaka voda. Kadar smo premalo aktivni in smo preobremenjeni, je tako kot bi v strugo metali kamenje, skale in veje, tok reke se upočasni in energija v našem telesu teče počasneje, počutimo se utrujeni in se gibamo še manj. Manj gibanja, pomeni, še več skal in

hlodov v strugi reki in nastajajo rokavi kjer voda zastaja in se zaredijo paglavci. V našem energijskem telesu se pretok še bolj upočasni, kar nakazuje na vnetja in na fizičnem telesu prihaja do nastanka bul, polipov, tvorbo. Ni pretoka in to povzroča nastanek bolezni. Zato imejmo v mislih, da je gibanje izredno pomembno, saj z njim poskrbimo, da v našem telesu vse teče in deluje. Številne študije potrjujejo, da ko se boso stopalo dotakne naravne površine, elektromagnetno polje zemlje uravna naše notranje bioelektrično polje, ter zniža stres, naše simpatično živčevje. Ne samo to: stik stopal z zemljo resetira našo notranjo bioritemsko uro ter umiri previsoke vrednosti stresnega hormona kortizola. Zato hodimo bosi. Na nogah imamo tudi refleksne točke vseh organov, ko hodimo bodi po neravni podlagi, jih masiramo in poživljamo celotno telo. Sami si lahko zmasirajte točko na sredini stopal. Ter si, ko si s stopalom v stiku z zemljo, predstavljajte, da ob vsakem izdihu iz vaših stopal odteče ves stres, ob vdihu pa v vaše telo vstopajo mirnost, zdravje in moč. Poleg glampinga imamo travnik materine dušice, kjer svetujem ljudjem da zjutraj hodijo po jutranji rosi, popoldan pa se vležejo nanjo in vonjajo prijetne dišave.

2.4 Prehrana

Uravnotežena in naravna prehrana je ključ do dobrega počutja. Kneipp je zagovarjal uživanje sveže, sezonske hrane, ki pomaga telesu ohranjati ravnovesje. Pomembno je, da se izogibamo prekomernemu uživanju industrijsko predelane hrane in da se odločimo za hrano, ki podpira našo energijo in zdravje. Tudi redni obroki, ustrezna hidriranost in uživanje manjših porcij pripomorejo k ohranjanju zdravega metabolizma. Zdrav življenjski slog narekuje zajtrk med 7. in 9. uro, kosilo med 13. in 15. uro ter večerjo pred sončnim zahodom. Pomembno je, da jemo lokalno in sezonsko hrano, tisto, kar raste v radiju 50 km od našega doma, saj je to najboljše za naš organizem. Za dolgoživost je pomembno da se najemo do 70 procentov. V zimskih mesecih ne jejmo svežega sadja, saj ga v naravi ni, takrat jejmo vložnine, ki smo si jih pripravili čez poletje, narava počiva, naj počiva tudi naše telo, zato hodimo prej spat in zajtrke pričnimo z zelenjavo. Izogibajmo se sladkorju, ki je strup za naše telo. Sladkor spodbuja razvoj kandidate in vseh oblik bolezni današnjega časa. Zato si zjutraj ne pripravljamo sadnih napitkov, ki nam dvignejo nivo sladkorja, potem pa ta hitro pade in postanemo zelo lačni. Skrivnost dolgega življenja, je ravnovesje nivoja sladkorja. V Zdravilnem gaju organiziramo delavnice razstrupljanja črevesja, kjer s pitjem slane vode in telesnih vaj, prečistimo obloge iz želodca, tankega in debelega črevesja. Zaradi strupov iz okolja, glutena, fermentacije v našem črevesju in sladkorja, se laski, ki so v našem črevesju začnejo lepiti skupaj ali pa se celo potrgajo. Iz črevesja se lahko zastrupimo tudi zaradi tega ker črevo izgubi signalizacijo kaj je dobro za nas in kaj ne. Mi ljudi naučimo čiščenje črevesja od zgoraj navzdol, od ust do zadnjika. Na tak način se čistijo vsa prebavila, voda pa potiska naravno navzdol. Tako čiščenje je dobro delati na menjavo letnih časov, saj je zdravo črevesje izredno pomembno, saj v njem nastajajo protitelesa, tvorijo se hormoni in mikrohranila se presnavljajo v kri in limfni sistem.

2.5 Notranje ravnovesje

Duševno zdravje je prav tako pomembno kot fizično. Kneippova metoda vključuje tudi tehnike sproščanja, kot so meditacija, globoko dihanje in iskanje ravnovesja v vsakodnevnom življenju. Osredotočanje na pozitivne misli, obvladovanje stresa in čas za notranji mir so ključni za dobro duševno počutje. Zdrav začetek dneva je ključnega pomena za našo vitalnost. Že zjutraj, preden vstanemo, je pomembno, da se zazremo v vzhajajoče sonce. To je trenutek, ki napolni naše žleze v glavi z energijo, ki nas spremlja čez ves dan. Prav tako je dobro, da si zjutraj očistimo jezik, saj se ponoči naše telo razstruplja, in jezik je eden od načinov, kako odvajamo strupe. Med 5. in 7. uro zjutraj je tudi čas za odvajanje blata, saj je takrat naše telo najbolj pripravljeno na to. Na te aktivnosti ne smemo pozabiti, saj so ključne za dobro prebavo in splošno zdravje. Po tem, ko smo opravili jutranje rituale, je priporočljivo spiti kozarec mlačne vode z limono, ki pomaga aktivirati telo in presnovo. Če se že zjutraj naravnamo in si rečemo: »Za vse stvari današnjega dne imam časa na pretek, vse poteka v moje najvišje dobro, varna sem, zaščiten sem«, bo gotovo dan potekal odlično. V Zdravilnem gaju Tunjice ljudem pomagamo, da se naučijo odpiranja limfnih kanalov za razstrupljanje telesa in izvajajo dihalne vaje, s katerimi povečujejo pljučno kapaciteto. Izvajamo tudi meditacije v mongolski jurti, kjer z zvočnimi skledami, zvončki, bobni ter vodeno meditacijo omogočimo ljudem, da se osvobodijo stresa, razrešijo pretekle negativne izkušnje ter se osvobodijo jeze, grenkobe in besa. Ljudem ponudimo tudi gozdno terapijo. Gozdna terapija je strokovno vodena praksa, ki temelji na zavestnem, počasnem in čuječem raziskovanju gozda. Namenjena je sprostitvi, zmanjševanju stresa in krepitvi splošnega počutja. S preprostimi usmerjenimi vajami, osredotočenimi na zaznavanje narave, čuječnost, počasno gibanje in dihanje, omogoča globljo povezanost s sabo in okoljem. Zdravilni gaj se namreč nahaja v osrčju mešanega gozda, kjer se prepletajo devet energijskih centrov. Mesto služi kot prostor za naravno regeneracijo, sprostitvev in krepitev telesa ter uma. Energijske točke v gaju imajo edinstvene lastnosti, ki podpirajo procese sproščanja in revitalizacije.

3 ZAKLJUČEK

Ko raziskujemo Kneippovo metodo, je pomembno, da se poglobimo tudi v besede samega Sebastiana Kneippa. V svoji knjigi "Zdravje z vodo, zelišči, gibanjem in prehrano" je podal temeljna načela, ki so še danes veljavna in uporabna v sodobnem svetu. Ena izmed njegovih ključnih izjav je: „Voda je najpreprostejša in najbolj naravna zdravilna snov. Uporaba vode za zdravljenje je univerzalna in dostopna vsakemu človeku.“ Tudi njegova priporočila za gibanje so jasna: „Kdor ne premika svojega telesa, ne bo imel zdravega duha.“ Ta preprosta, a globoka sporočila so še vedno osnova za našo vsakodnevno prakso. V knjigi "Kneippova zelišča" pa Kneipp piše o pomenu naravnih zdravil, ki so dostopna v naravi. Izpostavlja, da je uporaba zdravilnih zelišč lahko preprosta, vendar zelo učinkovita metoda za podporo telesu pri razstrupljanju in zdravljenju številnih bolezni.

Kneippova metoda je več kot zgolj nabor terapevtskih praks – je način življenja, ki nas uči, kako ohraniti ravnovesje med telesom, umom in dušo. S preprostimi, a zelo učinkovitimi pristopi lahko pomembno izboljšamo svoje zdravje in dobro počutje. Vsakdanja vključitev Kneippove filozofije v naše življenje je odličen način za dosego trajne vitalnosti in notranjega miru, kar je ključnega pomena za kakovostno življenje. S spoštovanjem naravnih ritmov našega telesa in okolja bomo živeli bolj zdravo, srečno in izpolnjeno dolgo življenje.

4 LITERATURA

Cain, T., et al. (2025). Effects of cold-water immersion on health and wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0317615.

Dmitrieva, N.I., et al. (2023) Middle-age high normal serum sodium as a risk factor for accelerated biological aging, chronic diseases, and premature mortality. *eBioMedicine*. doi.org/10.1016/j.ebiom.2022.104404.

Kapš, P. (1999). Voda za zdravje. Novo mesto: Založba Erro.

Nazarov, A. A. (2015): Aktivna voda za zdravje in dolgoživost; IBNS 978-5-9024-2303-4

Nilsson A. (2025). Associations between time spent in sedentary behaviors and metabolic syndrome risk in physically active and inactive European older adults. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*. DOI: *Yuan-Chin Amy Lee, PhD, Senior Author, Huntsman Cancer Institute and University of Utah School of Medicine*10.1016/j.jnha.2025.100544, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279770725000685>

Pišot, R. & Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Založba Annales.

ESSENTIAL CONNECTIONS, THE HOW & WHY OF YOUR PERSONAL ENERGY

Extended edition, '*Body Mind Connections, The Essential How & Why Book.*'

Felicity Rose Mackinnon

Združeno kraljestvo

Energy is the essence of Complementary Healing approaches and practices.

The energy from water, herbs, their essences, the earth under bare feet, the energy and vital OxygenCarbon Dioxide exchange we have with and from trees and the plant kingdom all engage and intercommunicate with the human energy field which is therefore imbued with it. Because the Natural World and the Human Body are one through their *energy*, a seamless oneness is unconsciously in existence through simple energy exchange. This therefore organically becomes a part of the practices of any therapeutic approach to healing through any connectivity with nature and its gifts.

This engagement and energy exchange is of course, naturally between human beings so is a further aspect in the field of energy and healing. Therefore, it is the study and presentation of our human energy field itself that is the essence of my books and interest. The depth and significance of its sources, quality and connectivity are very important to comprehend and enable healing at both emotional and physical levels.

Our energy field has a structured energy *system* that directly communicates and interplays with all energies. Here is the source of our human interchange and engagement. Its structure, significance and function, which I have particularized in my books, are explored and revealed through the physical actions and processes of the endocrine system and the body. But also, what influences are involved in its *quality* and *vitality*. In doing so I have explored and revealed our Emotional Energy in depth and more importantly its crucial *interplay* and *exchanges* and the consequent influence in all aspects of our lives.

To bring conscious awareness of this as a vital element in our lives as well as in healing, is part of the aim of my books and work. The body itself viewed other than just physically, is therefore comprehended in its wholeness. Indeed, truly holistically; our physical energy in oneness with our emotional energy *in* the body physical.

Our human energy however, has the significant element within it of negative emotion, - plus the responses and reactions to it, to complicate it. Our imagination and sophisticated emotions have enlarged upon our innate 'fear for survival' instinct. This combination creates a myriad

negative attachments to our memories and thus become a potent and vibrant part of man's experiences, creating his biases, judgements and defences, indeed, behaviour, that influence and determine relationships and quality of life - and ultimately health. This is because these are all compounded and carried in our energy system.

This then is an impediment both to the flow and to healing energy exchange itself.

This *negative energy*, its interplay, its sources, its influence on associated areas of the body require a depth of understanding, so for the reader/practitioner I have explored and revealed it in detail as it plays such a vital role in our lives. All these aspects really need to be comprehended. Because that is so important I have also addressed how this may be readily and easily changed to enable both development and improvement to life and health. This is to give us the chance to choose to and *enable* us to take responsibility for the quality of our lives both personally and as a Practitioner.

It is through the *how* and *why* of the endocrine system that we can see that each gland and their associated energy vortices (*Chakras*, Sanskrit 'Wheels') have their own nature and rôle from their individual organic activity. The hormonal interplay reveals their significance, source and influence on our emotional energy and the results on the body physical. This gives us a clearer view and deeper understanding of what is going on in the body and in particular our relationship to the everyday life we are personally involved in. Then choose what and how we address it.

For this purpose, '*Essential Connections*' follows the core of the body in detail where the most potent energy is produced. It thus includes exploring the associated organs revealing their emotional energy connections and effect on the relevant energy vortices and energy quality. The core naturally includes the spinal nerves ending in the dermatomes that are worked on in all touch therapies. These dermatomes are also influenced by specific energy vortices thus any physical manifestations in the musculature and skin can indicate the emotional energy involved.

Accordingly, the body can be read from the emotional burdens carried in the whole energy system, or any part of it. The vitality can then be improved, even restored from the chosen therapeutic approaches tailored to any problem, either physical or emotional, or both. Sustaining and maintaining the quality and vitality of the energy itself is then achievable for better health and wellness of mind and body. The inner Being is then served also, from improved emotional equilibrium.

This depth of knowledge and comprehension can thereby enhance all healing approaches and practices, and importantly, for both the client *and* the therapist themselves. They can then determine the quality of their own energy, for that will be interplaying with that of the client. This naturally also applies to any reader who will gain knowledge and insights for themselves for their own enlightenment and choices for health and wellness.

A whole section therefore is devoted to fully understanding all aspects of energy itself; the nature of both positive and negative energy, its vibrational impact and varied interplays. Importantly there is also an explanatory chapter on simple and easy methods of dealing with negative energy and *changing its vibration*.

Working for emotional as well as physical equilibrium is vital - and achievable with willingness and a sound knowledge of energy interaction and engagement.

This endocrine energy-centre influence naturally interconnects with the different areas of the body that the other vital systems pass through in their full functionality. Hence a second book, *Body Mind Connections*, an extended version of my first to show the body's complete connectivity with the energy system and our ways of being. Each system explored is then interpreted through the influences from the energy system to give a clear picture of the emotional connections. Thus, any whole system eg. the digestive system, can be read in this way and different areas treated accordingly.

This extended version is therefore an enabler for those who wish to comprehend the whole body fully for personal and professional reasons.

The first book on the core of the body and relevant organs, and the second extended to the whole body gives the reader a choice as to what suits their requirements both personal and professional.

Having covered so much ground in my books, as well as enlarging the reader's knowledge I have devised them as a reference book and a practical work book with pages for notes after each chapter for the reader's use. Thus, they can write down anything that resonates with them or interests them. This can help to show any patterns that have unwittingly developed that can be referred to, to work on to release and change, or if they are seeking personal clarity or further understanding; a selfhelp and self-awareness manual the reader and practitioner can choose to work with.

The books can also be used as a teaching tool in both conventional and complementary fields of healing and those of personal development.

These works are for our understanding, indeed comprehension as to what we are substantially about, the quality of our lives, intentions and determinations that make up *all* aspects of our experiences and the consequences we live with. Knowing WHY? is essential. *What* has been endlessly explored. Knowing *why* means we can think, do something, change and develop, rather than be caught up in and frequently entangled, even trapped in life's vicissitudes, complications and *negativity* that are really undermining health and emotional equilibrium. When any human interaction is without negative energy everyone benefits. We are then free to

be in harmony and even lovingness. These will have consequences in themselves. *Change and development* are both part of healing.

IN CONCLUSION

Through knowing and comprehending our body and emotions and especially the power and meaning of *negative energy*, the overall aim of my books is for us *to release the true lovingness that is within us all*.

Healing is ultimately about Love.

Self-knowledge benefits everyone and naturally all those in the field of healing. Thus, these books are fundamentally about the reader and to enable harmony within for themselves. And he or she *is* part of a whole.

Therefore, the reader can get to know the workings of their own body and the source and significance of emotional energy- for it is these two together that make up the quality of one's life - for good or ill. Once we understand the reasons 'why' of these vital aspects, we will truly be able to have a care for ourselves which will show in a happier, healthier and more empathetic individual. Once we know how we create within us that quality of the energy from the heavier emotions we carry, we can decide to transform it to enrich our lives and create the changes that enhance it. The content of these books will enable anyone personally to do just that. With this knowledge we will see that it really is in our power to change things for the better. Choice and willingness are everything.

For those who offer any natural therapeutic healing approaches, to care for and choosing to improve their own health through their own better emotional equilibrium is surely appropriate for the path they have chosen, - that of helping others.

For the therapist and practitioner, this can only enhance one's professional life. As well as the personal benefits, others will benefit, simply as a consequence though the understanding of one's self, and of other people's ways of being. Also, more importantly, there will be reciprocity from the changes in one's energy for the energy exchanges with clients - and colleagues too, for everything is connected - and of course, through *energy*.

NB Post Scriptum

I would like to add a consideration that I have not covered in these two books but feel wise to raise for conscious awareness. It is that the Human Energy System and its field also has an interplay with the artificial energies of our modern world which are not exempt from a negative emotional response. Nor from a physical interaction as the energy emitted is also artificial and chemical in composition and a very large physical presence in urban environments and the modern home. This is also relevant in vibrational impact from artificial sound and visual impact on the Autonomous Nervous System. These surely are serious subjects for discussion also in the field of modern health.

ANALIZA PONUDBE KNEIPPOVIH STORITEV V SLOVENIJI

ANALYSIS OF KNEIPP SERVICE OFFERINGS IN SLOVENIA

Sara Brcar

Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola

brcar.sara@gmail.com

Mag. Zvonka Krištof

Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola

zvonka.kristof15@gmail.com

Povzetek

V sodobnem času je uporaba učinkovitih pristopov za vzdrževanje in izboljšanje zdravja ter dobrega počutja postalo ključnega pomena. Med številnimi načini, ki obljublajo boljše zdravje in dobro počutje, zavzema posebno mesto filozofija Sebastiana Kneippa, ki temelji na holističnem pristopu do telesa in duha. Kneipp je razvil koncept zdravljenja, ki je še danes aktualen in učinkovit pristop do zdravega načina življenja.

V članku je predstavljena raziskava, katere Kneippove metode so vključene v programe zdravilišč v Sloveniji. Podani so tudi predlogi za izboljšanje aktivnosti pri vključevanju njegove filozofije, principov in uporabe v programe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja. Poudarjen je pomen izobraževanja in promocije Kneippovih metod kot učinkovitega orodja za zdrav življenjski slog.

Ključne besede: Kneippova filozofija, Kneippove metode, zdravilišča oz. terme, analiza storitev

Abstract

In today's world, using effective approaches to maintain and improve health and well-being has become increasingly important. Among the many methods that promote better health and quality of life, the philosophy of Sebastian Kneipp stands out. Rooted in a holistic view of the body and mind, Kneipp developed a healing concept that remains relevant and effective even today as a pathway to a healthy lifestyle.

This article explores which of Kneipp's methods are included in the programs of health resorts in Slovenia. It also provides suggestions on how to enhance the integration of his philosophy, principles, and practices into programs aimed at improving health and well-being. The

importance of education and the promotion of Kneipp's methods as a valuable tool for supporting a healthy way of life is emphasized.

Keywords: Kneipp philosophy, Kneipp methods, health resorts, service analysis

1 UVOD

Naravno zdravljenje ima svoje korenine že daleč v zgodovini in je v razvoju človeštva prešlo dolgo pot od predznanstvenih začetkov do sodobnih znanstvenih praks. Ta razvoj ponuja vpogled v človekovo razumevanje zdravja in bolezni ter odnos do naravnih zdravilnih metod.

V predznanstvenem obdobju so ljudje že zgodaj prepoznali naravne vire in pristope k zdravljenju, ki temeljijo na instinktivnem razumevanju koristi naravnih elementov, kot je voda. Ta odnos se odraža v obsežni uporabi vodnih terapij skozi celotno zgodovino, od mrzlih do vročih kopeli v antiki do terapevtske uporabe morske vode, ki je bila cenjena zaradi svojih domnevnih čistilnih sposobnosti. (Kaiser, 1997). Avtor razlaga, da so se s prehodom v znanstveno obdobje naravnega zdravljenja pojavile sistematične študije in urejeni kritični pristopi, ki so nadgradili empirične izkušnje s teoretičnimi razlagami in metodološkimi pristopi. V tem kontekstu je naravno zdravljenje začelo vključevati razumevanje bolezenskih procesov in razvijanje terapij, ki so temeljile na naravnih sredstvih in filozofiji življenjske moči, kjer je narava vidna kot primarni zdravnik.

Zgodovina naravnega zdravljenja kaže tudi na pomembno vlogo duhovnih in religioznih prepričanj, ki so bila pogosto tesno povezana s praksami zdravljenja. Tako je bilo na primer v Egiptu, kjer so zdravniki pogosto združevali duhovništvo in medicinsko prakso, pri čemer so naravna sredstva, kot so zelišča, imela ključno vlogo v njihovem zdravilskem repertoarju. Herodot (v: Kaiser, 1979 navaja: »Egipčani so bili popolni zdravniki.«

Pomemben premik se je zgodil z osebnostmi, kot je Hipokrat, ki je znatno vplival na razvoj znanstvenega naravnega zdravljenja s poudarkom na razumevanju vzrokov bolezni in naravnih zakonov, ki vplivajo na zdravje. Hipokratova dela in načela še vedno predstavljajo temelj, na katerem se gradi sodobno medicinsko razumevanje in praksa. V sodobnem času se tradicija naravnega zdravljenja nadaljuje z integracijo starih metod in sodobnih znanstvenih odkritij, kar omogoča holističen pristop k zdravljenju in vzdrževanju zdravja, ki spoštuje tako zgodovinske izkušnje kot tudi znanstvene inovacije. Zaradi svoje obsežne in večplastne zgodovine ostaja naravno zdravljenje ključni del globalnega zdravstvenega diskurza, pri čemer nudi vpoglede v človekovo trajno iskanje harmonije z naravo in njene zdravilne moči. (Kaiser, 1997).

Tudi Sebastian Kneipp, nemški duhovnik in naturopat, je ena izmed ključnih osebnosti v razvoju naravne medicine. Živel in delal je v 19. stoletju in velja za enega izmed utemeljiteljev sodobnega naravnega zdravljenja. Najbolj je znan po razvoju Kneippove metode zdravljenja, ki temelji na petih stebrih: voda, gibanje, zdrave prehrane, zdravilne rastline in zdrav, uravnotežen način življenja. S svojim celostnim pristopom je pomembno vplival na razvoj

naravnega zdravljenja in preventivne medicine, njegov pristop še danes uporabljajo v številnih velnes centrih in zdraviliščih pri nas in po svetu.

Zaradi težav z zdravjem je svojo pozornost usmeril k lastnemu zdravljenju, svoje izkušnje pa uporabljal za zdravljenje drugih. Kljub nekaterim oviram so Kneippove metode postopoma pridobivale na veljavi, zlasti zaradi uspehov pri zdravljenju in širjenja njegovega nauka s pomočjo njegovih zagovornikov in bolnikov.

Do konca Kneippovega življenja je njegov pristop pridobil mednarodno priznanje, kar je vodilo do ustanovitve mednarodnega društva in do objave več knjig oz. priročnikov, ki so vključevale njegove metode in filozofijo. Njegove knjige *Moja vodna kura* (1866), *Tako naj bi živeli* (1889), *Testament za zdrave in bolne* (1894) so bile temelj za širjenje njegovih idej tudi po njegovi smrti. Tudi v slovenščino je bilo prevedenih več njegovih del. Pri Založbi Karantanija je v obdobju med letoma 1991 in 1992 izšla dvodelna izdaja knjige *Zdravljenje z vodo*.

Kneippova filozofija ima še danes pomembno vlogo pri razvoju celostnega pristopa k zdravju, saj temelji na preprostih, naravnih metodah in cenovno ugodnih pristopih. Ker spodbuja trajnosten način življenja ter krepitev telesnega in duševnega zdravja, se v tujini že izvajajo številni izobraževalni programi, ki usposablja strokovnjake za celostno obravnavo posameznika ter prenašajo Kneippovo dediščino v sodobno prakso ter prispevajo k promociji zdravega in trajnostnega načina življenja.

2 ANALIZA PONUDBE STORITEV PO KNEIPPOVIH IZHODIŠČIH V SLOVENIJI

Na podlagi analize spletnih strani in promocijskega materiala na vzorcu desetih slovenskih zdravilišč oz. term in velnesov je v nadaljevanju predstavljena ponudba, ki vključuje tudi storitve, izvedene po Kneippovih izhodiščih.

Raziskava je bila opravljena v maju in juniju leta 2024.

2.1 Terme Snovik

Terme Snovik je edini uradni Kneippov center v Sloveniji in predstavlja celostni pristop k zdravju, ki temelji na filozofiji Sebastiana Kneippa. Ta pristop je razdeljen na pet stebrov in vsak izmed njih je skrbno integriran v bogato ponudbo term, ki vključuje raznolike tretmaje in programe za dobro počutje. Terme Snovik s svojo ponudbo obiskovalcem omogočajo fizično regeneracijo in nudijo možnost duhovne obnove in izobraževanja, kar skupaj tvori celovito izkušnjo v duhu Kneippove filozofije. Ponudba je podrobno predstavljena na njihovi spletni strani (Terme Snovik, Knajpanje, 2024)

Jedilnik v Termah Snovik je oblikovan z mislijo na svežo, zdravo in lokalno pridelano hrano. Od lokalnih kmetov kupujejo sveže mleko in sire, večino lokalnih živil lahko gostje tudi kupijo. Na svojih vrtovih gojijo zelenjavo in zelišča, ki jo gostje lahko uporabijo za kuhanje v

apartmajih, hotelski kuharji pa za Kneippov vitalni meni, ki so ga dodali klasičnemu izboru kosila in večerje. Ponujajo bogate samopostrežne zajtrke in večerje, ki zagotavljajo energijo in vitalnost. Vse lokalne jedi in jedi iz ekološke pridelave so označene, med gosti pa je zelo priljubljen obrok "Kneippov odmor": čičerikin namaz, prosena kaša s suhim sadjem, Kneippova kava in zeliščni čaj, bio jabolčni sok in Snoviška termalna voda.

K fizični in mentalni sprostitev priporočajo naravni materiali, kot so: trava, lubje in pesek. Kneipp je verjel, da je stik z naravo ključen za zdravje.

Zunaj imajo Terme Snovik urejeno spiralno bosonogo pot, ki pomaga pri razvoju zdrave oblike stopal in hkrati krepi majhne mišice na stopalu, pospešuje cirkulacijo, pomaga pri boljšem ravnotežju in je kot naravna refleksoterapija. Spiralna pot je sestavljena iz enajstih različnih materialov, in sicer iz: drobnega peska, mačje glave, glinopora, rečnega prodca, humusa, storžev, sekancev, debelega peska, mivke, drevesnih vej in drevesnih okroglic. V apartmajskem naselju imajo kratko bosonogo pot in dolgo bosonogo pot, ki je dolga 3,2 km in ima dvanajst vadbenih elementov. Pot poteka čez travnik, pesek, gozd; v bližini je tudi potok, kjer se lahko izvaja štorčljasta hoja in različne druge stvari, kot je npr. kopel za roke. Poudarek na gibanju je v Termah Snovik prisoten v vodenih pohodih, kolesarjenju in organiziranih vadbenih aktivnostih. Organizirajo tudi sprostitevne dejavnosti.

Urejen imajo zeliščni vrt, ki omogoča obiskovalcem, da spoznavajo in uporabljajo zelišča in izkoriščajo zdravilne učinke narave za lajšanje različnih težav. Kneipp (v: Kreiter in Roschatt, 2012) je dejal: »Za vsako bolezen raste zel!« Večkrat na to temo organizirajo delavnice in predavanja.

V Termah Snovik imajo širok spekter terapij. Ponujajo vodne terapije, vključno s kopelmi in oblivi, ki so ključni za stimulacijo telesnih funkcij, spodbujanje cirkulacije in za izboljšanje imunskega sistema. Izvajajo pilinge in obloge, ki pripomorejo k zdravju kože in sprostitev mišic.

Ker v termah želijo, da se stranke vračajo, so pripravili možnost za včlanitev v Kneipp klub Term Snovik, ki je brezplačen, ponuja pa številne ugodnosti.

1.1 Hotel Delfin Izola

Hotel Delfin se nahaja ob morju na slovenski obali. Hotel je v lasti Zveze društev upokojencev Slovenije in je nastal kot Počitniški dom upokojencev Slovenije, zato je njihova ponudba prilagojena starejši populaciji.

Pri prehrani dajejo prednost lokalni in sezonski hrani in pripravljajo okusne obroke, ki odražajo značaj in tradicijo regije in se prilagodijo prehranskim potrebam gostov.

Ponujajo vrsto aktivnosti, in sicer: vodene vadbe v bazenu in telovadnici, organizirajo vodene pohode, imajo možnost izposoje koles, pohodnih palic, igrajo šah, pikado, balinajo ali kegljajo. Gostom radi predstavijo življenje in delo Sebastiana Kneippa ter njegovo filozofijo. Najbolj so poznani po Kneippovem zeliščnem vrtu, ki je bil ustanovljen leta 2015, z namenom promoviranja zdravega načina življenja po načelih Kneippa. Zasnoval ga je krajinski arhitekt, Vladimir Vremec, s pomočjo strokovnjakov iz ljubljanskega Botaničnega vrta. Vrt je razdeljen na več sklopov: cvetoč travnik, namenjen bosim hoji, vrt zdravilnih rastlin, zelišča s Krasa in iz Istre ter osrednji del, ki predstavlja Kneippov vrt. V vrtu so zasajene rastline, ki jih je uporabljal že Kneipp. Vrt obdaja krožna pot, ki je delno reliefna, poleg tega so na voljo korita za hladne oblive rok in nog, kar spodbuja fizično in duševno sprostitev. (Odkrijte Kneippov vrt, Hotel Delfin, 2024) Kneipp (v: Kreiter in Roschatt, 2012) je poudarjal pomen krepitve duše in telesa ter zapisal: »Večini bolnih ljudi sem lahko pomagal, ko sem v red spravil njihove duše.«

V Zborniku velnes kongresa 2017 je navedeno: »Ker smo želeli, da vrt ne bi bil zgolj razstavni eksponat, temveč da bi med gosti resnično zaživel, smo vanj postavili klopce, na katerih lahko gostje posedijo ob vonju rastlin in čudovitem pogledu na Izolo; uredili smo leseno ploščad za telovadbo in nanjo v toplih mesecih postavili ležalnike. S tem je vrt postal del velneške ponudbe, ki je s tem dobila povsem novo dimenzijo.«

Rastline v vrtu niso samo vizualno privlačne, ampak ponujajo tudi raznolike vonje in teksture, kar obiskovalcem omogoča celostno izkušnjo. (Obiščite Kneippov vrt, Revija za moje zdravje, 2015)

1.2 Hotel Astoria Bled

Na uradni spletni strani Bleda (Wellness storitve v Bledu Hotel, 2024) navajajo, da je hotel Astoria Bled znan po velnes centru, kjer ponuja različne oblike sprostitve in zdravilne terapije, nekatere izvedejo v skladu s Kneippovo filozofijo.

V Wellnesu Astoria se lahko gostje razvajajo v savnah, bazenih in sprostijo s pomočjo različnih masaž, ki so delno osnovane na načelih knajpanja. Ponujajo tretmaje, ki vključujejo zdravilna zelišča, aromaterapijo ter prehranske nasvete za uravnoteženo prehranjevanje, skladno s Kneippovimi priporočili. Poudarek je tudi na gibanju, saj Hotel Astoria organizira vodene športne aktivnosti, kot so joga, pohodništvo in kolesarjenje po slikoviti okolici Bleda, kar vse skupaj prispeva k boljšemu fizičnemu zdravju in psihičnemu ravnesju gostov.

1.3 Dobrna

Terme Dobrna so zdravilišče z najstarejšo tradicijo v Sloveniji. Zdravilno termalno vodo so v Dobrni poznali že Kelti in Rimljani, kar potrjujejo arheološke najdbe iz tega obdobja. Prvi uradni zapisi o toplicah in termalnem vrelec segajo v leto 1403. Ker so naseljenci vedeli za koristi vode, so zgornje naselje kraja poimenovali Toplice. Od leta 1542 velja termalna voda na

Dobrni za idealno sredstvo pri zdravljenju ginekoloških in uroloških obolenj, pomaga pri revmatizmu in sorodnih obolenjih, pri zdravljenju bolezni in poškodb gibalnega sistema; zdravilna pa je tudi za bolnike s perifernimi obolenji ožilja, bolnike s sladkorno boleznijo, bolnike z nevrološkimi težavami, povišanim krvnim pritiskom in lažjimi obolenji srca in dihal. Še danes imajo ohranjeni vrelec, ki se nahaja v najstarejši stavbi v Zdraviliškem domu. Termalna voda, ki je bogata z minerali, prihaja iz globine 1200 metrov. Pitnik termalne vode se nahaja v zdraviliškem parku, saj je voda primerna tudi za vsakodnevno pitje. Termalne kopeli delujejo na telo in duha relaksacijsko, kopanje v termalni vodi pa nudi izreden užitek, ker voda pokrije telo z drobnimi zračnimi mehurčki, kar povzroči, da je koža po kopeli svilnato mehka. V zdravilišču Dobrna ponujajo kopeli v termalni vodi, kopeli za razstrupljanje, Epsomovo kopel (kopel s soljo) in zeliščno kopel.

Kerin (2017) razlaga, da se Terme Dobrna nahajajo na področju energetskega parka, zato energijske točke blagodejno vplivajo na psihološko stanje, občutenje, odpravo težav in nekaterih bolezenskih stanj. V ponudbi imajo tudi različne masaže, Kneippove prhe presenečenja, Kneippova korita in toplo-hladno Kneippovo pot.

Avtorica Kerin (2017) dodaja, da je v bližini zdravilišča veliko okoliških kmetij, ki ponujajo svežo, lokalno in zdravo hrano.

Gostje se lahko naužijejo svežega zraka, poskrbljeno pa je tudi za gibanje: se sprehodijo po njihovem parku, kolesarijo, plavajo ...

V okolici Term Dobrna se lepo vonjajo zelišča. Za vse, ki bi zelišča želeli bolje spoznati, izvajajo tudi predavanja na temo spoznavanja in uporabe zdravilnih zelišč. (Knajpanje za več zdravja, Gorenjski glas, 2016)

1.4 Moravske Toplice

Moravska termo-mineralna voda je največje bogastvo term, saj je pri izviru najtoplejša termalna voda v Evropi in olajša marsikatero zdravstveno težavo. Leta 1964 je bila razglašena za naravno zdravilno sredstvo. S svojo bogato kemijsko sestavo tonizira in osveži organizem, izboljša prekrvavitev, poživilja in osvežuje, pomirja živčno napetost in ima protibolečinski učinek.

Imajo dva velnes centra, savne in počivalnice, v katerih se je možno sproščati s pomočjo narave. Ponujajo številne masaže, pilinge, obloge in rituale. Možna je tudi sprostitev ob 15 milijonov let stari kamnini – septariji, ki naj bi izžarevala vitalno energijo in pomagala pri zdravljenju telesa po naravni poti. Med drugim pomaga krepiti imunski sistem, zmanjševati otekanje, ima pozitiven vpliv na počutje in pomaga pri izboljšanju koncentracije in umiritve, pomaga koži pri obnovitvi, prispeva k boljši regeneraciji kostnega tkiva in lajšanju mišičnih krčev, izboljša spanec, pomaga krepiti spomin ter aktivira samozdravljenje.

Prehrana je lokalna in naravna, obroki pa kakovostni, sestavljeni iz raznolikih jedi in svežih, sezonskih, lokalnih sestavin. Trudijo se ohranjati tradicijo prekmurskih jedi, ki so polnega okusa ter pripravljene iz lokalnih sestavin, kot so ajda, bučno olje, zaseka, mak.

Moravske Toplice imajo v svojem parku bosonogo pot, ki je sestavljena iz šestih podlag: iz akacije, divjega kostanja, prodca, sekancev, lubja in trave. Za gibanje je poskrbljeno tako, da za goste ponujajo številne športne aktivnosti, od joge, pohodništva, kolesarjenja, golfa, vodenih vadb; v športnem parku so na voljo tudi različna igrišča za igranje nogometa, košarke in odbojke. (Terme 3000 – Moravske toplice, 2024)

1.5 Terme Lendava

V Termah Lendava slovijo predvsem po parafinski mineralni vodi. Zdravilne učinkovine v vodi vplivajo na revmatska obolenja, opekline in poškodbe perifernega živčevja. V ponudbi imajo zeliščne obloge, ki blagodejno vplivajo na bolečine v mišicah, sklepih, hrbtenici in pomagajo pri prehladnih obolenjih ter kroničnem bronhitisu. Izvajajo tudi masaže z zelišči in masaže s solnim pilingom. Za telesno aktivnost so poskrbeli z novim termalnim fitnessom, ponujajo tudi najem koles, v okolici so možni sprehodi in pohodi.

Med novjšimi pridobitvami je park s petimi energijskimi točkami, ki je obdan z drevesi in omogoča popoln stik s samim seboj, okoljem in celotnim življenjem. Območja energijskih točk lajšajo tegobe in jih gost izbere glede na svoje počutje in simptomatiko. Prva točka služi sproščanju mišičnih napetosti in utrujenosti, druga točka sproščanju čustvenega in psihičnega stresa, tretja točka pa je bosonoga pot, ki poskrbi za vso negativno energijo. Na stopala delujejo različni materiali. Četrta točka je namenjena krepitvi dihal in čiščenju dihalnih poti, peta točka je namenjena krepitvi kardiovaskularnega sistema, šesta točka pa krepitvi kostnih tkiv in motoričnega sistema. (Storitve, Wellness resort Lendava, 2024)

1.6 Zdravilišče Radenci

Na spletni strani Zdravilišča Radenci (Zdravilišče Radenci, Sava Hotels & Resorts, 2024) beremo, da se ponašajo s 140-letno zdraviliško dejavnostjo. So zdravilišče s štirimi naravnimi zdravilnimi faktorji, to so: termalna voda, mineralna voda bogata s CO₂, zdravilno blato fango in imajo 250 sončnih dni na leto.

Naravna termalna in mineralna voda s svojimi blagodejnimi učinki sta največji naravni danosti Zdravilišča Radenci. Termalna voda je v bazenih, mineralna voda, bogata s CO₂, pa tudi v kopelih, inhalacijah in v obliki pitne kure. V njihovi ponudbi so inhalacije z mineralno vodo, ki čistijo in vlažijo dihalne poti; dodajajo jim tudi eterična olja.

Ker zdravilno blato na splošno izboljša cirkulacijo v venah in notranjih organih, iz njega pripravljajo različne obloge za telo. Obloge pomagajo pri lajšanju bolečin v križu, zmanjšujejo napetost mišic in pospešijo raztezanje in fleksibilnost mehkih tkiv.

Prehrana je raznolika in pripravljena iz lokalnih specialitet. Jedi se večinoma pripravljajo iz pšenične, ržene, ajdove moke in namesto olja uporabljajo svinjsko mast. Ostale dobrote so pogosto obogatene z zelišči, s svežim in suhim sadjem ter skuto. Posebnost so jedi z mineralno vodo, imajo pa tudi kulinarčni program Izberimo zdravo.

Med športnimi aktivnostmi, ki so na voljo v okolici, so: golf, tenis, joga, kolesarjenje, vodene vadbe in pohodniške poti.

1.7 Terme Ptuj

Terme Ptuj imajo bogato velnes ponudbo in termalno vodo. V ponudbi imajo več vrst masaž, od sprostitvenih do protibolečinskih: masaže stopal, masaže z vinskim oljem, masaže z oblogami iz gline in masaže z vulkanskimi kamni. Ponujajo tudi razne tretmaje, ki vključujejo piling ali masko. V termah imajo toplo in hladno Kneippovo kopel.

Vsi, ki se želijo prehranjevati bolj zdravo, lahko izbirajo jedilnike po programu "Bodimo fit". V hotelski jedilnici so zapisani nasveti, katere jedi in v kakšnih količinah jih je priporočljivo združevati. Ob posameznih jedeh so oznake in vsak si lahko sestavi popoln obrok.

Za gibanje je poskrbljeno z aktivnostmi, kot so: golf, kolesarjenje, pohodništvo, joga, vodene vadbe in fitness. V parku Fortuna imajo vetrnico zdravja za dobro počutje. Vetrnica ima 6 krakov in pri vsakem izmed krakov je ena preprosta tibetanska vaja za izboljšanje življenjskega sloga. Vaje pomagajo pri dvigovanju notranje energije in preprečevanju izgorelosti.

Na spletni strani term (Terme Ptuj, Sava Hotels & Resorts, 2024) propagirajo znamenitosti mesta Ptuj, ki je najstarejše slovensko mesto. Ob bogati kulinarčni ponudbi in raznovrstnih možnostih za gibanje in sprostitev imajo gostje možnost obiskati številne kulturne znamenitosti.

1.8 Salinera resort Strunjan

Salinera resort Strunjan je bioenergijsko morsko letovišče v objemu narave, obdano s sredozemskim rastlinjem. Tisoč let nazaj naj bi na istem mestu stal samostan Benediktincev, ki so bili znani predvsem po zdravilstvu. V Salineri imajo svoj bioenergijski park z 12. energijskimi točkami za povrnitev občutka notranjega ravnovesja in obnovitev vitalne energije. Energijske točke pomagajo pri izboljšanju psihičnega in fizičnega počutja, zbistrijo misli in posameznika povežejo z občutkom hvaležnosti in pozitivnih misli.

Na voljo imajo različne vrste masaž (sprostitvena, detox, protibolečinska): masažo z aromaterapijo, masažo z zeliščnimi snopki, piling z morsko soljo, oblogo s solinskim blatom; imajo istrsko bio savno z vonjem sivke in sredozemskih zelišč ter bazen za knajpanje.

Ponujajo pristno istrsko kulinariko, jedi so iz svežih, lokalnih sestavin, uporabljajo veliko mediteranskih začimb (npr. rožmarin), piransko sol, olivno olje, na voljo je veliko rib in morskih sadežev ter izbrana lokalna vina.

V Salineri in okolici lahko gostje uživajo v morski klimi in različnih aktivnostih, kot so: pohodništvo, nordijska hoja, kolesarstvo, potapljanje, joga in plavanje, supanje. (Salinera resort Strunjan, Sava Hotels & Resorts, 2024)

1.9 Thermana Laško

Zdravilišče Laško ima bogato zgodovino, saj je minilo že več kot 170 let, odkar je bilo postavljeno prvo kopališče, napolnjeno s termalno vodo. Voda v vrelec ima 32–34°C in je primerna za kopanje, nekoliko ohlajena tudi za pitje. Kot lahko preberemo na njihovi spletni strani (Thermana, Thermana Laško), ponujajo Kneippovo pot.

Celoten kompleks je razdeljen na zdraviliški del v hotelu Zdravilišče Laško ter na velnes in turistični del v hotelu Thermana Park Laško. Imajo raznovrstno ponudbo velnes tretmajev za sprostitev: od metamorfne masaže, refleksnoconske masaže, energijskih vaj z meditacijo, joge.

Izvajajo tudi prehransko svetovanje in prilagojeno kulinariko.

Lokalna kulinarika, zelena politika, terapevtski programi za krepitev zdravja, preventiva in dolgoživost so glavni poudarki sodobne ponudbe Term Laško, ki združuje zdravje, dobro počutje in trajnostni pristop.

3 UGOTOVITVE IZ RAZISKAVE IN PRIPOROČILA

Na podlagi analize ponudbe v izbranih slovenskih zdraviliščih oz. termah lahko ugotovimo, da imajo najbolj celovito ponudbo po Kneippovi filozofiji v Termah Snovik, ki je tudi edini uradni Kneippov center v Sloveniji. Ponuja celostni pristop k zdravju, ki temelji na petih stebrih Kneippove filozofije. Ponujajo vodne terapije (kopeli in oblive), imajo bogato kulinarčno ponudbo iz lokalnih in ekoloških sestavin, zeliščni vrt za spoznavanje zdravilnih rastlin in izvajajo različne oblike za sproščanje in gibanje. Posebnost je spiralna bosonoga pot, ki deluje kot naravna refleksoterapija.

Ponudba v Hotelu Delfin vključuje kopanje v termalni vodi, masaže in savne. Poudarek je na zdravi prehrani iz svežih in lokalnih sestavin, tudi z vključevanjem zelišč s hotelskega vrta, kar je v skladu s Kneippovimi načeli uravnotežene prehrane. Ponuja tudi številne aktivnosti, kot

so: plavanje, joga in vodena vadba, kar prispeva k telesnemu in duševnemu zdravju predvsem za starejšo populacijo.

V velnesu Hotela Astoria Bled izvajajo različne oblike sprostitev in zdravilne terapije, ki so delno osnovane na Kneippovih načelih (tretmaji z zdravilnimi zelišči, aromaterapije, prehranski nasveti). Hotel organizira vodene športne vadbe, kar je v skladu s Kneippovim poudarkom na gibanju.

Terme Dobrna ponujajo številne vodne terapije, kot so: termalne kopeli in Kneippove prhe presenečenja. Energijske točke v parku vplivajo na pozitivno psihološko stanje in odpravljajo nekatere zdravstvene težave. Poudarek je tudi na lokalni in zdravi prehrani, kar je skladno s Kneippovimi načeli.

Moravske Toplice ponujajo termalne kopeli, različne tretmaje, masaže in obloge. Prehrana je lokalna in naravna, z bogatim izborom svežih sestavin. Poskrbijo za športne aktivnosti, ki pripomorejo k telesnemu zdravju in ravnovesju.

V Termah Lendava uporabljajo parafinsko mineralno vodo, ki ima zdravilne učinke, izvajajo zeliščne obloge in masaže z zelišči. Rekreacijo izvajajo v fitnes centru. Imajo park z energijskimi točkami, ki izboljšujejo psihofizično počutje gostov.

Zdravilišče Radenci v svoji ponudbi poudarjajo učinke termalne in mineralne vode in zdravilnega blata. Poleg lokalne in zdrave kulinarike poudarjajo pomen gibanja, zato ponujajo veliko različnih športnih aktivnosti, kar prispeva k telesnemu in duševnemu zdravju.

V Termah Ptuj ponujajo različne masaže, tretmaje, Kneippove kopeli in prehranski program Bodimo fit, ki spodbuja zdravo prehranjevanje. Ponujajo tudi vrsto športnih aktivnosti.

Salinera Strunjan je bioenergijsko letovišče, s poudarkom na zdravilnih učinkih narave. Ponujajo različne masaže, pilinge, obloge, zeliščne savne in bazen za knajpanje. Prehrana je iz lokalnih sestavin, z veliko mediteranskih začimb. Na voljo so številne aktivnosti za gibanje in sproščanje, še zlasti v naravi.

Thermana Laško ima bogato velnes ponudbo, termalne kopeli in Kneippove poti. Poudarek je na izobraževanju, preventivi ter zdravi prehrani iz lokalnih sestavin, pa tudi različnih dejavnostih za sprostitev ter dobro počutje in športnih aktivnostih.

Na podlagi analize desetih zdravilišč oz. term in letovišč, ugotovimo, da večina pokriva le posamezne elemente iz Kneippovih stebrov, zato predlagamo bolj uravnoteženo ponudbo, ki bo sestavljena iz vseh petih stebrov. Le redki promovirajo, da so pripravljene in se izvajajo v skladu s Kneippovo filozofijo.

Predlagamo, da pripravijo programe, zasnovane na podlagi celostne Kneippove filozofije za posameznike in skupine, ki bi vključevali preventivne dejavnosti in pripomogli k izboljšanju zdravja in dobrega počutja.

Predlagamo, da pripravijo promocijski in izobraževalni material ter delavnice za različne starostne skupine, kot so otroci, starejši, vodstveni kader ... Udeleženci bi spoznali možnosti in tehnike za zdrav življenjski slog.

Povezovanje in sodelovanje z lokalnimi podjetji in pridelovalci hrane, zelišč ter ostalimi ponudniki z različnih področij bi pripomoglo k utrjevanju celostnega pristopa k zdravemu življenjskemu slogu po načelih uravnotežene in zdrave prehrane ter v skrbi za naravo. V zunanje okolje bi za obiskovalce vključili različne oblike za hidroterapijo, športne aktivnosti, bosonoge poti, kot je npr. na Rogli. Tam je sredi neokrnjene narave bosonoga pot, ki je sestavljena iz: velikih kamnov, lubja, suhe trave, pohorskih skrilavcev, storžev, iglic. Na koncu bosonoge poti je velika lesena kad, ki je napolnjena z mrzlo vodo in je namenjena izvajanju Kneippovih vodnih terapij.

Predlagamo, da se po vzoru iz tujine začnejo izobraževanja terapevta po izhodiščih Kneippa. Izobraževanja bi vključevala teoretični in praktični del. Udeleženci bi se naučili o pravilni prehrani, redni telesni aktivnosti, fitoterapiji, uravnoteženem življenjskem ravnovesju in pravilnem izvajanju Kneippove hidroterapije. S pridobitvijo ustreznih certifikatov bi terapevti lahko delovali v velnes centrih, zdraviliščih in drugih zdravstvenih in sprostitevniških ustanovah, kar bi dodatno prispevalo k širjenju in popularizaciji Kneippove filozofije v Sloveniji.

4 ZAKLJUČEK

150-letna tradicija Kneippovih terapij ponuja rešitve, ki so v skladu s sodobnimi priporočili za izboljšanje kakovosti življenja in zdravja ter so dokazano učinkovite in imajo pozitivne učinke na telesno in duševno počutje. Temeljijo na enostavnih, dostopnih in znanstveno podprtih pristopih, kot so hidroterapija, fitoterapija ter zdrava prehrana in gibanje.

Na podlagi analize ponudbe storitev je ugotovljeno, da slovenska termalna zdravilišča in velnes centri izvajajo storitve po Kneippovih izhodiščih, a praviloma vključujejo le določene elemente iz petih Kneippovih stebrov. Najbolj bogata ponudba, pripravljena po Kneippovih izhodiščih, je v Termah Snovik, ki svojo ponudbo še širijo, saj so novembra 2024 položili temeljni kamen za gradnjo novega Kneipp NaturHotela. (V Termah Snovik so pričeli z gradnjo hotela, 2024). Pohvalno je, da bodo celotno nadstropje hotela namenili izvajanju 5. Kneippovega stebra – za življenjsko ravnovesje, za izvajanje joge in meditacije ter posebnih tretmajev.

Ker pri izvajalcih za izvajanje storitev po Kneippovih izhodiščih manjka usposobljenega kadra, ki bi pripravili ustrezne programe, kot tudi izvajalcev storitev, je skupina strokovnjakov pod vodstvom Centra RS za poklicno izobraževanje pripravila program za izpopolnjevanje;

Izvajalec/izvajalka Kneippovih terapij, ki je bil na Strokovnem svetu RS za poklicno in strokovno izobraževanje marca 2025 potrjen. Program celovito odgovarja na naraščajoče potrebe po integraciji naravnih, znanstveno podprtih metod za ohranjanje zdravja, zmanjševanje stresa in izboljšanje kakovosti življenja. Program bo v praksi zaživel, ko bodo šole pripravile in kakovostne izvedle usposabljanja v šolski obliki in pri delodajalcih.

S povezovanjem in sodelovanjem različnih deležnikov, skupno promocijo in projekti bi zdravilišča, društva, podjetja ter posamezniki, ki se ukvarjajo z zdravim življenjskim slogom, pripomogli k večji prepoznavnosti, razvoju trajnostnih praks in krepitvi skupnih aktivnosti za bolj zdravo in zadovoljno populacijo. Z izvedbo višješolskega študijskega programa za izpopolnjevanje Izvajalec/izvajalka Kneippovih terapij bodo usposobljeni izvajalci Kneippovih terapij strokovno delovali na področju zdravega življenjskega sloga in ohranjanja zdravja.

5 LITERATURA IN VIRI

Brcar, S. (2024). Do zdravega življenjskega sloga s knajpanjem. Diplomsko naloga. Šolski center Novo mesto, VSS

Kaiser, J. H. (1997). Novi veliki Kneippov priročnik: knjiga o naravnem življenju in zdravljenju. Ljubljana.

Kerin, M. (2019). Vključevanje knajpanja v zdraviliško ponudbo zdravilišča Dobrna. Diplomsko delo.

Kneipp, S. (1991). Zdravljenje z vodo. Ljubljana: Karantanija.

Kreiter, H. in Roschatt, H. (2012). Kneippova šola zdravja. Ljubljana: Mladinska knjiga. Bled – Uradna spletna stran, Wellness storitve v Bledu. Pridobljeno 19. 5. 2024, s spletne strani <https://www.bled.si>

Izvajalec/izvajalka-kneippovih terapij. Program višjega strokovnega izobraževanja za izpopolnjevanje. Center RS za poklicno izobraževanje. Pridobljeno 5. 5. 2025, s spletne strani <https://cpi.si/poklicno-izobrazevanje/izobrazevalni-programi/programi/ivsi/#izvajalec-izvajalka-kneippovih-terapij>

Knajpanje za več zdravja, Gorenjski glas, 7. 7. 2016. Pridobljeno 21. 5. 2024, s spletne strani <https://www.gorenjskiglas.si/article/20160707/C/160709817/1038/knajpanje-zavec-zdravja,%2020.9.2016>

Obiščite Kneippov vrt, Revija za moje zdravje. Pridobljeno 19. 5. 2024, s spletne strani <https://www.revijazamojezdravje.si/obiscite-kneippov-vrt/>

Odkrijte Kneippov vrt, Hotel Delfin, [Spletno]. Pridobljeno 19. 5. 2024, s spletne strani <https://hotel-delfin.si/kneippov-vrt/>

Salinera resort Strunjan, Sava Hotels & Resorts. Pridobljeno 3. 6. 2025, s spletne strani <https://www.sava-hotels-resorts.com/sl/salinera-resort-strunjan/>

Storitve, Wellness resort Lendava. Pridobljeno 2. 6. 2024, s spletne strani <https://wellnessresortlendava.com/si/storitve/>

Thermana, Thermana Laško. Pridobljeno 3. 6. 2024, s spletne strani <https://www.thermana.si/sl/>

Terme Ptuj, Sava Hotels & Resorts. Pridobljeno 2. 6. 2024, s spletne strani <https://www.sava-hotels-resorts.com/sl/terme-ptuj/>

Terme 3000 – Moravske toplice, Sava Hotels & Resorts. Pridobljeno 2. 6. 2024, s spletne strani <https://www.sava-hotels-resorts.com/sl/terme-3000/>

Terme Snovik, "Knajpanje," Terme Snovik – Uradna stran. Pridobljeno 1. 6. 2024, s spletne strani <https://www.terme-snovik.si/sl/knajpanje>

V Termah Snovik so pričeli z gradnjo hotela. (27. nov. 2024). Informativno-satirični portal Kamnik Info. Pridobljeno 5. 5. 2025, s spletne strani <https://www.kamnik.info/v-termah-snovik-so-priveli-z-gradnjo-hotela/>

Zbornik Velnes Kongres 2017, VSKV.si. Pridobljeno 19. 5. 2024, s spletne strani http://www.vskv.si/media/velnes_kongres/zbornik_velnes_kongres_2017.pdf

Zdravilišče Radenci, Sava Hotels & Resorts. Pridobljeno 2. 6. 2025, s spletne strani <https://www.sava-hotels-resorts.com/sl/zdravilisce-radenci/>

KNEIPP GOES WEST: THE KNEIPP SYSTEM IN NORTH AMERICA FROM THE 20TH CENTURY TO TODAY

Dr. Marcus Coplin

USA

drmarcuscoplin@gmail.com

Abstract

Father Sebastian Kneipp is considered the grandfather of modern hydrotherapy treatment due to the popularity of his 19th century Kur program. Though not unique to him, cold water therapy was central to his program of care and integrated into a larger system of therapeutics that delivered results and drew in health seekers from around the world. The Kneipp system found popularity with an enthusiastic North America audience due to an existing culture of 19th century health care reform. The Kneipp system was adapted into a “Drugless” system of “Nature-Cure” based therapy, eventually adopting the term Naturopathy. Naturopathy evolved through the 20th century, integrating a series of medical disciplines into the current day.

This presentation will review the history of the Kneipp Systems' North American evolution into the contemporary practice of Naturopathic Medicine, with emphasis on modern Naturopathic Hydrotherapy Technique and case management approaches that hold their basis in the works of Father Kneipp. We will consider how classic Kneipp Kur and modern Naturopathic approaches can be incorporated into the 21st century health and wellness landscape with focus on Hydrotherapy, Diet, Herbal Medicine, Physical Activity, and Inner-balance in the Health Resort or Spa setting.

Sebastian Kneipp, a 19th-century Bavarian Catholic priest, is celebrated as one of the forefathers of modern naturopathy and hydrotherapy. His innovative "Kneipp Kur" or “Course” combined cold water therapy with a holistic system of natural healing that emphasized diet, exercise, herbal medicine, and inner balance. Kneipp’s methods gained international recognition, including significant popularity in North America, where they were adapted into the broader framework of naturopathy. This paper explores the historical trajectory of the Kneipp system in North America, its evolution into naturopathic medicine, and its relevance in contemporary health and wellness practices.

Sebastian Kneipp was born in 1821 in Bavaria to a family of weavers. His early life was marked by his aspiration to join the clergy and his struggle with tuberculosis, a diagnosis that nearly derailed his theological pursuits. While battling this illness, he discovered a book on water cures inspired by Vincent Priessnitz, which encouraged him to experiment with cold-water treatments such as river bathing and wet shirt applications. These methods, though intense, restored his health and profoundly shaped his philosophy of healing. Ordained as a Catholic priest in 1852,

Kneipp began applying his refined water-cure techniques to the impoverished communities he served. His approach emphasized gentler applications of cold water therapy, such as affusions (pouring water), short immersions, and compresses, which he combined with herbal teas and baths, simple diets, exercise, and the cultivation of inner-balance or rhythm.

Kneipp's methods gained international acclaim through his writings, particularly *My Water Cure*, which was translated into multiple languages and sold widely by the late 19th century. His reputation attracted patients from all walks of life, including European royalty and Pope Leo XIII. By the time of his death in 1897, Kneipp's holistic health philosophy had become a cornerstone of natural medicine worldwide. His influence extended beyond Europe to North America, where his methods found fertile ground amidst the 19th-century health reform movement.

The popularity of the Kneipp system coincided with a broader health reform movement in North America during the late 19th century. This period saw a rise in alternative health practices such as hygienic medicine, vegetarianism, temperance, and botanic medicine as responses to industrialization and urbanization. Water-cure centers and sanitariums proliferated as part of this broader movement. German immigrants played a pivotal role in introducing Kneipp's methods to the United States, establishing water-cure centers that initially catered to German-speaking communities. The publication of Kneipp's books in English further popularized his approach among a wider audience and a number of Kneipp Water Cure centers became instrumental in spreading the Kneipp Method throughout North America. Despite the extreme popularity, Kneipp's methods faced criticism from both medical physicians and some medical hydropathic doctors who dismissed his methods as unscientific or overly simplistic.

Benedict Lust played a pivotal role in adapting Kneipp's system for North American audiences. A German immigrant who studied directly under Kneipp at Bad Wörishofen, Lust emigrated to the United States at Kneipp's urging to promote the "Kneipp Cure." He founded *The Kneipp Water-Cure Monthly* magazine and later rebranded it as *The Naturopath and Herald of Health*, signaling a broader shift toward what became known as naturopathy. Lust expanded upon Kneipp's principles to create a comprehensive system of drugless healing that integrated hydrotherapy with other disciplines such as homeopathy, chiropractic care, herbalism, and mental therapeutics. Early naturopathic education included training in core Kneipp techniques like affusions and wraps. The rise of laboratory-based medicine and stricter regulations following the Flexner Report (1910) led to the decline of many sects of medical schools by the early 20th century, with osteopathic and chiropractic schools declining and homeopathic and botanic medical colleges essentially ceasing to exist. Naturopathy evolved throughout the 20th century by incorporating these various medical disciplines while retaining its foundational principles rooted in Kneipp's philosophy, primarily that health is achieved by supporting the body's innate ability to restore equilibrium.

Sebastian Kneipp's philosophy is best captured by his assertion in *My Water Cure*: *"All these diseases, whatever be their name, have, we maintain, their origin, their root, in the blood... The network of veins traversing the human frame can be compared to a well-organized system of irrigation... <conducting> the sap of life throughout the body, and nourishing each part, each organ, in the manner most suitable to its functions. Whatever is too much or too little in the process of circulation disturbs the equilibrium, the harmony of the whole, causes dissension in the parts, puts sickness in the place of health."* This statement reflects Kneipp's belief that health is based on vitality expressed through balance, and imbalances or impurities within the circulatory system are at the core of disease.

This philosophy has profoundly influenced holistic healthcare and naturopathic medicine by emphasizing balance within physiological processes as essential for health. Hydrotherapy techniques inspired by Kneipp—such as affusions and wraps—are designed to stimulate circulation and detoxification while restoring equilibrium within bodily systems. Beyond hydrotherapy, this principle has shaped broader naturopathic practices by focusing on preventive care rather than symptomatic treatment. For example, dietary interventions aim to improve blood quality through balanced whole foods free from additives or toxins.

In modern naturopathy, this emphasis on circulation extends into integrative strategies addressing both acute conditions and chronic imbalances. Practitioners often combine hydrotherapy with herbal remedies or nutritional plans tailored to individual needs—an approach rooted in Kneipp's belief that nature provides all necessary tools for healing.

One notable figure who evolved Kneipp's hydrotherapy techniques was Dr. Otis G. Carroll. After being successfully treated for the severe effects of a childhood illness he went on to study Kneipp's methods at the therapy center that cured him, operated by one of Kneipp's direct students in New Orleans. Carroll refined the Kneipp treatments into a method he named "Constitutional Hydrotherapy." This approach combined modified Kneipp torso wraps with sine-wave electrotherapy targeting specific spinal regions to enhance circulation and digestive function. Carroll was able, with his new approach, to shorten treatment times from several hours to about 45 minutes, making them more practical for clinical settings while maintaining their efficacy. The Carroll Method is amongst the most widely practiced Naturopathic hydrotherapy techniques in North America.

Sebastian Kneipp's legacy continues to influence wellness practices worldwide through his five pillars—hydrotherapy, diet, herbal medicine, exercise, and inner balance—which remain central to holistic health approaches today. Health resorts and spas often incorporate elements of the "Kneipp Kur," offering treatments like affusions or barefoot walking through grass for stress relief and vitality. With renewed interest in Wellness Tourism, spas incorporating programmed courses of treatments or individualized treatment programs are well positioned to incorporate the lessons and philosophies passed down through Father Kneipp. His philosophy resonates strongly within contemporary wellness trends emphasizing natural interventions for

preventive care, and his promotion of cold water to improve the function of the body predated the current trends by 150 years! Ensuring the contemporary spa guest has access to a variety of activities and offerings that achieve the aims of a Kneipp Therapy course can help set a destination apart by the results and impressions left on guests. Kneipp's teachings remind us that true health lies not only in treating symptoms but also in nurturing balance across physical, mental, and spiritual domains—a timeless principle guiding both practitioners and patients alike.

The journey of Sebastian Kneipp's system from Bavaria to North America illustrates its enduring impact on natural medicine. While methods have evolved over time—integrating new technologies and delivery methods—the core philosophy remains unchanged: health is achieved by creating conditions that allow the body to heal itself naturally. As interest in integrative medicine continues to grow globally, Sebastian Kneipp's teachings remain vital reminders that harmony within our bodies is key to achieving lasting wellness.

Citations:

Kneipp S. *My Water-Cure: As Tested Through More Than Thirty Years and Described for the Healing of Diseases and the Preservation of Health*. New York: Benzinger Brothers; 1891.

Kirchfeld F, Boyle W. *Nature Doctors: Pioneers in Naturopathic Medicine*. Portland, OR: NCNM Press; 1994.

Dick-Kronenberg L. *The Ultimate Text in Constitutional Hydrotherapy*. Eugene, OR: Naturopathic Medicine Institute; 2011.

Cayleff SE. *Nature's Path: A History of Naturopathic Healing in America*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press; 2016.

Cayleff SE. *Wash and Be Healed: The Water-Cure Movement and Women's Health*. Philadelphia, PA: Temple University Press; 1987.

Czeranko S. *Philosophy of Naturopathic Medicine: In Their Own Words*. Portland, OR: NCNM Press; 2016.

<https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/what-is-wellness-tourism/>

IZZIVI PRIBLIŽEVANJA KNEIPPOVE FILOZOFIJE STRANKAM

Mateja Justinek

Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola

mateja.justinek@sc-nm.si

Dr. Monja Pust

Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola

monja.pust@sc-nm.si

Povzetek

V kozmetične salone se stranke poleg kakovostnih storitev rade vračajo tudi zaradi svetovanja glede zdravega življenjskega sloga. Študentke višješolskega programa kozmetike pri praktičnem delu prepoznajo izzive, ko želijo približati Kneippovo filozofijo strankam. V prispevku je postavljeno raziskovalno vprašanje: S katerimi izzivi se študentke višješolskega programa kozmetike srečujejo pri približevanju Kneippove filozofije strankam? Na podlagi slovenske in svetovne literature ob metodah dnevniškega zapisa, opazovanja in anket ter treh raziskovalnih podvprašanj ugotovimo, da največji izziv strankam predstavlja sproščanje, kozmetičarkam v njihovem življenju zdrav življenjski slog, pri svetovanju strankam pa zdrava prehrana.

Ključne besede: sproščanje, prehrana, študentke, svetovanje, Kneippova filozofija

Abstract

In addition to quality services, clients also like to return to beauty salons for advice on a healthy lifestyle. Students of the higher education program in cosmetology recognize challenges in their practical work when they want to bring Kneipp's philosophy closer to clients. The article poses a research question: What challenges do students of the higher education program in cosmetology encounter when bringing Kneipp's philosophy closer to clients? Based on Slovenian and international literature, along with the methods of diary recording, observation and surveys, and three research sub-questions, we find that the biggest challenge for clients is relaxation, for beauticians in their lives is a healthy lifestyle, and when advising clients, it is a healthy diet.

Keywords: relaxation, nutrition, female students, counseling, Kneipp philosophy

1 KNEIPPOVA FILOZOFIJA V KOZMETIČNEM SALONU

Kneippova filozofija zagovarja holistični pristop k zdravju in dobremu počutju s petimi načeli: fitoterapijo, hidroterapijo, zdravo prehrano, gibanje in uravnotežen življenjski slog v sozvočju z naravo. Filozofija je že za časa Sebastiana Kneippa močno vplivala na ponudbo zdravstvenega počutja v številnih certificiranih zdraviliščih (Locher, Voigt & Pforr, 2013, str. 188). O stalni priljubljenosti Kneippovega celostnega pristopa k zdravju in dobremu počutju, kar je razvidno iz številnih nacionalnih in mednarodnih združenj za kneipp, pričujeta tudi Locher in Pforr (2014, str. 521), ki izpostavljata več kot 60 akreditiranih Kneippovih zdravilišč samo v Nemčiji.

Pridobivanje praktičnih izkušenj, k čemur stremijo višje strokovne šole, predstavlja osnovo študija. Celostna obravnava strank je odraz odličnosti, česar se zavedajo tudi študentke, zato pridobivajo svoje veščine ne le s samimi storitvami, ki jih izvajajo tudi na zunanjih strankah, ampak tudi v procesu svetovanja Kneippove filozofije in svetovanja za dobro počutje. O zavedanju, da je ljudi potrebno osveščati tudi o zdravem življenjskem slogu, so pisali že Boltutienė, Kasparienė, Pocienė in Kučinskienė (2020, str. 143), ki v težišče raziskave postavijo oris nezmožnosti uresničevanja določil zdravega življenjskega sloga Kneippove filozofije brez aktivnega sodelovanja skupnosti.

Študentke se s Kneippovo filozofijo srečajo že v času študija, prepoznavajo njene elemente in njen vpliv na samo počutje. Prepoznajo jo ne le teoretično, ampak tudi praktično, izkušnjsko, saj je izkušnja tista, ki vsakega posameznika najbolj prepriča. Svetovanje iz lastnih izkušenj je veliko bolj pristno, avtentično in stranke veliko bolj ob argumentih za zdrav življenjski slog, ki jim ga študentke predstavijo, prepriča in nagovarja, da mu tudi same sledijo.

Med drugim se študentke izkušnjsko srečujejo z gozdnim velnesom in čuječnostjo, o čemer spregovorijo tudi s svojimi strankami, ko jim svetujejo in podajajo argumente, zakaj stremeti k zdravemu življenjskemu slogu. O pozitivnih učinkih, ki so jih same izkusile, pišejo tudi Hong, Sin, Song, Son, Kim in Choi (2022, str. 1), ki v svoji študiji ugotavljajo, da Kneippova terapija, izvedena v gozdnem okolju, aktivira avtonomni živčni sistem in zlasti simpatik in parasimpatično živčevje za spodbujanje srčne aktivnosti, dokazali so tudi, da najbolj pomembno zmanjša kumulativni stres. Gre za opažanja, da Kneippova terapevtska intervencija v domačem gozdnem okolju povzroči pozitivne odzive avtonomnega živčnega sistema, vključno z lajšanjem stresa.

1.1 Vloga kozmetičarke pri svetovanju o elementih Kneippove filozofije

Kozmetičarka, ki svoje delo opravlja na podlagi pridobljenega znanja in tudi lastne izkušnje o zdravem življenjskem slogu, se v večji meri zaveda pomena svetovanja stranki o elementih Kneippove filozofije, o dobrem počutju in zdravem življenjskem slogu.

Pri svojem delu se študentke opirajo na pridobljeno znanje o učinkih Kneippa, o čemer pišejo tudi Stier-Jarmer, Throner, Kirschneck, Frisch, Schuh (2021, str. 146–147), ki so naredili sistematičen pregled literature o razpoložljivih dokazih o učinku Kneippove terapije. Študija povzema poročila o znatnih izboljšavah po Kneippovi terapiji pri kroničnem venskem popuščanju, hipertenziji, blagem srčnem popuščanju, pri težavah v menopavzi in različnih motnjah spanja ter pri izboljšanju imunskih parametrov pri zdravih osebah. Prepoznano je tudi izboljšanje alergijskih simptomov, dispepsije, kakovosti življenja, variabilnosti srčnega utripa, okužbe, hipertenzije, dobrega počutja, bolečin in polinevropatskih težav. Manj je zaznanih izboljšav, vezanih na depresijo in anksioznost pri bolnicah z rakom dojke s klimakteričnimi težavami, pri izboljšanju kakovosti življenja pri postpolio sindromu, povezanem z boleznijo polinevropatskih težav, in pri pojavnosti epizod prehlada pri otrocih.

Kneippova metoda se je kot tradicionalna metoda izkazala pri samozdravljenju doma, kot koncept celostne terapije pa se uporablja tudi v številnih medicinskih praksah tako za preprečevanje in zdravljenje funkcionalnih motenj kot pri zdravljenju organskih bolezni in obolenj (Ehnert, Geiser, 2022, str. 1). S stališča skrbi za preventivno delovanje in zagotavljanje dobrega počutja in zdravega življenjskega sloga se tudi kozmetičarke zavedajo, da so storitve, ki jih izvajajo, ob celostni obravnavi stranke veliko bolj uspešne, če stranko seznanijo tudi z elementi Kneippove filozofije. Ne le v zdravstvenih ali medicinskih praksah, temveč tudi v kozmetiki je holističen pristop, temelječ na Kneippovih elementih, nujen za zagotavljanje zadovoljstva strank s kozmetičnimi storitvami, ki v veliki meri že same na sebi skrbijo za zagotavljanje telesnega in duševnega dobrega počutja.

Poleg izvajanja strokovnih kozmetičnih storitev lahko tako kozmetičarka prispeva tudi k ozaveščanju o zdravem življenjskem slogu. V tem kontekstu postaja vse pomembnejše upoštevanje Kneippove filozofije, ki temelji na petih temeljnih stebrih: voda, gibanje, prehrana, zelišča in uravnotežen življenjski slog.

Pri prenosu Kneippove filozofije na stranke je potrebno prilagajanje nasvetov glede na individualne potrebe in življenjski slog posameznika. Kozmetičarka mora imeti razvite komunikacijske veščine, da lahko učinkovito svetuje in motivira stranke k majhnim, a pomembnim spremembam v vsakdanjem življenju. Pomembno je, da prepozna morebitne ovire pri sprejemanju Kneippove filozofije. Nekatere stranke težko sprejemajo spremembe v prehrani ali gibanju, zato je potrebno postopno uvajanje nasvetov in prilagajanje priporočil njihovim zmožnostim. Prav tako mora kozmetičarka upoštevati, da se stranke različno odzivajo na nasvete o sproščanju in mentalnem zdravju, zato je individualni pristop bistven.

Vloga kozmetičarke v sodobnem kozmetičnem salonu tako presega zgolj izvajanje lepotnih tretmajev. Celostno svetovanje, ki vključuje Kneippove metode, omogoča strankam ne le izboljšanje videza, temveč tudi splošno dobro počutje. Zato je pomembno, da se kozmetičarke stalno izobražujejo in nadgrajujejo svoje znanje o Kneippovi filozofiji, o zdravem življenjskem slogu ter komunikacijskih tehnikah za učinkovito svetovanje strankam.

Poleg poznavanja argumentov, ki jih kozmetičarka poda stranki za zdrav življenjski slog vseh ali posameznega elementa Kneippove filozofije, je za stranko najpomembnejša poleg komunikacijskih spretnosti tudi prijetnost, ki jo v odnosu kozmetičarka do stranke uspe vzpostaviti. Kneipp, Kelly, Biscoe in Richard (2010, str. 901) v svoji študiji podajajo učinke učiteljevih osebnostnih lastnosti, pozitivno povezanih z višjimi študentskimi ocenami inštruktorjev. Rezultati so pokazali, da je bila prijetnost edini dejavnik, ki je bil pomembno povezan z ocenami študentove kakovosti poučevanja. Čeprav je samo en osebnostni dejavnik od petih izpostavljen, pomembno korelira z ocenami poučevanja, tako da rezultati kažejo, da lahko učiteljeva osebnost vpliva na dožemanje študentov in poznejši cikel interakcije med študentom in učiteljem. Vlogo svetovalca oz. učitelja opravlja v odnosu do stranke tudi kozmetičarka, zato je pomembno zavedanje, da se kozmetičarke trudijo za vzpostavitev prijetnega odnosa s stranko, saj tako obstaja večja možnost upoštevanja nasvetov za zdrav življenjski slog ali splošno dobro počutje pri stranki.

1.2 Izzivi pri implementaciji Kneippove filozofije pri kozmetičnih storitvah

Celostna obravnava stranke, ki pride na določeno kozmetično storitev, je pristop, ki ga študentke višjih strokovnih šol spoznavajo in implementirajo v svoje delo že v času študija. Seznanjajo se s samimi kozmetičnimi storitvami, pridobivajo komunikacijske veščine, veščine bontona in se utrjujejo v pridobivanju veščin svetovanja za zdrav življenjski slog in ostale elemente Kneippove filozofije. Za razliko od nekaterih drugih sistemov v tujih državah, kjer zaposleni svetujejo, kako skrbeti za zdrav življenjski slog, čeprav se o tem niso izobraževali; to delajo, ker verjamejo in vidijo iz izkušenj, kakšen vpliv ima zdrav življenjski slog na človeka. Gerlikaite (2019) v svoji študiji prikaže, da čeprav medicinske sestre ne prejemajo znanja o zdravem življenjskem slogu, ga še vedno uporabljajo pri svojem delu s starejšimi, ker verjamejo, da obstaja verjetnost, da se ob tem izboljšuje počutje starejših.

Kot izzive, vezane na zdrav življenjski slog, literatura omenja predvsem plačilo tovrstnih storitev, ki so v nekaterih državah dražja kot drugje. Cañellas Nicolau (2024, str. 35) omenja, da so prebivalci Španije zadovoljni s kakovostjo storitev, ki jih prejmejo v zdraviliškem turizmu, in klimo dežele, ki pozitivno vpliva na zdrav življenjski slog, zaznali pa so nižje stroške v npr. Turčiji.

Prav tako literatura (Rančić Demir, Petrović & Blešić, 2021, str. 1) omenja izziv velnes centrov s stališča holističnega pristopa strank do zdravega življenjskega sloga v njihovi izobraževalni naravi – širjenju velnes filozofije s poudarkom na zdravem življenjskem slogu. Tak holistični pristop uporabe koncepta dobrega počutja lahko pozitivno vpliva na subjektivno počutje obiskovalcev velnes centrov.

Kljub številnim prednostim pa obstajajo različni izzivi pri implementaciji Kneippove filozofije v kozmetično prakso. Ti izzivi segajo od pomanjkanja ustreznega znanja in usposabljanja kozmetičark do odpora strank do sprememb v življenjskem slogu.

V literaturi je moč zaslediti, da glede izobraževalnih programov za kozmetičarke, ki se osredotočajo predvsem na dermatološke in estetske vidike, se lahko manj posvečajo holističnemu pristopu, ki vključuje Kneippove metode. Posledično imajo nekatere kozmetičarke omejeno znanje o uporabi vode v terapevtske namene ali o koristih zelišč za kožo in splošno počutje (Vidmar, 2019, str. 89).

Stranke kozmetičnih salonov pogosto pričakujejo hitre rezultate in takojšnje izboljšanje videza, kar ni vedno združljivo s postopnimi učinki Kneippovih metod (Zupančič, 2021, str. 112). Priporočila o spremembi prehrane, rednem gibanju ali uporabi hidroterapije lahko naletijo na odpor, saj mnogi ljudje niso pripravljeni spremeniti svojih ustaljenih navad.

Učinkovita komunikacija med kozmetičarko in stranko je ključna za uspešno implementacijo Kneippovih načel. Vendar pa mnoge kozmetičarke nimajo zadostnega znanja s področja svetovalnih tehnik, kar otežuje prenos informacij in motivacijo strank (Klinar, 2017, str. 76). Poleg tega se nekatere teme, kot so zdrava prehrana ali sprostivne tehnike, lahko zdijo strankam preveč osebne ali celo vsiljive, kar otežuje pogovor in zmanjšuje verjetnost, da bodo sprejele priporočene spremembe.

Kljub izzivom obstajajo strategije za uspešno implementacijo Kneippovih načel v kozmetični praksi. Ena izmed njih je dodatno izobraževanje in usposabljanje kozmetičark, ki bi jim omogočilo boljše razumevanje Kneippove filozofije in večjo samozavest pri svetovanju strankam. Prav tako lahko postopno uvajanje Kneippovih metod v že obstoječe tretmaje zmanjša odpor strank in olajša sprejemanje teh praks.

2 METODA IN REZULTATI

Na podlagi slovenske in svetovne literature ter z metodami opazovanja, dnevniškega zapisa in anket smo naredili raziskavo o izzivih, s katerimi se srečujejo stranke in kozmetičarke v samem študijskem procesu, ko izvajajo storitve na zunanjih strankah. V raziskavo je bilo vključenih 38 študentk 2. letnika višješolskega programa Kozmetika. V času šolanja se študentke seznaniijo z elementi Kneippove filozofije, jih izkusijo in raziskujejo pri sebi, koliko jih upoštevajo. Prav tako argumente poleg komunikacijskih veščin, ki so jih pridobile, uporabijo pri predstavitvi svetovanja za dobro počutje pri stranki, ki pride na kozmetično storitev. Stranka je izpolnila anonimni anketni vprašalnik pri samem izhodu iz salona. Prav tako so študentke po opravljeni storitvi podale svoja opažanja in ugotovitve glede izzivov, s katerimi se pri svetovanju stranki soočajo. Ločeno so podale ugotovitve, s katerimi izzivi se glede dobrega počutja soočajo same. Dve predavateljici sta izvajali opazovanje in mentoriranje celotne storitve. Pri tem sta si zapisovali opažanja. Po končanih storitvah je vsaka zase naredila tudi dnevniški zapis z ugotovitvami, spoznanji in napredkom študentk glede svetovanja za dobro počutje.

V prispevku si postavljamo raziskovalno vprašanje: S katerimi izzivi se študentke višješolskega programa kozmetike srečujejo pri približevanju Kneippove filozofije strankam? Pri tem si zastavljamo tri raziskovalna podvprašanja, na katera želimo na podlagi empiričnih izkušenj in slovenske ter svetovne literature odgovoriti: 1) Kateri elementi Kneippove filozofije strankam predstavljajo največji izziv?, 2) Kateri elementi Kneippove filozofije predstavljajo največji izziv kozmetičarkam?, 3) O katerih elementih Kneippove filozofij najtežje spregovorijo s stranko in zakaj?

2.1 Rezultati dnevniških zapisov

Prva predavateljica je v dnevniškem zapisu izpostavila izzive, ki so jih študentke imele, ko so morale svetovati posameznim strankam glede oblik sproščanja. Prav tako je izpostavila težave pri navajanju argumentov glede zdrave prehrane, še posebej pri moških, ki so načeloma zavračali zelenjavo. Zapisala je, katere vsebine bo dodatno utrdila, da študentke ne bodo ostale negotove pri podajanju posameznih argumentov glede dobrega počutja. Z gibanjem so imele težave večkrat pri svetovanju starejšim strankam. Predavateljica je zapisala, da študentke, ki so pri sebi opazile, da jim eden od elementov predstavlja izziv, le-tega težje približajo tudi stranki. To se je še posebej izrazilo pri gibanju in uravnoveženih obrokih. Pri strankah je opazila težave s sproščanjem.

Druga predavateljica je v dnevniškem zapisu poudarila, da so imele študentke izzive s podajanjem argumentov glede izbire vrste hrane, še posebej v primeru alergij, saj so težko povezovale zdravstveno stanje stranke, ki ga niso dobro poznale, s priporočili. Prav tako jim je izziv predstavljalo argumentiranje, zakaj in kako poskrbeti za uravnovežene obroke. Izpostavila je tudi zadrego študentk, ko so svetovale glede hrane, saj so bile negotove zaradi odzivov strank, ko niso vedele, kako bodo stranke razumele njihova priporočila. Predavateljica je ugotovila, na katerih področjih je potrebno študentke dodatno ozavestiti. Zabeležila si je tudi, da so stranke največkrat izrazile, da imajo težave s sproščanjem.

2.2 Rezultati opazovanja

Predavateljici sta študentke med samimi storitvami opazovali in si delali zaznamke, ki so jih po storitvah s študentkami na refleksiji pregledale in analizirale. Obe predavateljici sta ugotovili, da študentke, ki so imele same izzive s posameznim elementom Kneippove filozofije, so težje podajale argumente tudi stranki. Na refleksijah sta obe predavateljici s svojimi zaznamki ugotovili, da so študentke same pri sebi opazile iste izzive, kot sta jih opazili predavateljici, kar obema predavateljicama kaže, da so študentke izzive že ozavestile in ob vztrajnosti pri lastni skrbi za dobro počutje bodo tudi kozmetičarke postale še bolj suverene pri samem svetovanju.

2.3 Rezultati ankete

Na prvo raziskovalno podvprašanje Kateri elementi Kneippove filozofije strankam predstavljajo največji izziv? je 38 strank, ki so lahko izpostavile en najpomembnejši element, odgovorilo: sproščanje (17 strank), uravnoteženi obroki (3 stranke), dovolj fizičnega gibanja (4 stranke), premalo vnosa vode (6 strank), premalo spanja (1 stranka), preveč stresa (3 stranke), stalno hitenje (1 stranka), premalo časa zase (1 stranka), premalo obrokov (2 stranki).

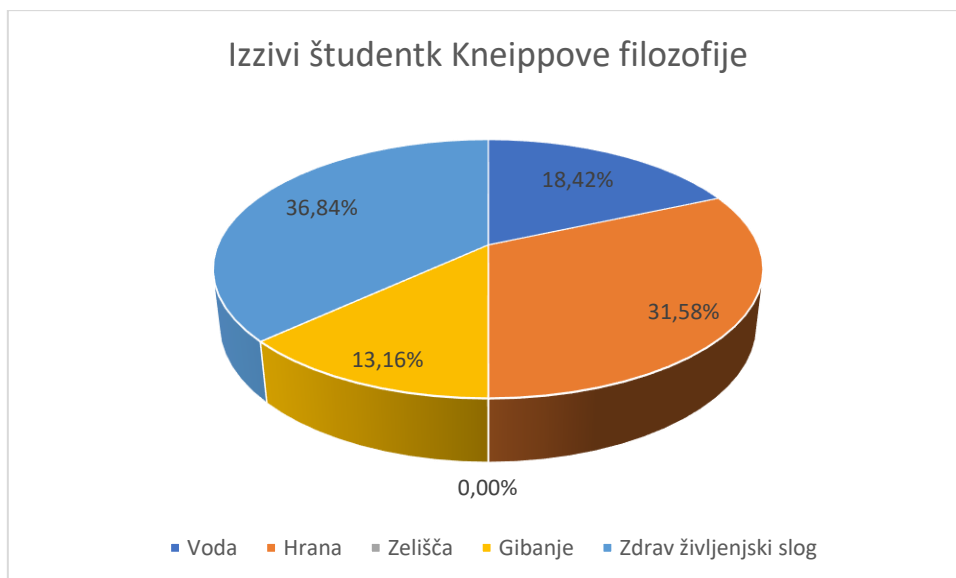
Glede na pet Kneippovih elementov je zastopanost po odstotkih podana na sliki 1 spodaj. Vidimo, da je z največ odstotki, to je 60,50 % zastopan element zdrav življenjski slog, s 15,80 % mu sledi element voda, nato s 13,20 % hrana, sledi mu z 10,50 % gibanje, nihče ni izpostavil zelišč.



Slika 1: Kateri elementi Kneippove filozofije strankam predstavljajo največji izziv?

Na drugo raziskovalno podvprašanje Kateri elementi Kneippove filozofije predstavljajo največji izziv kozmetičarkam? je 38 študentk, ki so lahko izpostavile en najpomembnejši element, odgovorilo: premalo vnosa vode (7 študentk), premajhno število obrokov (5 študentk), premalo gibanja (5 študentk), premalo hobijev (4 študentke), preveč stresa (7 študentk), nezdrava prehrana (7 študentk) in prenatrpan urnik (3 študentke).

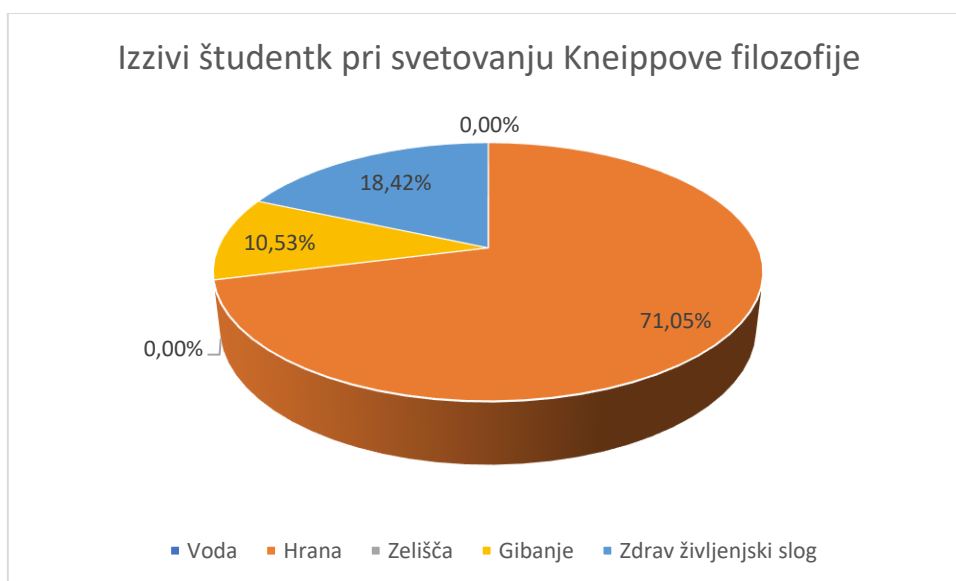
Glede na pet Kneippovih elementov je zastopanost po odstotkih podana na sliki 2 spodaj. Z največ odstotki, to je 36,84 % je zastopan element zdrav življenjski slog, z 31,58 % mu sledi element hrana, nato z 18,42 % voda, sledi mu s 13,16 % gibanje, nihče ni izpostavil zelišč.



Slika 2: Kateri elementi Kneippove filozofije predstavljajo največji izziv kozmetičarkam?

Na tretje raziskovalno podvprašanje O katerih elementih Kneippove filozofij najtežje spregovorijo s stranko in zakaj? je 38 študentk, ki so lahko izpostavile en najpomembnejši element, odgovorilo: o vrsti hrane (13 študentk), o načinu gibanja (4 študentke), o oblikah sproščanja (5 študentk), o posvečanju časa sebi (2 študentki), o količini hrane (4 študentke), o uravnoteženju obrokov (6 študentk) in o hrani v primeru alergij (4 študentke).

Glede na pet Kneippovih elementov je zastopanost po odstotkih podana na sliki 3 spodaj. Z največ odstotki, to je 71,05 % je zastopan element hrana, z 18,42 % mu sledi element zdrav življenjski slog, nato z 10,53 % hrana, nihče ni izpostavil zelišč ali vode.



Slika 3: O katerih elementih Kneippove filozofij najtežje spregovorijo s stranko in zakaj?

Rezultati tako dnevniškega zapisa kot opazovanja in ankete se dopolnjujejo in sovpadajo.

3 RAZPRAVA O REZULTATIH

Zaradi holističnega pristopa obravnave strank, k čemur višješolsko izobraževanje Kozmetike stremi, študentke pri delu s strankami pridobivajo in utrjujejo svetovanje strankam v skladu s Kneippovo filozofijo. Pri svojem delu se tako soočajo tudi z izzivi, ko strankam skušajo približati posamezne elemente Kneippove filozofije.

Na prvo raziskovalno podvprašanje Kateri elementi Kneippove filozofije strankam predstavljajo največji izziv? sta predavateljici v dnevniškem zapisu izpostavili izzive, s katerimi se stranke srečujejo, in sicer sta obe zapisali, da je bilo izpostavljeno sproščanje. Tudi v anketi je 17 (44,73 %) strank izpostavilo za izziv sproščanje, ki sodi pod element zdravega življenjskega sloga, ki so ga stranke same v anketi izrazile s 60,50 %. To predstavlja več kot polovico izraženih izzivov. Tudi v literaturi se zasledi, da je zdrav življenjski slog pogost izziv sodobnega človeka, še posebej zaradi hitrega tempa življenja in številnih obveznosti, ki otežujejo vzpostavitev ravnovesja med delom, počitkom in osebnim življenjem. To poudarja potrebo po ozaveščanju in izobraževanju posameznikov o pomenu reda in ravnovesja za celostno zdravje (Komatar, 2024).

Kateri elementi Kneippove filozofije predstavljajo največji izziv kozmetičarkam? je bilo drugo raziskovalno podvprašanje, na katero sta predavateljici v dnevniškem zapisu poudarili, da so študentke izpostavile izzive z zdravim življenjskim slogom, kar je potrdilo tudi spoznanje na refleksiji pri soočenju z izpiski opazovanj in lasnih ugotovitev študentk. Tudi anketa je pokazala, da je s 36,84 % zastopan element zdrav življenjski slog. Stres, prenatrpan urnik ter premalo hobijev izziv pri tem elementu še povečujejo. Raziskava Baša, Jevšnik in Domajnko (2007, str. 77–84) poudarja, da so med najpogostejšimi dejavniki stresa pri študentih šolske obveznosti, izpiti in preobremenjenost, kar lahko vodi do resnih zdravstvenih zapletov. Študenti se pogosto soočajo s kroničnim stresom zaradi zahtev študija, pomanjkanjem spanja in nezdravimi prehranjevalnimi navadami, kar negativno vpliva na njihovo duševno in telesno zdravje (Kozjek in sod., 2023). Poleg tega študenti pogosto poročajo o pomanjkanju časa za hobije in sprostitvene dejavnosti, kar dodatno prispeva k občutku stresa in zmanjšani kakovosti življenja. Redno ukvarjanje s športom in drugimi priložnostnimi dejavnostmi je ključnega pomena za obvladovanje stresa in izboljšanje splošnega počutja (Škulj, 2018).

Tretje raziskovalno podvprašanje O katerih elementih Kneippove filozofij najtežje spregovorijo s stranko in zakaj? sta predavateljici v dnevniškem zapisu zapisali, da se študentke največkrat srečajo z izzivom svetovanja glede zdrave prehrane, uravnoveženih obrokov in svetovanja glede hrane ob posameznih alergijah. Negotove so bile tudi, ker niso vedele, kako bodo stranke nasvet glede prehrane sprejele. Tudi na refleksiji pri podajanju izsledkov opazovanja je ugotoviti, da so študentke že same zaznale iste izzive, kot sta jih zaznali predavateljici. Rezultati ankete so prav tako pokazali, da največji izziv predstavlja študentkam pri svetovanju stranki element prehrane, in sicer v 71,05 %. Pomembno je, da se kozmetičarke zavedajo individualnih potreb vsake stranke. Kot poudarja Zakič (2023), je pri prehranskem svetovanju ključno prilagajanje

priporočil posameznikovemu življenjskemu slogu, zdravstvenemu stanju in prehranskim navadam.

Na podlagi treh raziskovalnih podvprašanj tako pridemo tudi do odgovora na raziskovalno vprašanje S katerimi izzivi se študentke višješolskega programa kozmetike srečujejo pri približevanju Kneippove filozofije strankam? Največ se srečujejo z izzivi glede zdravega življenjskega sloga pri sebi zaradi stresa, premalo hobijev in prenatrpanega urnika, pri svetovanju strankam pa z izzivi glede svetovanja o zdravi prehrani, o uravnoteženem obroku in svetovanja glede hrane ob posameznih alergijah.

4 ZAKLJUČEK

Raziskava je pokazala, da se študentke višješolskega programa Kozmetika pri približevanju Kneippove filozofije strankam srečujejo s številnimi izzivi. Ključne ovire pri implementaciji te filozofije so predvsem na treh področjih: sproščanje kot izziv za stranke, vzdrževanje zdravega življenjskega sloga v osebni življenju kozmetičark ter svetovanje strankam glede zdrave prehrane.

Sproščanje je za številne stranke izziv zaradi hitrega tempa življenja, stresa in težav pri umirjanju misli. Kozmetičarke imajo pomembno vlogo pri ozaveščanju o pomenu sprostitvenih tehnik in pri ustvarjanju podpornega okolja za dobro počutje strank. Po drugi strani pa se tudi same pogosto soočajo s težavami pri vzdrževanju zdravega življenjskega sloga zaradi delovnega ritma in osebnih navad. Ta izziv poudarja potrebo po dodatnem izobraževanju in podpori pri vključevanju Kneippovih načel v njihov vsakdan.

Svetovanje strankam glede zdrave prehrane se izkaže kot poseben izziv zaradi kompleksnosti prehranskih navad in raznolikega dojemanja prehranskih priporočil. Študentke zaznavajo, da je za uspešno svetovanje potrebno ne le strokovno znanje, temveč tudi učinkovite komunikacijske veščine in sposobnost motiviranja strank.

Rezultati raziskave poudarjajo pomen nadaljnjega razvoja izobraževalnih programov, ki bi študentkam omogočili boljše razumevanje in učinkovito implementacijo Kneippove filozofije v kozmetične storitve. Celostni pristop k dobremu počutju strank namreč presega zgolj lepotne tretmaje, vključuje tudi skrb za ravnovesje telesa in duha, pri čemer imajo kozmetičarke pomembno vlogo kot svetovalke in motivatorke za zdrav življenjski slog.

5 LITERATURA IN VIRI

Baša, L., Jevšnik, M., & Domajnko, B. Dejavniki stresa med študenti. Obzornik Zdravstvene Nege, 2007, vo. 41, no. 2/3, str. 77–84. Pridobljeno s <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2628>

Boltutienė, J., Kasparienė, J., Pocienė, M., & Kučinskienė, J. (2020). Potyrių edukacija sukuriant pojūčių erdves: Kneipp'o metodų pritaikymas sveikatingumo takuose. Darnios aplinkos vystymas, 1, str. 143–152.

Cañellas Nicolau, D. (2024). Spain as a leading country in medical and wellness tourism.

Ehnert L, Geiser C. What is confirmed in Kneipp therapy? The perspective of internal medicine. Innere Medizin, Heidelberg, Germany, 2022, vol. 63, no. 12, str. 1229–1236.

Gerlikaite, G. (2019). The Implementation of Complementary and Alternative Medicine within Elderly Care: Qualitative Research.

Hong, G. N., Sin, B. S., Song, K. J., Son, J. H., Kim, H. S., & Choi, M. J. Effects of Kneipp therapy on HRV: the First Preliminary Validation in Forest Environment. Journal of Naturopathy, 2022, vol. 11, no. 1, str. 1–8.

Klinar, M. (2017). Komunikacija v kozmetičnih storitvah. Ljubljana: Fakulteta za kozmetiko.

Kneipp, L. B., Kelly, K. E., Biscoe, J. D., & Richard, B. The impact of instructor's personality characteristics on quality of instruction. College Student Journal, 2010, vol. 44, no. 4, str. 901.

Komatar, M. (2024). Kneipp pristopi: peti steber - red in ravnovesje. Pridobljeno 27. 3. 2025, s spletne strani <https://www.svetloba.si/znanja/kneipp-pristopi-peti-steber-red-in-ravnovesje>

Kozjek, A. K., Kranjc, Š., Vidmar, P., Jahič, A., Burkat, P., Knap, B. idr. Narativni pregled literature o vplivu študija medicine na dejavnike življenjskega sloga in zdravje študentov medicine. Zdravniški Vestnik, 2023, vo. 92, str. 1–7. Pridobljeno s https://www.researchgate.net/publication/372032084_Narativni_pregled_literature_o_vplivu_studija_medicine_na_dejavnike_zivljenjskega_sloga_in_zdravje_studentov_medicine

Locher, C., Voigt, C., & Pforr, C. (2013). The Kneipp philosophy—a 'healthy' approach to destination development. In Wellness tourism (pp. 188–199). Routledge.

Locher, C., & Pforr, C. (2014). The legacy of Sebastian Kneipp: linking wellness, naturopathic, and allopathic medicine. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2014, vo. 20, no. 7, str. 521–526.

Rančić Demir, M., Petrović, M.D., Blešić, I. (2021). Leisure Industry and Hotels: The Importance of Wellness Services for Guests' Well-Being. In: Lubowiecki-Vikuk, A., de Sousa, B.M.B., Đerčan, B.M., Leal Filho, W. (eds) Handbook of Sustainable Development and Leisure Services. World Sustainability Series. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-59820-4_9

Stier-Jarmer, M., Throner, V., Kirschneck, M., Frisch, D., & Schuh, A. (2021). Effekte der Kneipp-Therapie: Ein systematischer Review der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse (2000–2019). *Complementary medicine research*, 2021, vo. 28, no. 2, str. 146–159.

Škulj, P. (2018). Analiza življenjskih navad in športnih aktivnosti študentov Univerze v Ljubljani. Univerza v Ljubljani. Pridobljeno s <https://core.ac.uk/outputs/156932494/>

Vidmar, S. (2019). Zelišča in njihova uporaba v kozmetiki. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.

Zakič, M. (2023). Individualno prehransko svetovanje. Pridobljeno 27. 3. 2025 s spletne strani <https://www.nutrimina.si/individualno-prehransko-svetovanje/>

Zupančič, K. (2021). Psihološki vidiki svetovanja v kozmetiki. Novo mesto: Fakulteta za zdravstvene vede.

POMEN IZVAJANJA KNEIPPOVE TERAPIJE PRI STAREJŠIH OSEBAH

THE IMPORTANCE OF PRACTICING KNEIPP THERAPY IN ELDERLY PEOPLE

dr. Karin Kasesnik, mag. farm.

karin.kasesnik@guest.arnes.si

Povzetek

Kneippova filozofija temelji na petih stebrih, to so voda, prehrana, zelišča, gibanje in zdrav, z naravo skladen življenjski slog. Uresničevanje Kneippovih priporočil tvori pot k izboljšanemu zdravju in počutju in je koristen del dopolnilnega zdravljenja. Ugotovitve objavljenih del in izkušnje kažejo koristnost uporabe Kneippovih metod pri starejših osebah z različnimi kroničnimi boleznimi. Izvedba hidroterapij, uživanje ustrezne prehrane, uporaba zelišč v primerni obliki in odmerkih, redno gibanje in povezanost z naravo, ob upoštevanju zdravstvenega stanja in predpisanega zdravljenja, ima vlogo tudi v domovih starejših. Pričakovani rezultati so izboljšanje zdravstvenega stanja, boljše počutje in socialna vključenost starejših oseb.

Ključne besede: Kneippova terapija, starejše osebe, domovi starejših, izboljšano zdravje, dobro počutje

Abstract

Kneipp's philosophy is based on five pillars: water, nutrition, herbs, exercise and a healthy lifestyle in harmony with nature. Implementing Kneipp's recommendations forms a pathway to improved health and well-being and is a useful part of complementary healing. The findings of published works and experience show the usefulness of using Kneipp methods in older people with various chronic diseases. Hydrotherapy, the consumption of an adequate diet, the use of herbs in the appropriate form and dosage, regular exercise and connection with nature, taking into account the state of health and the prescribed treatment, also have a role to play in care homes for the elderly. The expected results are improved health, well-being and social inclusion of older people.

Keywords: Kneipp therapy, elderly people, nursing homes, improved health, well-being

1 UVOD

V 19. stoletju je Sebastian Kneipp zasnoval terapijo, ki ima vlogo pri ohranjanju zdravja še danes. Temelji na petih stebrih: voda, prehrana, zelišča, gibanje in zdrav, uravnotežen življenjski slog, povezan z naravo. Poudarja se ravnotežje, ne pa perfekcionizem, tekmovanje ali preveč odpovedovanja (The Kneipp Philosophy and its 5 pillars, 2025). Uporablja se kombinacija vroče in hladne vode, terapija v obliki obkladkov, kopeli, inhalacij in v drugih oblikah. Pomembno je uživanje raznolike in uravnotežene prehrane, najboljše lokalnega izvora. Uporaba zelišč v več farmacevtskih oblikah pripomore k zdravljenju različnih bolezni, pri tem pa je treba dobro poznati vrsto zelišč in odmerke. Izbrana zelišča lahko tudi obogatijo prehrano. Primerna intenziteta gibanja podpira delovanje organov in pripomore k obvladovanju stresa. Pomen zdravega življenjskega sloga, vključno z varovanjem duševnega zdravja, je opisal že Kneipp, poudarja pa se tudi v današnjem času. Za doseganje in vzdrževanje zdravega življenjskega sloga pa se je treba neprestano truditi.

Kneippova teorija je v veliki meri vplivala na dejavnost mnogih medicinskih velnesov (Locher, Voigt in Pforr, 2014). Čeprav se mora Kneippova teorija razumeti v kontekstu tedanjega časa, pa je še v današnjem času del dopolnilnega zdravljenja.

Izvajanje Kneippove terapije ima pomembno vlogo pri zdravem staranju. V Svetovni zdravstveni organizaciji zdravo staranje povezujejo s funkcionalno sposobnostjo, ki omogoča dobro počutje v starejših letih (Healthy Ageing and Functional Ability, 2020). Med elemente funkcionalne sposobnosti prištevajo zadovoljitev osnovnih potreb, učenje, rast in odločanje, mobilnost, ustvarjanje in vzdrževanje odnosov ter prispevanje k družbi. V zahodnem svetu se srečujemo s staranjem prebivalstva, kar se povezuje tudi z obolevnostjo. Kneippova terapija ima vlogo kot dopolnilno zdravljenje oziroma je pomembna pri lajšanju simptomov bolezni starejših oseb.

2 UČINKOVITOST ZDRAVLJENJA S KNEIPPOVO METODO

Kneippova terapija se je na osnovi teoretičnih spoznanj in izkušenj izkazala za učinkovito pri izboljšanju in vzdrževanju dobrega zdravstvenega stanja in doseganju ravnotežja in skladnosti z naravo. Poseben pomen ima izvajanje Kneippove metode pri dopolnilnem zdravljenju starejših oseb, za lajšanje simptomov bolezni in boljše počutje.

2.1 Raziskave o učinkovitosti Kneippove terapije pri starejših osebah

V objavljenih delih je razvidnih več ugotovitev o koristnosti Kneippove metode, vključno s pozitivnimi učinki pri zdravem staranju. Zdrav življenjski slog je pomemben dejavnik zdravega staranja (Ortiz idr., 2025).

V zahodnih družbah se v smeri zdravega staranja razvijajo različne strategije, med katerimi avtorji (Kunutsor, Lehoczki in Laukkanen, 2025) omenjajo hidroterapijo, s pozitivnim vplivom na srčno-žilni sistem in duševno zdravje. Ugotovili so več fizioloških odgovorov po izpostavljanju hladni vodi; mednje sodijo sproščanje kateholaminov in endorfinov, krepitev imunskega sistema, lažje spanje in izboljšanje regeneracije po telesni vadbi. Sedanje izkušnje kažejo, da je bolj koristno krajše izpostavljanje v vodi z nižjo temperaturo. Pri tem se morajo upoštevati kontraindikacije in možni neželeni učinki, ki lahko nastopijo po stiku s hladno vodo.

Ugotovitve kažejo pozitivne učinke hidroterapije, ki je del Kneippove terapije, pri osteoartritisu kolka ali kolena (Schencking, Otto, Deutsch in Sandholzer, 2009). Po stimulaciji s hladno in toplo vodo se je izboljšala gibljivost prizadetega sklepa in zaznано je bilo znatno olajšanje bolečine, kakovost življenja oseb pa se je izboljšala.

Pri starejših osebah so pogoste kronične bolezni, med njimi tudi bolezni mišično-skeletnega sistema. Uživanje ustrezne prehrane je pomembno za osebe vseh starosti, še poseben pomen pa ima pri starejših osebah s kroničnimi boleznimi, vključno z boleznimi mišično-skeletnega sistema. Ustrezna prehrana ima pozitivno vlogo pri poteku določenih bolezni in vpliva tudi na izboljšanje strukture in delovanja tkiv. Opredelili so tudi sestavine hrane s pozitivnimi učinki pri mišično-skeletnih boleznih (Boros, 2017). Kneipp se je pri zasnovi bistvenih elementov zdravega življenja osredotočal tudi na ustrezno prehrano, s preprostimi obroki, svežim sadjem in zelenjavnimi juhami ter z zmanjšanim vnosom soli in mesa. Prehrana, skladna s Kneippovimi temelji, prispeva k boljšim izidom nekaterih bolezni, saj ji pripisujejo določene pozitivne učinke pri vnetjih in bolečini. Hrana, bogata z antioksidanti, ki jih vsebujejo zelenjava, sadje oziroma žita, ima obenem s polinenasičenimi maščobnimi kislinami ugodne učinke pri mišično-skeletnih boleznih. Posebej pri starejših osebah, ki obolevajo zaradi teh bolezni, ugodno delujejo nutracevtiki, vitamini, minerali in elementi v sledovih.

2.2 Dopolnilno zdravljenje oseb v domovih starejših s Kneippovo metodo

K oblikam dopolnilnega in alternativnega zdravljenja (Complementary and Alternative medicine, CAM) sodi tudi Kneippova terapija. Dopolnilno in alternativno zdravljenje je opredeljeno kot način zdravljenja, ki sega izven osnovne zdravstvene oskrbe (Complementary and Alternative Medicine, 2025). Vsebinsko se dopolnilno in alternativno zdravljenje razlikujeta. Pri dopolnilnem zdravljenju se način zdravljenja izvaja sočasno z zdravljenjem, skladnim z uradno medicino. K alternativnemu pa sodi način zdravljenja, ki se uporablja namesto zdravljenja v okviru uradne medicine.

Iz raziskave (Gerlikaite, 2019) izhajajo rezultati o pozitivnem delovanju dopolnilnega in alternativnega zdravljenja starejših oseb, vključno s Kneippovo terapijo. Izkoriščajo se ugodni učinki hidroterapije, telesne vadbe, uravnotežene prehrane, uporabe zelišč in celokupnega dobrega počutja, v sozvočju z naravo. Bosonoga hoja, pitje zeliščnega čaja in preživetje dela časa v naravi ima pozitiven vpliv na prekrvavitev, presnovo in na krepitev imunskega sistema.

V nekaterih domovih starejših v Nemčiji so začeli Kneippovo terapijo vključevati v zdravstvene obravnave starejših oseb. Ugotovili so (Ortiz idr., 2014), da to terapijo v domovih starejših dobro sprejemajo stanovalci v domovih, kot tudi osebe, ki zanje skrbijo. Rezultati raziskave so pokazali, da izvajanje Kneippove terapije prinaša blaginjo večini stanovalcev domov starejših, ki so se boljše počutili in so bili zadovoljni tudi s pozornostjo, ki jim je bila namenjena pri izvajanju terapije. Izvajanje Kneippovih terapij je vodilo tudi v pozitivne učinke na osebe, ki skrbijo za starejše osebe v domovih, v smeri čustvenih in funkcionalnih koristi zaradi bolj zadovoljnih in mirnejših stanovalcev, večje raznolikosti negovalne prakse in bolj avtonomnega delovanja.

Preučevali so (Ortiz idr., 2025) učinkovitost izvajanja Kneippove terapije, ki zajema hidroterapijo, krepitev duševnega zdravja, uporabo zelišč, fizično dejavnost in zdravo prehrano, na dnevne dejavnosti, zdravje in kakovost življenja stanovalcev domov, namenjenih starejšim osebam. Ugotovljena je določena prednost po izvajanju Kneippove terapije, v primerjavi z učinki v skupini starejših oseb, ki te terapije ni prejemale, in sicer manjši obseg jemanja zdravil. Izvajanje tovrstnih terapij lahko tudi pozitivno vpliva na socialno vedenje in počutje starejših oseb.

3 PREDLOGI ZA ŠIRŠE UVAJANJE KNEIPPOVEGA ZDRAVLJENJA V NAŠEM OKOLJU

Iz ugotovitev objavljenih strokovnih in raziskovalnih del izhaja, da se izvajanje Kneippove terapije kaže v ugodnih učinkih na zdravje in počutje oseb. Starejše osebe pogosto trpijo zaradi kroničnih bolezni in prejemajo predpisana zdravila na recept. V večji meri se razpoznava pomen dopolnilnega zdravljenja, katerega del je tudi Kneippova terapija.

Tudi v našem okolju se izvaja Kneippova terapija, opaža se opis prednosti in ponudba teh storitev v določenih slovenskih zdraviliščih. Zaradi dokazanih koristi te terapije pri starejših osebah pa bi k njihovemu boljšemu zdravju in počutju prispeval večji obseg uvajanja Kneippovih metod kot dopolnilnega zdravljenja; vključene bi morale biti tudi osebe, ki bivajo v domovih starejših. Uporaba Kneippove terapije se svetuje kot dopolnilno zdravljenje, pri tem se mora upoštevati jemanje predpisanih zdravil in oceniti skladnost s principi uradne medicine. Ker se mora upoštevati tudi zdravstveni status obravnavanih oseb ter morebitne kontraindikacije in možni neželeni učinki, so primerni odobreni in poenoteni programi, ki jih ustvarjajo strokovnjaki z različnih področij. Smernice iz programov pa se nato lahko prilagodijo posamezni starejši osebi glede na zdravstveno stanje in sprejemanje dopolnilnih načinov zdravljenja.

Bistveni namen uresničevanja opisanih pobud je pozitiven vpliv na zdravstveno stanje in počutje starejših oseb. Obenem se prednosti kažejo v večji socialni vključenosti in pozornosti do starejših oseb.

4 ZAKJUČEK

Ugotovitve Sebastiana Kneippa iz 19. stoletja so v sedanjem času čedalje bolj postavljene v ospredje. Poudarja se pomen uravnoteženosti, posvečanju sebi, svojemu zdravju in povezanosti z naravo. Pet osnovnih stebrov Kneippove terapije tvorijo hidroterapija, ustrezna in uravnotežena prehrana, primerna uporaba zelišč, redno gibanje ter doseganje ravnotežja, z vzdrževanjem zdravega življenjskega sloga in v povezavi z naravo.

Kneippova terapija se uresničuje v okviru ponudb zdravilišč, tudi v posodobljeni obliki, ki je bližje sodobnemu načinu življenja. Večji poudarek pa bi se v prihodnje lahko namenil uveljavljanju Kneippove terapije kot dela dopolnilnega zdravljenja, predvsem starejših oseb. Na osnovi dokazanih koristi izvajanja različnih oblik Kneippove terapije pri starejših osebah se predlaga tudi uvajanje te terapije v programe v domovih starejših, ob upoštevanju zdravstvenega stanja oseb in s sodelovanjem zdravstvenih delavcev.

Živimo v času razvite tehnologije, ki nam je pogosto v pomoč, a obenem obstaja tveganje, da izgubimo stik s sabo. Doseganje dobrega zdravja in notranje harmonije, ki je tudi del Kneippove filozofije, vodi v zadovoljni in izpopolnjujoči način življenja.

5 LITERATURA IN VIRI

Boros, S. The Role of Nutrition in The Treatment of Chronic Musculoskeletal Diseases. J Excer Sports Orthop, 2017, vol. 4, no. 2, str. 1-3. DOI:10.15226/2374-6904/4/3/00161

Complementary and Alternative Medicine. Dostopano: 26. 5. 2025, s <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/complementary-and-alternative-medicine>

Gerlikaite, G. (2019). The Implementation of Complementary and Alternative Medicine within Elderly Care: Qualitative Research. Degree Thesis in Health Care and Social Welfare.

Healthy Ageing and Functional Ability. (2020). Dostopano: 23. 5. 2025, s: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>

Kunutsor, S. K., Lehoczki, A. in Laukkanen, J. A. The untapped potential of cold water therapy as part of a lifestyle intervention for promoting healthy aging. GeroScience, 2025, vol. 47, no. 1, str. 387–407. <https://doi.org/10.1007/s11357-024-01295-w>

Locher, C., Voigt, C. in Pforr, C. (2014). The Kneipp Philosophy – a 'Healthy' Approach to Destination Development. V C., Voigt in C., Pforr (1. izdaja, str. 188-199). Wellness Tourism: A Destination Perspective. London: Routledge.

Ortiz, M., Soom Ammann, E., Salis Gross, C., Schnabel, K., Walbaum, T., Binting, S., Fischer H. F., Teut, M., Kottner, J., Suhr, R. in Brinkhaus, B. Complementary medicine in nursing homes - results of a mixed methods pilot study. BMC Complement Altern Med., 2014, vol. 14, no. 443, str. 1-12. doi: 10.1186/1472-6882-14-443.

Ortiz, M., Schnabel, K., Binting, S., Lezius, S., Wegscheider, K., Teut, M., Suhr, R. in Brinkhaus, B. Integration of Complementary Medicine in Geriatric Nursing Homes: A Prospective Comparative Observational Study. Complement Med Res, 2025, vol. 32, no. 2, str. 122–137. DOI: 10.1159/000544712

Schencking, M., Otto, A., Deutsch, T. in Sandholzer, H. A comparison of Kneipp hydrotherapy with conventional physiotherapy in the treatment of osteoarthritis of the hip or knee: protocol of a prospective randomised controlled clinical trial. BMC Musculoskelet Disord 10, 2009, vol. 10, no. 104, str. 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-10-104>

The Kneipp Philosophy and its 5 pillars. Dostopano: 26. 5. 2025, s: https://www.kneipp.com/us_en/about-us/the-kneipp-philosophy

VPLIV KNEIPPOVE TERAPIJE NA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE STAREJŠIH ODRASLIH (65+)

THE IMPACT OF KNEIPP THERAPY ON THE HEALTH AND WELL-BEING OF THE ELDERLY (65+)

Mag. Monika Karan

Višja strokovna šola za gostinstvo, turizem in velnes Bled

monika.karan@vgs-bled.si

POVZETEK

Velnes je celostni življenjski slog posameznika, ki mu pomaga pri dobrem počutju, je proces njegove osebne rasti ter prevzemanje lastne odgovornosti za ohranjanje zdravja. Z mojo definicijo povzamem zelo široko področje velnesa katerega glavni namen je preventiva s katero posameznik aktivno ohranja svoje zdravje in s tem posledično vpliva tudi na družbo kot celoto.

Glavno izhodišče Kneippove zapuščine človeštvu je ohranjanje ravnovesja za celostno zdravje človeka. Verjetno se o njem in njegovih načelih ne bi govorilo več kot sto let po njegovi smrti, če v sodobnih življenjskih razmerah ljudje ne bi vse bolj ugotavljali dragocenosti njegovega znanja do katerega je prišel s svojim načinom življenja in dela.

Uporabnost metod Sebastiana Kneippa v vseh življenjskih obdobjih, je izhodišče tega članka s posebnim poudarkom na starejših odraslih kar je podkrepljeno tudi z rezultati klinične študije primerjave učinkov hidroterapije in konvencionalne fizioterapije pri bolnikih z osteoartrozo kolena ali kolka.

Ključne besede: Kneippova terapija, osteoartraza, starejši odrasli

ABSTRACT

Wellness is a holistic lifestyle that contributes to a person's well-being; it is a process of personal growth and involves taking personal responsibility for maintaining health. My definition summarizes the broad field of wellness, which is primarily focused on prevention, where individuals actively maintain their health, which in turn impacts society as a whole.

principles would probably not be discussed more than a hundred years after his death if the value of the knowledge he developed through his lifestyle and work has not been recognized more and more in the present way of life.

The applicability of Sebastian Kneipp's methods throughout all stages of life is the focus of this article, with a particular emphasis on the elderly, which is supported by the results of a clinical study comparing the effects of hydrotherapy and conventional physiotherapy on patients with osteoarthritis of the knee or hip.

Keywords: Kneipp therapy, osteoarthritis, the elderly

1 RAZVOJ KNEIPPOVEGA ZNANJA SKOZI ČAS

Sebastian Kneipp (1821–1897) je že več kot pred sto leti intuitivno vedel, da je moč narave ključna za zdravje in dobro počutje človeka, seveda če le ta razume njene temeljne zakonitosti v povezavi s svojim načinom življenja in dela.

Tako kot večina posameznikov, ki so odstopali od utečenih smernic načina življenja v svojem obdobju, je bil bistveno pred časom ravno zaradi svojih naprednih idej in raziskovanj na podlagi katerih je po težji poti prišel do spoznanj, ki so danes v veliko pomoč ljudem v vse bolj hektičnem svetu. Zato je za ohranjanje celostnega zdravja, kjer je preventiva na prvem mestu, Sebastian Kneipp tako pomembno ime.

Svoje znanje je zapisal v nekaj knjigah, ki so izšle v številnih jezikih. Najbolj pomembne (z vidika članka) so naslednje:

- Leta 1886 je izšla njegova prva knjiga »Moje zdravljenje z vodo«, ki je bila že takrat uspešnica. Razdeljena je bila na tri poglavja: Uporaba vode, Lekarna in Bolezni. Nastala je na podlagi vseh njegovih znanj in izkušenj, saj je vsak način uporabe vode najprej preizkusil na svojem telesu.
- Leta 1889 je izšla njegova druga knjiga z naslovom »Tako je treba živeti«, kjer je zapisal kako pomemben je življenjski slog kot ga tudi danes poudarjamo in bo v prihodnosti še bolj aktualen glede na spremembe v družbi. To je preprost način prehranjevanja, gibanja, vzpostavitve harmonije telesnega in duševnega stanja oz. celostni pristop k zdravju in dobremu počutju. S to knjigo je Kneipp utemeljil svoj nauk o zdravem življenju.
- Leta 1894 je izšel »Moj testament«, kjer je še bolj dodelal svoje terapije na podlagi izkustvenega znanja in ugotovil, da je vodo najbolje uporabljati v najbolj preprosti obliki in da so obliki, če so narejeni pravilno najbolj učinkoviti.

Njegovo delo je tudi »Rastlinski atlas«, kjer je opisal in prikazal vse rastline, ki jih je uporabljal. Vsi njegovi pristopi temeljijo na tem, da morajo biti prilagojeni posamezniku.

Sodelovanje z zdravniki je bilo že za časa njegovega življenja pomembno, še posebej pa je postalo pomembno po smrti. Na podlagi tega se je ohranila njegova metoda naravnega zdravljenja in je danes zelo aktualna.

1.1 Pet stebrov Kneippove terapije

Sebastian Kneipp je pri svojem terapevtskem delu izhajal iz celostnega pristopa do človeka. Izvajanje njegove metode temelji na individualni prilagoditvi glede na stanje človeka tako fizično kot psihično. Temelji na petih stebrih:

- Hidroterapija; terapevtska metoda, ki temelji na uporabi vode v vseh agregatnimi stanjih in delovanjih. Med ljudmi je običajno najbolj prepoznano knajpanje kot izraz, ki se uporablja v povezavi z izmenjujočo uporabo tople in hladne vode. Pri Kneippovih terapijah se uporablja tudi sneg, led (krioterapija) ali vodni hlapi (parne kopeli) za potenje in s tem izločanje strupov iz telesa pod pogojem, da ni kontraindikacij. Ob tem je poudarjen pomen počitka za ravnovesje telesa, uma in duha. Vsem trem agregatnim stanjem vode so skupni termoregulacijski in mehanski učinki kot tudi električni dražljaji, ki vplivajo na delovanje telesa (imunski sistem, prekrvavitev, endokrini sistem, živčni sistem). Osnovna pravila, ki jih je potrebno upoštevati pri izvajanju hidroterapije so: s terapijo se vedno prične na mestu, ki je najbolj oddaljeno od srca (na desni roki ali nogi). Pred začetkom terapije mora biti telo toplo (po hladnem telesu nikoli ne polivamo hladne vode). Po zaključku terapije telesa ne brišemo, ampak otremo z rokami ter počivamo.
- Fitoterapija; terapevtska metoda, ki temelji na uporabi zdravilnih rastlin pripravljenih na različne načine kot so čaji, sokovi, mazila, olja, tinkture ter zelišča za kopeli, obloge, ovitki,... Kneipp je deloval na nivoju lastnih spoznanj, saj je vse kar je uporabil pri bolnikih najprej preizkusil sam. Seveda je danes znanje o zdravilnih rastlinah na višjem nivoju, na razpolago so tudi sodobne aparature, vendar je njegov nauk o zdravilnih rastlinah toliko bolj dragocen, saj temelji na izkustvenem znanju in tradiciji.
- Gibanje; vključuje vse možnosti rekreacije od aktivnega do pasivnega gibanja (maseže) glede na zmožnosti posameznika kot so sprehodi, pohodi, bosonoga hoja (tudi po rosi, snegu), telovadba, kolesarjenje,... vse kar krepi krvni obtok in s tem srčno-žilni, mišično-skeletni, živčni in prebavni sistem.
- Prehrana; poudarjen je pomen lokalne, polnovredne, nepredelane in sveže sezonske hrane, ki je bogata z vlakninami in vitamini. Obroki morajo biti kalorijsko ustrezni oz. ne smejo presegati dejanskih potreb človeka. Vse omenjeno je tudi danes pomemben del različnih velneških programov vitalnosti, regeneracije, razstrupljanja.
- Življenjski red; način življenja, ki omogoča vzpostavitev naravnega življenjskega bioritma. Le-ta človeku omogoča ravnovesje in s tem zdravje ter dobro počutje. Takega načina življenja se človek lahko nauči, če razume, da je za lastno zdravje in dobro počutje sam odgovoren. Danes bi temu rekli velnes in kot takega ga razlagam v uvodnem delu članka.

1.2 Vpliv Kneippove terapije na zdravje in dobro počutje starejših odraslih (65+)

Kneippovo izhodišče glede staranje človeka je bilo, da je to biološki pojav in ne bolezen. Spremembe v strukturi celic, tkivih in organih se dogajajo različno, saj se nekateri postarajo

prej drugi kasneje. Iz tega sledijo tudi različne težave, ki jih človek bolj uspešno odpravlja, če si prizadeva ostati čim dlje dejaven.

Po Kneippu je osnovne funkcije kot so delovanje krvnega obtoka, dihanje, presnova, delovanje živčevja ter splošno duševno počutje potrebno s previdnim sistematičnim stopnjevanjem dražljajev krepiti ali že pridobljene sposobnosti z vajo vzdrževati. Vsi organi se krepijo samo z dejavnostjo.

Posebnosti, ki se povezujejo s starostjo človeka in prvim Kneippovim stebrom – hidroterapijo, so:

- Koža kot največji organ ima zmanjšano elastičnost, lahko se lušči ..., zato je potrebno zelo pozorno upoštevati njeno stanje pri posamezniku v izogib posledic, ki jih imajo močni mehanski dražljaji npr. s krtačnimi kopelmi, hitrimi oblivi in različnimi dodatki, ki lahko vplivajo na kožo zaradi kemičnega delovanja. Priporočljive so oljne kopeli ali dodatki, ki ne dehidrirajo dodatno kože.
- Stanje krvnega obtoka, ki v starosti deluje drugače kot v mladosti. Spremembe v prekrvavljenosti delujejo na vse notranje organe, še posebej na srce, jetra in ledvice. Ne sme se uporabljati mehanskih dejavnikov kot npr. hitrih oblivov, močno delujočih vodnih pritiskov ali vročih postopkov. Zato je zelo pomembna prilagoditev izvajanja hidroterapije glede na stanje starejših odraslih.
- Duševno počutje starejših odraslih v povezavi s hidroterapijo je pri aktivnem negovanju zdravja in dobrem počutju zelo pomembno. Izhodišče razumevanja za izvajanje ustreznih metod je, da starejši človek praviloma potrebuje več toplote kot v mlajših letih. Zato so zaradi manjšega pritiska vode ustrezne tople tričetrtinske kopeli z zelišči ali z dodatki, ki koži ne izzovejo alergij ali odvzemajo maščobe, topli obkladki po obrokih ali rastoče kopeli nog ... Bistveno je razumevanje razlike med toplimi in vročimi postopki, ki so za starejše odrasle manj primerni. Izmenične delne postopke (nožne kopeli, kopeli rok, oblivi rok, oblivi kolen, oblivi stegen) se lahko uporablja le v primeru, ko je krvni obtok starejšega odraslega primeren za izvajanje dražljajev s hidroterapijo.

Kneipp je z raziskovanjem in širjenjem uporabe zdravilnih rastlin veliko prispeval k razvoju fitoterapije, kot je poznamo danes.

- Izbor zdravilnih rastlin in njihov način pridelave in predelave je še posebej pomembno za dobro počutje starejših odraslih. Uporabljal je rastlinske sokove, medice, čaje, kopelne dodatke,...
- Nekaj zdravilnih rastlin, ki je Kneipp vključeval v svoje terapije ter njihov vpliv, ki je pomemben glede na tematiko članka so: arnika učinkovito deluje pri oteklih in revmatičnih sklepih; baldrijan ugodno vpliva na živčni sistem in s tem sprostitiv; brin najbolje učinkuje pri kroničnih revmatičnih obolenjih; trobentica je po Kneippu pomembna za lajšanje in zdravljenje revmatskih obolenj; kamilica zavira vnetja.

Po Kneippu je mirovanje v starejšem obdobju človeka enako rjavenju. Po petinšestdesetem letu naporni treningi niso smiselni pač pa vadba in urjenje telesa, ki ohranja fizično moč, gibčnost, kognitivne sposobnosti ter splošno dobro počutje starejših odraslih.

- Pri gibanju je potrebno spremljati srčni utrip in dihanje, saj povečan srčni utrip in oteženo dihanje pomenita nevarnost za vitalne funkcije telesa.
- Odsvetovana je neprimerna močno obremenjujoča vadba še zlasti, če je to nekaj kar v mlajših letih človek ni izvajal in bi s slednjo šele začel v svojem starejšem obdobju.
- Vpliv vremena na gibanje (vročina, mraz), sprememba višinske razlike (slaba aklimatizacija) in podobno vpliva na izbiro ustrezne vadbe, ki starejšemu odraslemu dobro dene.
- Ustrezna izbira vadbe, ki vpliva na ohranjanje mišične mase, izboljšanje gibljivosti sklepov, krepitev srčno-žilnega sistema, izboljšanje ravnotežja (pomembno zaradi preprečevanje padcev) vpliva tudi na kakovosten spanec, ki je v starejšem obdobju človeka zelo pomemben za njegovo fizično in duševno zdravje.

Glede prehrane po Kneippu je pomembno, da pri starejših odraslih ni poudarek na skrajnostih razen takrat, ko je to povezano z določenimi bolezenskimi stanji. Vpliv naravne moči hrane na človeški organizem je v starejših letih izjemen.

- Za časa njegovega življenja marsikaj kar je danes znano in raziskano na področju vpliva polnovredne hrane na celično presnovo in delovanje tkiv ter organov ni bilo znano in zaradi tega tudi ni bilo temeljev na podlagi katerih bi opravil raziskovanje o bioloških vrednostih hrane. Je pa na podlagi prirojenega občutka vedel, da npr. grobo mleto žito deluje bolje na zdravje človeka kot najfinejša bela moka. Danes vemo, da ima taka moka veliko pomanjkanje vitaminov kompleksa B kar lahko vpliva na motnje v delovanju srca in krvnega obtoka, prebavnih organov, imunskega sistema, ...
- Na splošno je pri starejših odraslih zmanjšana potreba po kalorijah, povečana pa po visoko vrednih beljakovinah, mineralih in vitaminih. Poleg tega je zelo pomembna hidriranost, ki je v tem obdobju človeka velika težava. Kot zanimivost omenja še priporočilo, da
- starejšemu odraslemu kozarec dobrega vina samo koristi.
- Preprosta in naravna hrana je ključna za vzdrževanje zdravja in aktivnosti človeka do njegove pozne starosti. Industrijsko predelano hrano in njeno prekomerno uživanje je Kneipp že za časa svojega življenja in dela odsvetoval. Slednja je tudi več kot sto let kasneje prepoznana kot neustrezna in zdravju škodljiva.
- Vključevanje zdravljenja s hrano na potek številnih boleznih je danes dobro znan terapevtski pristop. Po Kneippu je npr. pri sladkorni bolezni, obolenju ledvic, črevesja, srčno žilnih boleznih, jeter,... ustrezna polnovredna dieta, ključna.
- Nesorazmerje med zaužito hrano in potrebah organizma vpliva na prekomerno težo ter posledično različne bolezni. Zato je pomembno, da se starejši odrasli zavedajo težav povezanih z vnosom prevelike količine hrane. Hkrati s starostjo slabi tudi presnova, zato se začnejo v različnih tkivih nabirati odpadni produkti, ki obremenjujejo delovanje telesa.

Po Kneippu je dobro počutje starejšega odraslega nekaj kar je rezultat njegovega dela in načina življenja skozi njegovo celotno življenjsko obdobje. Življenjski red kot disciplina vzdrževanja pozitivnih navad je pomembno tudi v starejšem obdobju človeka.

- V obdobju po petinšestdesetem letu je pogost pojav osamljenosti. Zato je pomembno, da človek ne zapade v malodušje in zapusti vse kar je v življenju rad počel pač pa da išče stike in načine kako lahko še naprej deluje v družbi.
- Delo pri katerem se človek dobro počuti je najboljšo zdravilo. Ohranjanje delovne sposobnosti vpliva na njegovo fizično in umsko vitalnost ter posledično dobro počutje.
- Z aktivnim sodelovanjem v družbi vpliva tudi na svoje daljše življenje, kar danes že potrjujejo različne raziskave na tem področju.

2 PRIMERJAVA UČINKOV HIDROTERAPIJE PO KNEIPPU IN KONVENCIONALNE FIZIOTERAPIJE PRI PACIENTIH Z OSTEOARTROZO KOLENA ALI KOLKA - KLINIČNA ŠTUDIJA

Kneippova hidroterapija vključuje več kot 120 različnih terapij z vodo (zmakanje, kopeli, oblivi, ovitki, obkladki ...). Kopeli so razdeljene na navadne, izmenične, rastoče in padajoče. Pri navadnih se temperatura ne spreminja, pri izmeničnih kopelih daljšemu toplemu ali vročemu postopku sledijo kratke mrzle kopeli. Pri rastočih kopelih se temperatura vode stalno povečuje, pri padajočih pada. Vse te kopeli so lahko po obsegu celotne ali delne, z dodatki ali brez njih. Po temperaturi razlikujemo hladne kopeli do 18 °C, mlačne do 22 °C, tople od 36 °C do 38 °C in vroče od 39 °C do 45 °C. Bistvo vsake terapije je, da izzove reakcijo. To pa je možno, če je med toploto kože in toploto vode razlika, kar je praviloma od 10 °C do 13 °C glede na hladno stran.

Z razvojem svoje metode je Kneipp v ospredje vse bolj postavljal pomen človekovega aktivnega delovanja na področju preventive za ohranjanje svojega zdravja. Na podlagi izkustvenega znanja je razumel, da gre za širši pristop k delovanju telesa tako na fizični kot duševni in duhovni ravni. Pri že prisotnih simptomih, ki so posledica akutnih ali kroničnih bolezenskih stanj njegove metode izvajajo pod zdravstvenim in medicinskim strokovnim vodstvom.

2.1 Degenerativna bolezen sklepov – osteoartroza

Osteoartroza je najbolj razširjena revmatična degenerativna bolezen sklepov in hrbtenice zahodnega sveta. Poleg povečane telesne teže (ITM > 26) je starost človeka eden pomembnejših dejavnikov tveganja za obolenje. Bolezen ima 40 % ljudi, starih 45–75 let, in več kot 80 % ljudi, starejših od 75 let. Pri ženskah je dvakrat pogostejša kot pri moških. Sklepni hrustanec se postopoma spreminja, postaja občutljivejši, zmanjšuje se njegova gibljivost, nastaja vnetje. Osteoartroza lahko zajame vse sklepe v telesu in hrbtenico, od velikih sklepov sta največkrat prizadeta koleno in kolk.

Glede na ameriške in evropske smernice zdravljenja trenutno ni na voljo zdravil, ki bi preprečevala nastanek, napredovanje ali ozdravila že prisotno bolezen. Zdravila, ki se uporabljajo predvsem učinkovito lajšajo težave pri bolečinah sklepov, zmanjšujejo njihovo okorelost ter izboljšujejo splošno gibljivost prizadetega sklepa. S tem vplivajo na kakovost življenja bolnikov.

Med vse bolj starajočo populacijo prebivalstva je s to boleznijo med drugim povezano tudi naraščanje socialnoekonomskih posledic povezanih z javnimi financami (zagotavljanje vzdržnosti pokojninskega sistema, sistema zdravstvenega zavarovanja in dolgotrajne oskrbe). V ZDA ocenjujejo stroške v višini 60 milijard dolarjev letno. V Franciji ugotavljajo, da imajo pet milijonov dni bolniških odsotnosti ter sedemnajst milijonov predpisanih receptov za to bolezen letno.

Na trgu obstajajo različna prehranska dopolnila in terapije, ki se prištevajo h komplementarnemu zdravljenju in jih bolniki z osteoartrozo in namenom lajšanja težav uporabljajo kot so akupunktura, fitoterapija, balneoterapija, termoterapija, vadba, glukozamin, razni vitamini, ribje olje ... Kako veliko je povpraševanje po tovrstnih rešitvah teh bolnikov je pokazala tudi raziskava v nadaljevanju članka. Raziskovalci so pred začetkom raziskave na vzorcu 180 bolnikov ugotovili, da je 80 % uporabljalo komplementarne terapije za lajšanje bolečin, 52 % je uporabljalo zdravila brez recepta, 71 % je poskusilo z različnimi dietami, 42 % je izvajalo tehnike čuječnosti, 38 % je uporabljalo razna mazila, 32 % je uporabljalo vitamine, 21% je uporabljalo zelišča in različne manualne terapije.

2.2 Klinična študija primerjave učinkov hidroterapije in konvencionalne fizioterapije pri pacientih z osteoartrozo kolena ali kolka

Od januarja 2009 do decembra 2010 je potekala klinična študija o vplivu hidroterapije po Kneippu na osteoartrozo kolena ali kolka v primerjavi s konvencionalno fizioterapijo. Izvedli so jo zdravniki klinik Sebastianum in Kneippianum v Bad Wörishofnu ter Medicinske fakultete Univerze v Leipzigu. Raziskavo je odobrila etična komisija bavarske Zdravniške zbornice.

Na podlagi pilotske študije ustreznosti protokolov, ki je potekala na tridesetih bolnikih z osteoartrozo od junija 2008 do januarja 2009, so ugotovili, da je za klinično študijo in statistično pomembnost potrebnih sto osemdeset bolnikov, ki so jih iz nemških klinik za integrativno medicino in z diagnozo osteoartraza kolena ali kolka raziskovalci naključno razvrstili v tri skupine po šestdeset bolnikov, in sicer: v prvi skupini so imeli bolniki hidroterapevtske obravnave v predelu kolena in kolka vsak dan, v drugi skupini so imeli bolniki fizioterapevtske obravnave kolena in kolka trikrat na teden, bolniki v tretji kontrolni skupini so imeli kombinacijo fizioterapevtskih obravnav kolena in kolka trikrat na teden ter hidroterapije po Kneippu vsak dan.

V klinično študijo niso bili vključeni bolniki s kontraindikacijami: endoprotezo kolena ali kolka, akutnim vnetjem kolena ali kolka, drugimi sistemskimi boleznimi, nevrološkimi boleznimi (epilepsija), globoko vensko trombozo v zadnjem letu, pljučnimi boleznimi, srčnim popuščanjem, rakom, poškodbami ali vnetjem kože na nogah, nezdravljenim visokim pritiskom ali so že sodelovali v kakšni klinični študiji v preteklih štirih tednih.

Klinična študija je potekala štirinajst dni. Ugotavljali so stanje bolnikov na začetku, po dveh tednih obravnav in po desetih tednih od zaključka obravnav. Primarno so ugotavljali kakšna je intenzivnost bolečine prizadetega sklepa med potekom raziskave ter sekundarno kakšna je kakovost življenja povezana z bolečino in gibljivostjo sklepa med raziskavo.

Rezultati raziskave so vključevali ugotovitve na treh nivojih:

- kliničnih ugotovitev raziskovalcev,
- subjektivnega počutja bolnikov na podlagi njihovih dnevnikov in vprašalnikov na začetku ter ob koncu raziskave,
- telefonskega preverjanja zunanjega ocenjevalnega centra po zaključku raziskave.

Ugotovljeno je bilo, da so imeli bolniki v prvi skupini najbolj ugodne učinke s pomočjo hidroterapije v času raziskave. Izboljšana je bila gibljivost sklepov in s tem splošna gibljivost bolnika, bistveno se je zmanjšala bolečina in povečala kakovost življenja v obdobju treh mesecev. Sledila je tretja skupina in nato še druga skupina.

3 ZAKLJUČEK

Sebastian Kneipp je za Hipokratom, Paracelsom, Priessnitzem in mnogimi drugimi, pustil dragocen nauk, ki je aktualen tudi danes. Le-ta temelji na pomenu ravnovesja ter celostni obravnavi človeka, in sicer tako telesnem kot duševnem zdravju. Vsebina tega področja vključuje znanje in veščine za spodbujanje zdravega življenjskega sloga, ki je kot preventiva ključna za ohranjanje kakovostnega življenja posameznika od mladosti do starejšega odraslega obdobja.

Brezčasnost Kneippovega nauka o zdravilni moči narave in naravnem zdravljenju pomeni, da človek lahko poišče vse rešitve za svoje dobro počutje, če si to le želi. Kneippova terapija za zdravje in dobro počutje združuje pet področij, ki v ospredje postavljajo preventivo kot aktivno delovanje človeka za ohranjanje lastnega zdravja in dobrega počutja. Preplet znanj preteklih stoletij s potrebami današnjega načina življenja je zato vse bolj pomembno in s tem tudi dragoceno.

V članku je bila predstavljena klinična študija bolnikov z osteoartrito. Trenutno ne obstaja zdravilo za zdravljenje te bolezni razen različnih zdravil in komplementarnih terapij, ki lajšajo bolečine ter vplivajo na gibljivost sklepov in telesa bolnikov. Ugotovljeno je bilo, da so bolniki z osteoartrito kolena ali kolka s pomočjo hidroterapije po Kneippu izboljšali gibljivost,

bistveno se je zmanjšala bolečina, posledično se je povečala njihova kakovost življenja v obdobju treh mesecev.

Obstajajo tudi druge strokovne raziskave katerih rezultati kažejo na bistvene izboljšave po uporabi Kneippove terapije pri kroničnem venskem popuščanju, težavah v menopavzi, različnih motnjah spanja, simptomih astme, dispepsiji, polinevropatiji, vnetjih ter imunskem sistemu.

Glede na demografske spremembe bo vse več starejših odraslih in s tem težav z osteoartrozo kolena ali kolka, ki bodo povezane tudi s socialnoekonomskimi posledicami. Zato bo uporaba učinkovitih, neinvazivnih, cenovno ugodnih in trajnostnih terapevtskih pristopov vse bolj pomembna pri celostnem pristopu ohranjanja zdravja in dobrega počutja starejših odraslih.

4 LITERATURA IN VIRI

Berl, T. in Sirota, J. (2013). Hyponatremia: Evaluation and Treatment. New Orleans: Springer.

Kaiser, J. H. (1997). Novi veliki Kneippov priročnik: knjiga o naravnem življenju in zdravljenju. Ljubljana: Kres.

Kapš, P. (1999). Voda za zdravje. Novo mesto: Založba Erro.

Kneipp S., Reile B. (1939). Das grosse Kneippbuch. München: Kösel – Pustet.

Maletič, D., Maletič, M. in Gomišček, B. The impact of quality management orientation on maintenance performance. International Journal of Production Research, 2014, vol. 52, no. 6, str. 1744–1754.

The Kneipp Philosophy: Balance. Dostopno: 29. 8. 2024, https://www.kneipp.com/us_en/about-us/the-kneipp-philosophy/balance/

Osteoartraza. Dostopno: 15. 2. 2025, <https://www.revma.net/priro-nik-za-revmatike/revmatine-bolezni/osteoartraza/>

Jarmer, S. M. et al.: Effekte der Kneipp- Therapie. Ein systematischer Review der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse (2000-2019). Dostopno: 21. 2. 2025, <https://karger.com/cmr/article-pdf/28/2/146/3707585/000510452.pdf>

Schencking, M. et al.: A comparison of Kneipp hydrotherapy with conventional physiotherapy in the treatment of osteoarthritis of the hip or knee: protocol of a prospective randomised controlled clinical trial. Dostopno: 31. 1. 2025, <https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2474-10-104>

SODOBNI POGLEDI NA KNEIPPOVE PRISTOPE V PRAKSI IN NJIHOVO TRŽENJE

MODERN PERSPECTIVES ON KNEIPP'S APPROACHES IN PRACTICE AND THEIR MARKETING

Marija Komatar

komatarmarija@gmail.com

Elizabeta Kos

elizabeta.kos@audit.si

Povzetek

Globalni trg velnesa raste bistveno hitreje od svetovnega BDP; McKinsey poroča, da več kot polovica uporabnikov zahteva merljive učinke in visoko stopnjo personalizacije. V to vrzel se naravno umešča 150 let star Kneippov sistem petih stebrov – voda, zelišča, gibanje, prehrana in uravnotežen življenjski slog – ki ga sodobna znanost na novo potrjuje: kontrastni vodni oblivi krepijo vagusni tonus in znižujejo srčni utrip; standardizirani rastlinski ekstrakti delujejo protivnetno; bosonoga senzorična pot in gozdna kopel znižujeta kortizol; fermentirana, vlaknin bogata hrana obnavlja črevesno mikrobioto; pravilno tempirani obroki in svetlobna higiena uravnavajo cirkadiano uro. Izziv 21. stoletja ni iskanje nove terapije, temveč digitalna pretvorba tradicije v merljivo, prilagodljivo izkušnjo: nosljivi senzorji, aplikacije in biomarkerji omogočajo natančno prilagajanje protokolov ter transparentno dokazovanje koristi. Prispevek prikazuje, kako takšne protokole oblikovati, regulativno zaščititi in trajnostno tržiti.

Ključne besede: Kneipp, hidroterapija, fitoterapija, personalizirani velnes, digitalno zdravje, trajnostni turizem.

Abstract

The global wellness market is growing far faster than world GDP; McKinsey finds that more than half of consumers now demand measurable results and a high level of personalization. Filling this gap is the 150-year-old Kneipp system of five pillars - water, herbs, movement, nutrition and balanced lifestyle - whose mechanisms are being reconfirmed by modern science: contrast hydro-therapy boosts vagal tone and lowers resting heart rate; standardized botanical extracts curb inflammation; barefoot sensory trails and forest bathing cut cortisol; fermented, fibre-rich diets rebuild the gut microbiota; and well-timed meals together with light hygiene realign the circadian clock. The 21st-century task is not to invent another therapy but to digitally

translate tradition into a measurable, adaptive experience. Wearable sensors, mobile apps and real-time biomarker dashboards enable precise, data-driven adjustment of protocols and transparent proof of benefit. This article outlines how such evidence-based programs can be designed, regulated and marketed sustainably within the health-and-wellness tourism sector.

Keywords: Kneipp, hydrotherapy, phytotherapy, personalized wellness, digital health, sustainable tourism.

1 UVOD

Tehnološki napredek, urbanizacija in globalna povezanost so v zadnjih desetletjih dramatično izboljšali materialni standard, hkrati pa spodbudili porast bolezni, ki izvirajo iz življenjskega sloga: izčrpanosti, tesnobe, metaboličnih motenj in kroničnih vnetij. Nastaja očitna “vrzel dobrega počutja” – neskladje med biološkimi potrebami človeka in načinom, kako dejansko živi. V iskanju verodostojnih, celostnih in ekonomično izvedljivih rešitev se več evropskih zdravstvenih destinacij znova obrača k Kneippovi filozofiji, starejši več kot 150 let, a presenetljivo skladni s sodobnimi znanstvenimi spoznanji o stresu, imuniteti, kronobiologiji kot tudi javnem zdravju.

Kneippov celovit sistem zdravja in dobrega počutja, ki je utemeljen na petih stebrih (hidroterapija, prehrana, zelišča, gibanje ter uravnotežen življenjski slog), nudi strukturiran, a prilagodljiv okvir za oblikovanje programov, ki hkrati naslavlja fiziološke, psihološke in socialne dimenzije zdravja. Danes ga – po zaslugi nevroznanosti, epigenetike in sistemske biologije – lahko razložimo z merljivimi biološkimi kazalniki (npr. variabilnost srčnega utripa, sestava mikrobiote, vnetni markerji). To omogoča ponudnikom, da tradicionalne metode preoblikujejo v dokazljivo učinkovite storitve, prilagojene različnim ciljnim skupinam: od izgorelih strokovnjakov in rekreativnih športnikov do družin, ki iščejo skupno preventivno izkušnjo.

Pri komercializaciji Kneippovih pristopov se pojavljata dve ključni vprašanji. Prvo je, kako ohraniti avtentičnost tradicije, a hkrati izpolniti pričakovanja sodobnega gosta, v pričakovanju personalizirane izkušnje, sodobne digitalne podpore in sorazmerno hitrih rezultatov. Drugo pa, kako tržiti programe na način, ki presega klasično oglaševanje in temelji na dokazih, vsebinskem izobraževanju in grajenju skupnosti zvestih uporabnikov.

Cilj članka je tako trojen:

1. **Analizirati** aktualne znanstvene razlage in tehnološke nadgradnje posameznih Kneippovih stebrov ter pokazati, kako jih je mogoče vključiti v sodobne tržne storitve z visoko dodano vrednostjo.

2. **Opredeliti** večplastne trženjske strategije – od mikrociljanja in hiperpersonalizacije do pripovedovanja zgodb, podprtih z objektivnimi podatki, ki povečujejo kredibilnost in tržni doseg Kneippovih programov.
3. **Povezati** raziskovalne izsledke, dobre prakse termalno-zdraviliških destinacij in primere merljivih izidov gostov, da se oblikuje model, usklajen s trendi evropskega zdravstvenega turizma in načeli trajnostnega razvoja.

2 SODOBNA INTERPRETACIJA KNEIPPOVIH STEBROV V PRAKSI

Preoblikovanje Kneippovih učenj za 21. stoletje zahteva dvosmeren pretok znanja: na eni strani tradicija, ki daje vsebino in identiteto, na drugi pa dopolnjevanje z akademsko medicino ter tehnologijami, ki lahko na nov način zagotavljata merljivost, varnost in prilagodljivost različnim ciljnim skupinam, njihovim željam in pričakovanjem. V nadaljevanju pokaževa ključne poudarke vsakega stebra, ki so podprti z aktualnimi znanstvenimi viri in primeri dobrih praks iz evropskih zdravilišč.

2.1 Voda – od klasičnih oblivov do nevro-hidroterapije

Klinično ozadje. Študije iz področja nevroznanosti kažejo, da kontrastna hidroterapija izboljša variabilnost srčnega utripa, zniža raven kortizola ter pospeši periferno prekrvavitev. Pri redni uporabi se zazna hitrejša popuščanje simpatične aktivnosti in učinkovitejša parasimpatična regeneracija.

Praktična nadgradnja.

- Hidroterapevtski koridorji z vnaprej programiranimi toplo-hladnimi cikli (npr. 38 °C → 12 °C → 34 °C); trajanje in razmerje med fazami se prilagodi prek RFID zapestnice glede na ciljni izid (relaksacija, okrevanje po športu, krepitev imunosti).
- Termografski prikaz prekrvavitve pred in po terapiji kot vizualna povratna zanka za gosta.
- Integracija kratkega dihalnega protokola (4 × diha v mrazu / 6 × diha v toploti) za sinhronizacijo dihalnega in kardiovaskularnega odziva.

2.2 Prehrana – od polnovredne hrane do mikrobiomskega menija

Klinično ozadje. Metaanalize povezujejo prehrano bogato s polifenoli, prehranskimi vlakninami in fermentati z večjo raznolikostjo črevesne mikrobiote, manjšim sistemskim vnetjem in boljšim razpoloženjem.

Praktična nadgradnja.

- “Pre- in probiotični zajtrk”: ovsena kaša z lanom, sezonskim sadjem, kvasnimi kosmiči in hišnim kefirjem; QR-koda na meniju vodi do informacij o vplivu posameznih živil na mikrobioto.

- Delavnice hitre fermentacije ("24-urni kimči") z uporabo senzorskih merilnikov pH in CO₂ – gost vidi potek fermentacije v realnem času.
- Personaliziran večerni obrok na osnovi analize prehranskega dnevnika in osnovnih biomarkerjev, izvedene ob prihodu gosta.

Obrok	Jed	Glavni zdravstveni učinek
Zajtrk	ovsena kaša, orehi, gozdne jagode, kefir	prebiotiki + probiotiki za mikrobioto
Kosilo	topla solata iz leče, kvinoje in pečene pese	nizek glikemični indeks, rastlinske beljakovine
Večerja	postrv na žaru, kuhan krompir, dušeno kislo zelje	lahka beljakovina, fermentirana vlaknina

2.3 Zelišča – od ljudske rabe do standardizirane fitoterapije

Klinično ozadje. Evropska agencija za zdravila (EMA) je izdala monografije za zdravilne rastline, kar standardizira vsebnost aktivnih spojin in odmerjanje. To omogoča primerljive klinične raziskave in jasnejšo komunikacijo varnosti.

Praktična nadgradnja.

- "Farmako-bar" v hotelski avli, kjer laboratorijski certifikati spremljajo vsako tinkturo.
- Voden zeliščni sprehod z digitalno aplikacijo, ki z razširjeno resničnostjo pokaže kemijski profil rastline in njene interakcije z zdravili.
- Individualni zeliščni paket za domov (npr. baldrijanove kapljice, smrekova krema ipd.) z natančnim režimom uporabe in morebitnimi kontraindikacijami.

2.4 Gibanje – od hoje po rosi do senzorične propriocepcije in gozdnih kopeli

Klinično ozadje. Študije o "earthingu" in gozdni kopeli (Shinrin-yoku) poročajo o statistično pomembnem upadu sistoličnega tlaka, občutku vitalnosti in znižanju IL-6 po 60-minutni izpostavljenosti.

Praktična nadgradnja.

- Modularni "Kneipp park": krožna pot s petimi tekturnimi sekcijami (trava, prodniki, moker pesek, lubje, blato) in vmesnimi merilnimi postajami za oceno ravnotežja in hitrosti vestibularne prilagoditve.
- Integracija kratke vodenje čuječnosti (1 min / sekcija), ki zniža kognitivni hrup in okrepi senzoriko podplatov.

- Popoldansko gozdno ležišče: mrežasto ležišče 20 cm nad tlemi gozda, kjer udeleženci ležijo 15 min poslušajoč bioakustiko gozda; hkrati nosijo zapestnico za merjenje HRV, ki se prikaže v aplikaciji.

2.5 Uravnotežen življenjski stil in ritem – od terapije reda in urejenosti do kronobiološkega coachinga

Klinično ozadje. Kronično odstopanje časa spanja za ≥ 90 min (social jet-lag) poveča tveganje za debelost in depresijo. Svetlobna terapija z 10.000 lx ob 7. uri zjutraj dokazano skrajša fazno zamaknjen cirkadiani ritem.

Praktična nadgradnja.

- “Circadian reset check-in” ali pregled za uravnavanje notranje biološke ure: ob prihodu se izmeri melatoninski profil (salivarna DLMO-ocena); gost prejme osebni načrt izpostavitve svetlobi, čas obrokov in vadbe.
- Večerni ritual “digitalni mrk”: 90 min pred spanjem se v sobah samodejno preklopi na toplo svetlobo (< 2200 K), televizor in Wi-Fi se izklopita, na voljo pa je baldrijanov čaj in kratka vodena raztezna rutina.
- Izhodni “sleep score” ali ocena kakovosti spanja temelji na kombinaciji subjektivnega vprašalnika (PSQI) in objektivnih parametrov (povprečni REM latenca), kar omogoča kvantifikacijo izboljšanja.

2.6 Sinteza pristopa: od tradicionalnih stebrov do merljivih, prilagodljivih in trajnostnih protokolov

Vsak od petih Kneippovih stebrov danes omogoča preobrazbo iz splošnega načela v merljivo, prilagodljivo in poslovno vzdržno intervencijo, ki naslavlja specifične potrebe sodobnih uporabnikov.

1. Personalizacija po načelu “fit-for-purpose”

Proces se začne z natančno diagnozo posameznikovega zdravstvenega in vedenjskega profila. Program se prilagodi glede na klinične izzive, kot so kronično vnetje, motnje spanja ali potreba po regeneraciji po športu. Uporaba algoritmične segmentacije, ki povezuje začetne biomarkerje, omogoča prediktivno oceno verjetnosti izboljšanja. Na podlagi tega se prilagajajo trajanje, intenzivnost terapij in tudi cenovni model, kar zagotavlja optimalno razmerje med stroški in učinkom za vsakega gosta.

2. Digitalna nadgradnja in sprotne povratne zanke

Implementacija nosljivih senzorjev omogoča zbiranje podatkov v realnem času, kar aplikacijam omogoča prikazovanje trenutnih trendov izboljšanja in predlaganje mikro-prilagoditev protokola – na primer podaljšanje hladnega cikla pri hidroterapiji ali povečanje

vnosa vlaknin v večerni prehrani. Vizualni prikazi, kot so termografske slike, grafi HRV ali ocene kakovosti spanja, prevajajo kompleksne fiziološke informacije v enostavno razumljive motive za gosta. Ta pristop močno povečuje zvestobo in doslednost pri izvajanju programov.

3. Komunikacija, podprta z dokazi in pripovedmi

Uporaba standardiziranih fitopreparatov in validiranih protokolov omogoča transparentno navajanje kliničnih dokazov, ki so pogosto podkrepčeni z mednarodnimi smernicami in meta-analizami. Hkrati pa so čustveni vidiki izkušnje okrepčani z narativom o lokalni flori, zgodovinskih koreninah Kneippove filozofije in senzoričnih podrobnostih, kot so vonj zelišča ali šumenje vode. Ta kombinacija znanstvene verodostojnosti in čustvene povezanosti razlikuje ponudbo od generičnih velneških storitev in ustvarja trdno identiteto blagovne znamke.

S tem se tradicionalna filozofija Kneippa preoblikuje v celovito storitev, ki jo zaznamuje merljivost rezultatov in sodobna digitalna uporabniška izkušnja. Naslednje poglavje bo osvetlilo, kako se ta nadgrajeni produkt pretvori v trajnostni poslovni model, ki ga podatkovno voden marketing učinkovito loči od množične, neciljane velnes ponudbe.

3 POGLABLJANJE TRŽENJSKE STRATEGIJE: ANALITIČEN POGLED

3.1 Makro-okvir in priložnosti rasti

Svetovni trg velnes turizma je v letu 2023 presegel 890 mrd USD, analitiki pa mu za obdobje 2023–2028 napovedujejo dvomestno letno rast. Najhitreje se širijo tri niše: izboljšanje duševnega zdravja in pripravljenosti, nepremičnine za velneške tretmaje ter zdravstveni turizem. V Evropi – kjer se križajo visoka kupna moč, dobro razvita turistična infrastruktura in bogata termalna tradicija – trg raste skoraj 12 % letno. Hkrati potrošniki zahtevajo dve ključni lastnosti: preverljivo učinkovitost in natančno prilagajanje osebnemu življenjskemu slogu. Kneippova ponudba je v tem kontekstu strateško zanimiva, ker združuje bogato terapevtsko dediščino (zgodbu) z objektivno merljivimi izidi (dokaz).

3.2 Mikrociljanje in hiperpersonalizacija

Klasična segmentacija po starosti ali dohodku ne zadošča več. V ospredje stopa motivacija gosta in njegova fiziološka začetna točka. Napredni ponudniki zato uvajajo dvostopenjski model:

1. **Digitalno profiliranje** še pred prihodom: spletni vprašalnik z vprašanji o cirkadianem ritmu, kakovosti spanja, stopnji poklicnega stresa ter sinhronizacijo z nosljivimi senzorji (HRV, število korakov). Tako v fazi »pred-check-ina« nastane individualni regresijski model tveganj.
2. **Dinamično prilagajanje na lokaciji:** algoritmi v ozadju vsak večer preračunajo, ali je cilj – denimo dvig HRV za 10 ms ali znižanje CRP za 20 % – dosegljiv z enakim protokolom

ali je treba spremeniti trajanje hladne faze hidroterapije, uvesti več polifenolov v jedilnik ali podaljšati izpostavljenost svetlobni terapiji ob sončnem vzhodu.

Cena se veže na intenzivnost **in** predvideno amplitudo spremembe biomarkerjev. Gost torej ne kupi “premije” ali “deluxe” paketa, temveč “program, ki z 80-odstotno verjetnostjo zniža CRP pod 1 mg/l”.

3.3 Vsebinsko trženje in grajenje skupnosti

Ker digitalni potrošnik verjame stroki, mora trženje temeljiti na aktualiziranem verjetnem krožnem toku vsebina → skupnost → dokazi → nova vsebina. Prva stična točka so kratki video posnetki, ki jedrnato razložijo mehanizem (npr. kako lahko voda, ki ima komaj 15 stopinj aktivira vagusni živec). V drugi fazi objava poglobljenega članka z infografiko in povezavo na meta-analizo prenese pogovor na lastne kanale, kjer se gradi zaupanje. Za konverzijo se uporablja plačljiv webinar z omejenim mestom. Iz tega izhaja, da lahko manj kot 30% udeležencev opravi nakup, da je model še ekonomsko smiseln. Po obisku terapijskega centra gost prejme vizualno poročilo o lastnem napredku, ki ga lahko spontano deli prek družbenih omrežij. S tem se povratno napaja nova skupnost in povečuje organski doseg blagovne znamke.

3.4 Pripovedovanje zgodb, podprto z dokazi

Sebastian Kneipp ostaja izjemno močan narativni lik. Zgodba o duhovniku, ki je v 19. stoletju hodil skozi zasnežen Donauworth in se krepil z mrzlimi oblivi, mora biti vedno prepletena s sliko sodobnega laboratorija: analiza zelišča, termografski posnetek prekrvitve nog po terapiji, salivarna detekcija melatonina. Tako nastane narativ laboratorija dediščine kot emocionalna sidrišča tradicije so ves čas zasidrana v meritvah, ki jih razume današnji, podatkovno pismeni in ozavešeni potrošnik.

3.5 Partnerstva in regulativni okvir

Za preboj v zavarovalniške sheme je nujna klinična validacija. V praksi to pomeni vsaj eno randomizirano, kontrolirano raziskavo na vsaka tri leta, v sodelovanju z neodvisno univerzo. Podatki (npr. znižanje HbA1c pri pred-diabetikih po sedemdnevnom protokolu) se uporabijo kot argument za delno financiranje programa iz preventivnih skladov. Paraprotokol, ki vključuje fitoterapijo in prehranske dodatke, se mora skladati z uredbo (ES) 1924/2006 o zdravstvenih trditvah – to zahteva notranjo kontrolno listo pri vsaki marketinški objavi. Okoljski in kakovostni standardi (ISO 21426 za vodne velneške objekte, GSTC za trajnost) pa odpirajo vrata B2B segmentu – korporativnemu zdravju in konferenčnemu turizmu.

3.6 Ključni kazalniki uspešnosti in organizacijski nadzor

Podjetje, ki uvede takšno strategijo, mora vzpostaviti ključne kazalnike uspešnosti

- poslovni kazalnik – prihodki na velnes paket z nočitvijo (cilj ≥ 200 €),
- marketinški kazalnik – razmerje med stroški pridobitve stranke in življenjsko vrednostjo (strošek pridobivanja stranke/življenjska vrednost stranke $\leq 0,25$),
- zdravstveni kazalnik – povprečno relativno znižanje CRP (cilj ≥ 20 % v sedmih dneh),
- okoljski kazalnik – ogljični odtis na gosta in dan (cilj ≤ 8 kg CO₂).

Tedenski 30-minutni podatkovni niz zdravstvenih in drugih merljivih podatkov stranke z vrsto BI-nadzorne plošče omogoča hitro prilagajanje tako terapij kot komunikacijskih kampanj; neuspešen oglas ali neučinkovit dihalni protokol se v hipu zazna in zamenja.

3.7 Časovnica uvajanja

V praksi se implementacija raztegne na približno dvanajst mesecev. Prva dva meseca sta namenjena due-diligence analizi trga in izboru mikrosegmentov. V obdobju treh mesecev sledi sooblikovanje protokola z univerzitetnimi partnerji in UX-dizajn aplikacije. Do šestega meseca se izvede pilotni test na tridesetih gostih, ki služi kot preizkus izvedljivosti in za kalibracijo cen. Šesti do deveti mesec prinese polni lansiranje z ambadorskimi pogodbami in odprtjem javnega portala z anonimiziranimi podatki. Zaključna faza vključuje prvo znanstveno objavo in audit za ISO ter GSTC.

3.8 Sinergija tradicije in tehnologije

Analitični pregled pokaže, da Kneippov ekosistem doseže konkurenčno prednost, ko uspe uskladiti štiri elemente: natančno opredeljen mikrosegment, dinamično prilagojen protokol, transparentno kvantifikacijo rezultatov ter aktivno skupnost, ki zgodbo prenaša naprej. Tak pristop ne izkorišča le trendov rasti velnes turizma, temveč tudi premik zahodnih zdravstvenih sistemov k preventivnim intervencijam in k udeležbi uporabnika pri lastnem zdravju. Kneipp tako izstopi iz okvirov nostalgije in se preoblikuje v prepričljiv, podatkovno podprt odgovor na sodobne izzive javnega zdravja in trajnostnega turizma.

4 SKLEP – STRATEŠKE IMPLIKACIJE IN PERSPEKTIVE

Kneippova paradigma se je v tej analizi izkazala za več kot muzejski spomin; predstavlja modularno, znanstveno preverljivo in tržno privlačno ogrodje, ki se ujema s tremi megatrendi: personalizirano zdravje, digitalna podpora odločitvam in zelena preobrazba turistične industrije. V praksi to pomeni, da lahko ponudnik hkrati nasloví zdravstveno-preventivne cilje posameznika, optimizira poslovno donosnost in zniža okoljski odtis ter se pri tem nasloni na prepoznavno evropsko dediščino.

Za ponudnike so ključni trije premiki. Prvič, prehod od paketov velneški vikend k individualno napovedanim izidom (npr. znižanje CRP ali izboljšanje HRV za vnaprej dogovorjeni odstotek) zahteva integracijo biometrije in strojnega učenja neposredno v operativne procese. Drugič, vsebinsko trženje mora zamenjati klasično oglaševanje; kredibilnost se gradi z objavo anonimiziranih podatkov, s partnerstvi z univerzami in z rednimi “science-update” dogodki. Tretjič, cenovni model naj bo transparentno vezan na obseg pričakovane spremembe biomarkerjev, saj gost tako intuitivno razume dodano vrednost in lažje sprejme višjo ceno za intenzivnejši protokol.

Za zdravstveni sektor in zavarovalnice Kneippova metodologija odpira možnost premika k preventivnemu financiranju. Če randomizirane raziskave potrdijo, da sedemdnevni program statistično značilno znižuje označevalce kroničnega vnetja ali izboljša glukozno toleranco pri prediabetikih, se pojavita dva učinka: znižanje dolgoročnih stroškov zdravljenja in legitimacija povračil za predklinikne intervencije. Za to je nujen sistemski okvir: register ponudnikov, standardizirani protokoli in minimalni nabor obveznih meritev pred in po programu.

Za destinacijski management in oblikovalce politik je poseben izziv uskladiti trajnostne cilje z rastjo segmenta zdravje in velnes. Kneippovi centri lahko delujejo kot živi laboratoriji za krožno gospodarstvo: zelišča s bližnjih kmetij, energija iz geotermalnih virov, odpadna topla voda za ogrevanje rastlinjakov in vključevanje lokalnih ponudnikov (npr. ekološki pridelovalci hrane). S tem nastane regijska veriga vrednosti, ki presega klasično turistično sezono in ustvarja resilientna delovna mesta.

Omejitve in prihodnje raziskave. Glavne ovire ostajajo visoki začetni stroški za IT-infrastrukturo ter zahteven regulativni nadzor nad zdravstvenimi trditvami fitopreparatov. Potrebne so longitudinalne študije, ki bodo spremljale dolgotrajni učinek protokolov in ekonomsko upravičenost vključitve v javne sheme. Dodatno se odpirajo vprašanja podatkovne etike: kako zagotoviti, da bodo biometrični podatki varni, interoperabilni in uporabni za sekundarne analize, ne da bi ogrozili zasebnost gostov.

Sklep. Kneippov sistem ima v digitalni dobi potencial postati evropski referenčni model za preventivni, okoljsko odgovoren in gospodarsko vzdržen velnes. Ključ do uspeha je integracija tradicije z meritvami, algoritmi in trajnostno logistiko — ter pogum, da se poslovni model odmakne od romantičnega retro velnesa in vstopi v sfero podatkovno vodene zdravstvene intervencije. Z jasno postavljenimi kazalniki uspeha, transparentnim komuniciranjem rezultatov in tesnim sodelovanjem med znanostjo, industrijo ter javnimi financerji lahko Kneipp ponovno postane tisto, kar je bil v svojem času: inovacija, ki premošča vrzel med naravo, tehnologijo in človekovim blagostanjem.

5 LITERATURA IN VIRI

Antonelli, M., Barbieri, G. in Donelli, D. Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*, 2019, vol. 63, no. 8, str. 1117–1134. SpringerLink

European Medicines Agency, Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). *European Union herbal monographs and list entries – herbal medicinal products*. Dostopano: 14. 4. 2025, s: <https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory-overview/herbal-medicinal-products/european-union-monographs-list-entries>. European Medicines Agency (EMA)

Galvez-Rodriguez, C., Valenzuela-Reyes, P., Fuentealba-Sepúlveda, S., Farias-Valenzuela, C. in Espinoza Salinas, A. Cold Water Immersion, Heart Rate Variability and Post-Exercise Recovery: A Systematic Review. *Physiotherapy Research International*, 2025, vol. 30, no. 2, e70033. PubMed

Global Sustainable Tourism Council. *GSTC Destination Criteria v2.0*. Washington, DC: GSTC, 2024. GST Council

Global Wellness Institute. *2024 Global Wellness Economy Monitor*. Miami, FL: GWI, 2024. Global Wellness Institute

ISO 21426:2018. *Tourism and related services — Medical spas — Service requirements*. Geneva: International Organization for Standardization. ISO

Lam, C. in Chung, M-H. Dose–response effects of light therapy on sleepiness and circadian phase shift in shift workers: a meta-analysis and moderator analysis. *Scientific Reports*, 2021, 11: 11976. Nature

Majeed, A., Majeed, S., Satish, G. idr. A standardized *Boswellia serrata* extract shows improvements in knee osteoarthritis within five days: a double-blind, randomized, multi-center, placebo-controlled trial. *Frontiers in Pharmacology*, 2024, vol. 15, 1428440. Frontiers

McKinsey & Company. *The trends defining the \$1.8 trillion global wellness market in 2024*. New York: McKinsey, 2024. McKinsey & Company

Ortiz, M., Koch, A. K., Cramer, H. idr. Clinical effects of Kneipp hydrotherapy: a systematic review of randomised controlled trials. *BMJ Open*, 2023, vol. 13, e070951. BMJ Open

Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods. *Official Journal of the European Union*, L 404, 30. 12. 2006, str. 9–25. EUR-Lex

Scataglini, S., Kandappu, T., Ghose, A. in Sinha, A. Editorial: Wearable sensors role in promoting health and wellness via reliable and longitudinal monitoring. *Frontiers in Physiology*, 2023, vol. 14, 1201847. Singapore Management University

Wastyk, H. C., Fragiadakis, G. K., Dahan, D. idr. Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell*, 2021, vol. 184, no. 13, str. 4137–4153. cell.com

POMEN PREHRANE V KNEIPPOVI METODI: PREPROSTOST, ZMERNOST IN NARAVNOST

THE SIGNIFICANCE OF NUTRITION IN THE KNEIPP METHOD: SIMPLICITY, MODERATION, AND NATURALNESS

Marija Komatar

komatarmarija@gmail.com

Povzetek

Prehrana je pomemben steber Kneippove metode, ki skupaj z vodo, gibanjem, zelišči in ritmom tvori celostni pristop k zdravju. Kneipp je sredi 19. stoletja, ob začetkih industrializacije hrane, zagovarjal tri načela: **preprostost** (osnovna sezonska živila brez aditivov), **zmernost** (prenajedanju se izognemo z rednimi, mirnimi obroki) in **naravnost** (lokalna, rastlinsko usmerjena pridelava z majhnim okoljskim odtisom). Ob zgodovinskem kontekstu so povzeta priporočila z današnjimi študijami, ki potrjujejo manjše tveganje za bolezni srca, sladkorno bolezen 2, nekatere rake ter presnovni sindrom. Opisani so primeri iz sodobnih Kneippovih zdravilišč, kjer hrana deluje kot terapevtski element, ter praktične smernice za tedensko načrtovanje, čuječe kuhanje in družinske obroke. Sklepno delo poudari, da Kneippova prehrana ostaja trajnosten, znanstveno podprt in psihosocialno koristen model, ki presega modne diete ter nagovarja zdravje posameznika, skupnost in planet.

Ključne besede: Kneipp, prehrana, preprostost, zmernost, naravnost

Abstract

Nutrition is a key pillar of the Kneipp method which, alongside water therapy, physical activity, herbal remedies and a regular daily rhythm, forms a holistic approach to health. In the mid-19th century, at the dawn of food industrialisation, Kneipp promoted three principles: **simplicity** (basic seasonal foods without additives), **moderation** (avoiding overeating through regular, calm meals) and **naturalness** (locally produced, plant-oriented foods with a low environmental footprint). Set against this historical backdrop, his guidelines are compared with current studies showing lower risks of cardiovascular disease, type 2 diabetes, certain cancers and metabolic syndrome. The text also presents examples from modern Kneipp spas, where food serves as a therapeutic element, together with practical advice for weekly menu planning, mindful cooking and family meals. The conclusion stresses that Kneipp-inspired nutrition remains a sustainable, evidence-based and psychosocially beneficial model that rises above dietary fads and supports the health of individuals, communities and the planet.

Keywords: Kneipp, nutrition, simplicity, moderation, naturalness

Sebastian Kneipp, nemški duhovnik, zdravilec in pionir naravne medicine iz 19. stoletja, je prehrano opredelil kot enega izmed petih temeljnih stebrov svojega sistema naravnega zdravljenja, poleg vodne terapije, gibanja, zeliščarstva ter urejenega življenjskega ritma. Njegov pristop je bil izjemno celosten in napreden za svoj čas, saj je prehrano razumel kot ključni del telesnega, duševnega in duhovnega zdravja. Poudarjal je, da prehrana tako vir energije, kot bistveni dejavnik za notranje ravnoesje, življenjsko moč in duhovno osrediščenost.

Za Kneippa je prehrana predstavljala več kot biološko funkcijo. Vidna je bila njegova sposobnost povezovanja fizičnega zdravja z duševnim mirom. Verjel je, da kakovost hrane vpliva tudi na kakovost misli. S pravilno prehrano naj bi človek dosegel večjo jasnost uma, stabilnost razpoloženja in sposobnost odločanja v skladu s svojo notranjo resnico.

Temelj njegovega prehranskega nauka je bila vrnitev k naravi. Poudarjal je lokalnost, sezonskost in preprostost, ki je danes pomembna predvsem kot protiutež vse bolj industrializiranemu in umetnemu prehranjevanju. V ospredje je postavljaj spoštovanje do telesa kot templja duha, zato je hrana imela tudi simbolno in etično dimenzijo. Zavračal je prenašanje, razkošje na krožniku in prehransko brezglavost, ki vodi v bolezen telesa in duha.

Kneippova prehranska načela so nastala iz dolgoletne prakse in opazovanja narave. Njegov dar je bil v tem, da je znal povezati naravoslovno razumevanje s človekovimi vsakodnevnimi navadami. Zato so bila njegova priporočila tudi življenjska in prilagodljiva vsakemu posamezniku.

Še danes njegove besede odmevajo z izjemno aktualnostjo. V času, ko smo izpostavljeni prehranski inflaciji informacij, dietnim ekstremizmom in izgubi stika z naravnim ritmom, ponuja Kneippovo učenje varno sidro. Njegov poziv k zmernosti, spoštovanju hrane in povezanosti z naravo je naraven okvir, ki se vpisuje v sodobna iskanja trajnostnega, zavestnega in zdravju prijaznega načina prehranjevanja.

Sebastian Kneipp nas vabi danes, da ponovno premislimo, kaj hrana za nas pomeni: je le gorivo ali tudi dar? Ali z njo hranimo le telo ali tudi srce? Njegovo prehransko izročilo je povabilo k bolj polnemu, uravnoveženemu in spoštljivemu odnosu do življenja samega – skozi vsakdanji obrok, ki naj nas ne le nahrani, temveč tudi poveže z našim bistvom.

1 ZGODOVINSKA IZHODIŠČA KNEIPPOVE PREHRANSKE FILOZOFIJE

Kneippova prehranska filozofija se je oblikovala v drugi polovici 19. stoletja, v času, ko se je začel pospešeno razvijati industrijski način pridelave hrane. Ta prehod iz tradicionalne, lokalne in naravne prehranske kulture v smeri mehanizacije in predelave je v očeh Kneippa predstavljal tveganje za zdravje posameznika in družbe.

Kot podeželski duhovnik je bil Kneipp vsakodnevno v stiku z ljudmi iz vseh slojev, kar mu je omogočilo neposreden vpogled v njihove življenjske razmere, zdravstvene težave in prehranske navade. Na osnovi teh izkušenj je oblikoval pristop, ki je temeljil na razumevanju človeka kot celote. Hrano je obravnaval kot edinstveno vez z naravo, ki pomaga ohranjati zdravje, preprečevati bolezni in spodbujati notranje ravnovesje.

Kneipp je izpostavil nevarnosti prehranskega pretiravanja. Opozarjal je, da bogata, mastna in prekomerno začinjena hrana, ki je postajala dostopna širšim slojem, vodi v bolezni, kot so protin, prebavne motnje, kronična utrujenost in nervoza. Njegov odgovor je bila povrnitev k enostavnim, tradicionalnim obrokom, ki so vsebovali osnovna, sveža živila, pripravljena na naraven način.

Zavedal se je, da zdrava prehrana dolgoročno podpira delovanje vseh telesnih sistemov, še posebej prebavnega, izločalnega, živčnega in imunskega. Zato je hrano obravnaval kot temeljni element preventive. Če se človek pravilno prehranjuje, se bolezni ne bodo razvile ali pa bodo lažje obvladljive.

Zaradi svoje pronicljivosti lahko Kneippa razumemo kot predhodnika sodobne preventivne medicine in funkcionalne prehrane. Poudarjal je, da mora biti hrana domača, polnovredna, rastlinsko usmerjena in uživana v zmernosti ter rednem ritmu. Takšen način prehranjevanja ni bil le cenejši in dostopnejši za večino prebivalstva, temveč tudi v večji harmoniji z naravnimi zakonitostmi. Pravilna prehrana je podpirala uspešnost vodnih terapij, krepila učinke gibanja, bila v sozvočju z zelišči in podpirala notranji ritem vsakdanjega življenja. V tem duhu se je razvila prehranska praksa, ki je ustvarila filozofijo naravnega življenja.

2 TEMELJNA NAČELA PREHRANE PO KNEIPPU

Kneippova prehranska načela izhajajo iz njegovega prepričanja, da mora biti hrana v harmoniji z naravo, človekovim telesom in njegovimi notranjimi ritmi. Njegova filozofija temelji na treh stebrih, ki se med seboj dopolnjujejo: preprostost, zmernost in naravnost. Ta načela niso le prehranska priporočila, temveč vodilo za življenjski slog, ki človeka usmerja k odgovornemu, zavestnemu in spoštljivemu odnosu do hrane in do sebe.

- **Preprostost:** Kneipp je verjel, da naj bo hrana čim bolj preprosta in naravna. To pomeni uporabo osnovnih sestavin, kot so sveža sezonska zelenjava, polnovredna žita, stročnice, oreščki, sadje in čista voda. Izogibanje umetnim dodatkom, konzervansom, rafiniranim sladkorjem in predelanim izdelkom je bilo zanj samoumevno. Verjel je, da kompleksne jedi pogosto odvrta pozornost od bistva – nahraniti telo in dušo. Preprost obrok, pripravljen z zavedanjem in hvaležnostjo, je po njegovem mnenju bolj hranilen kot razkošna pojedina brez notranje prisotnosti.

- **Zmernost:** Ključ Kneippove prehranske modrosti je zmernost v vsem – tako v količini kot pogostosti. Opozarjal je, da prenajedanje obremenjuje prebavni sistem, zmanjšuje vitalnost in oslabi imunski sistem. Po njegovem mnenju bi morali jesti le toliko, kolikor telo potrebuje, ne pa toliko, kolikor si želi naš apetit. Zmernost vključuje tudi zavedanje čustvenih vzorcev prehranjevanja: hrana naj ne bo odgovor na dolgčas, stres ali nagonsko potešitev. Temu je nasprotoval s spodbujanjem rednih, umirjenih obrokov in pravilne razporeditve čez dan.
- **Naravnost:** Uporaba lokalno pridelanih, sezonskih in biološko čistih živil je bila za Kneippa osnovna zahteva. V ospredju so bile rastlinske sestavine, medtem ko so bile živalske beljakovine (meso, mlečni izdelki, jajca) dovoljene le občasno in v zmernih količinah. Hrana naj bi bila pridelana v sožitju z naravo in brez pretiranega poseganja v okolje. S tem je Kneipp intuitivno sledil današnjim smernicam trajnostne prehrane, ki upošteva tako zdravje človeka kot zdravje planeta.

Kneipp je poudarjal tudi pomen skladnosti prehrane z letnimi časi in naravnim bioritmom človeka. V hladnejših mesecih so priporočljivi topli, energijsko bogatejši obroki, v toplejših pa lažja, bolj osvežilna hrana. Skladnost z dnevnim ritmom – lažji zajtrk, krepkih opoldanskih obrokov in skromna večerja – se je ujemala z delovanjem prebavnega sistema in hormonov.

Hrana je energija, ki oživlja telo, jasni um in povezuje človeka z naravo. Prehrana je po njegovem mnenju duhovna praksa – oblika skrbi zase in izražanja spoštovanja do stvarstva. Tudi način priprave hrane je moral odražati ta odnos: s potrpežljivostjo, v mirnem okolju, brez hitenja in z mislijo na dobrobit tistih, ki bodo jedli.

Kneippova načela so danes lahko navdih za vse, ki iščejo stabilen, trajnosten in celostni pristop k prehrani. Njegove misli nas učijo, da se hrani ni treba odreči, temveč jo je treba spoštovati in razumeti. Preprostost ni pomanjkanje, ampak prostor za jasnost; zmernost ni odpoved, ampak pot do svobode; naravnost ni modna muha, ampak povratak k izviru.

S temi temelji Kneipp ustvarja prehransko filozofijo, ki prežema vsakdan s hvaležnostjo, odgovornostjo in vitalnostjo – kar ostaja njena največja vrednost tudi v sodobnem času.

3 KNEIPPOVA PREHRANA IN SODOBNA ZNANSTVENA DOGNANJA

Čeprav je Sebastian Kneipp živel in deloval v 19. stoletju, njegove prehranske usmeritve danes dobivajo vse več znanstvene podpore. Njegova načela o naravni, uravnoteženi in pretežno rastlinski usmerjeni prehrani so se v zadnjih desetletjih ponovno znašla v središču pozornosti nutricionistike, preventivne medicine, javnega zdravja in okoljske trajnosti.

Z vidika sodobne znanosti lahko večino Kneippovih prehranskih priporočil uvrstimo med t. i. "zlati standard" zdravega prehranjevanja. Številne mednarodne študije, vključno z dolgoletnimi kohortnimi raziskavami (EPIC, Adventist Health Study, Nurses' Health Study), potrjujejo, da

prehrana, ki temelji na polnovrednih rastlinskih živilih, pomembno zmanjšuje tveganje za razvoj:

- bolezni srca in ožilja (zmanjšanje LDL holesterola, vnetnih markerjev, izboljšanje vaskularne elastičnosti),
- presnovnega sindroma (kombinacija povišanega krvnega tlaka, abdominalne debelosti, inzulinske rezistence),
- sladkorne bolezni tipa 2 (zmanjšanje inzulinske rezistence, boljša glikemična kontrola),
- hipertenzije in hiperlipidemije,
- nekaterih vrst raka, zlasti kolorektalnega, dojke in prostate,
- degenerativnih bolezni (npr. Alzheimerjeva bolezen), kjer ima vlogo tudi prehranski vnos antioksidantov.

Značilnosti Kneippove prehrane, kot so visoka vsebnost vlaknin, prisotnost fitokemikalij, nizka vsebnost nasičenih maščob, izogibanje rafiniranim sladkorjem in industrijsko predelani hrani, so danes osrednje smernice večine uglednih prehranskih organizacij, vključno s Svetovno zdravstveno organizacijo (WHO), Evropskim inštitutom za prehrano ter številnimi nacionalnimi prehranskimi vodili.

Kneippovo intuitivno razumevanje pomena glikemične obremenitve obroka je v skladu z današnjim konceptom prehrane z nizkim glikemičnim indeksom. Prav tako njegov poudarek na polnovrednih žitih, stročnicah in zelenjavi neposredno vpliva na ravnovesje krvnega sladkorja in inzulina. Njegovo opozarjanje na nevarnosti belega kruha in sladkorja – v času, ko še ni bilo razumevanja metabolnega sindroma – se danes kaže kot izjemno napredno.

Zanimivo je tudi Kneippovo razumevanje povezave med prehrano in duševnim zdravjem. Dolgo pred razmahom sodobne psihosomatike in nevroznanosti je poudarjal, da mora biti prehranjevanje prijetno, umirjeno, čuječe in povezano s pozitivnimi občutki. Danes vemo, da med črevesjem in možgani obstaja dinamičen komunikacijski kanal, znan kot os črevesje-možgani. Kakovost mikrobioma vpliva na razpoloženje, kognitivno funkcijo in celo duševne motnje, kot so depresija, anksioznost in sindrom izgorelosti. Hrana bogata z vlakninami, fermentiranimi izdelki, zelišči in polifenoli – torej vse, kar je Kneipp priporočal – neposredno podpira zdrav mikrobiom in s tem duševno dobrobit.

Kneippov holistični pogled na prehrano vključuje tudi ritmičnost – uživanje obrokov ob ustaljenih urah, v skladu z dnevnim bioritmom in sezonskimi spremembami. Današnja kronobiologija potrjuje, da so metabolni procesi odvisni od notranje biološke ure, zato je čas zaužitja hrane enako pomemben kot njena sestava.

Nazadnje je Kneipp predlagal prehranski slog, ki je trajnosten tudi z ekološkega vidika. Njegov poudarek na lokalni pridelavi, sezonskih živilih in rastlinski osnovi se sklada z današnjimi priporočili za zmanjšanje ogljičnega odtisa prehrane. V času podnebnih sprememb se prehranski model po zgledu Kneippa izkaže kot zdrav ter etično in okoljsko odgovoren.

Kneippova prehranska filozofija je ena redkih tradicionalnih praks, ki se brez težav prevede v sodoben znanstveni diskurz. Ponuja celovit model prehrane, ki varuje zdravje, podpira duševno stabilnost, spoštuje naravne ritme in odgovarja na izzive sodobnega časa. V tem smislu Kneipp ni zgolj predhodnik funkcionalne medicine, temveč tudi vizionar trajnostne prehranske prihodnosti.

4 KNEIPPOVA PREHRANSKA PRAKSA V ZDRAVILIŠČIH IN WELLNESS CENTRIH

V sodobnih zdraviliščih in wellness centrih, ki sledijo načelom Kneippove filozofije, je prehrana izjemnega pomena. Hrana je hkrati enakovreden gradnik holističnega zdravja – telesnega, duševnega in čustvenega. Tak pristop postavlja Kneippovo prehransko izročilo v središče sodobnih zdravilnih praks, ki so vse bolj usmerjene k preventivi, individualizaciji in čuječnosti.

Tu zasledimo več ključnih značilnosti, ki izhajajo neposredno iz Kneippovih načel:

a. Lokalna, sezonska in ekološka živila

- *Okoljski vidik:* kratke dobavne verige pomenijo manj transportnih emisij, manj embalaže in manj izgube hrane med logistiko. V zdravilišču se to odraža v nižjem ogljičnem odtisu in podpori biotski raznovrstnosti okolice.
- *Hranilna vrednost:* krajši čas med pobiranjem in zaužitjem ohranja vsebnost vitaminov, antioksidantov in fitokemikalij, kar neposredno vpliva na antioksidativni status gostov in imunomodulacijo.
- *Gospodarski in socialni učinek:* sodelovanje z bližnjimi kmetijami in zeliščarji krepi lokalno ekonomijo ter omogoča sledljivost živil – ključni element zaupanja pri zdravstveno usmerjenih programih.

b. Sinergija tradicije in moderne znanosti

- *Kulturna komponenta:* jedi, pripravljene po regionalnih receptih, ohranjajo kulinarično dediščino in krepijo identiteto kraja.
- *Nutritivna optimizacija:* dietetiki recepture prilagajajo najnovejšim smernicam o makro- in mikronutrientni sestavi, glikemičnem indeksu ter vplivu na črevesni mikrobiom. Tako nastane jed, ki združuje znano aromo s sodobnimi terapevtskimi cilji.
- *Varnost hrane:* tradicionalne tehnike fermentacije ali počasnega kuhanja so nadgrajene z natančnim nadzorom temperature, kar zmanjšuje tveganje za kontaminacijo in ohranja senzorično kakovost.

c. Multidisciplinarno načrtovanje jedilnikov

- *Proces dela:* kuhar pripravi senzorični koncept, dietetik izvede nutritivno analizo, zdravnik določi medicinske omejitve, terapevt pa jed vnese v širši program (npr. prilagojen urnik obrokov pred hidroterapijo).

- *Rezultat:* gost prejme personaliziran jedilnik z jasnim označevanjem alergenov, energijske vrednosti in funkcionalnih ciljev (zvišanje omega-3, nizek FODMAP ipd.).
- *Sledenje napredku:* redna ocena biokemijskih parametrov (lipidni profil, HbA1c) omogoča prilagoditve v realnem času.

d. Izobraževalna komponenta

- *Kuharske delavnice:* interaktivni prikaz priprave glavnih obrokov in zdravih prigrizkov, z razlago tehnike rezanja, minimalne toplotne obdelave in začimbenja z zdravilnimi zelišči.
- *Teoretična srečanja:* kratka predavanja o branju deklaracij, razlikah med »bio«, »integrirano« in »konvencionalno« pridelavo, ter o osnovah prehranske kronobiologije.
- *Samoevalvacija:* udeleženci vodijo prehranski dnevnik, ki ga dietetik komentira, kar spodbuja kritično razmišljanje in oblikovanje realnih, doma uporabnih strategij.

e. Individualizacija v duhu personalizirane medicine

- *Anamnestični vnos:* pred prihodom gost izpolni vprašalnik o zdravstveni zgodovini, genetiki, prehranskih preferencah in psihološkem profilu (npr. nagnjenost k čustvenemu prehranjevanju).
- *Ciljno usmerjene diete:* na podlagi diagnostičnih podatkov se oblikujejo protokoli (npr. mediteranska dieta za dislipidemijo, nizek GI za inzulinsko rezistenco, protikonvulzivna ketogena dieta).
- *Psihološka podpora:* terapevt uporabi tehnike čuječnosti in vedenjsko-kognitivne pristope za spreminjanje prehranjevalnih vzorcev, kar poveča dolgoročno adherenco.
- *Digitalno spremljanje:* po odpustu gost prejme aplikacijo z individualnimi recepti, opomniki za obroke in možnostjo teleposveta z dietetikom, kar ohranja kontinuiteto in motivacijo.

V wellness okoljih se Kneippova prehranska filozofija organsko povezuje z drugimi terapevtskimi elementi:

- **Vodnimi terapijami** (kopeli, oblivanja, knajpanje), ki spodbujajo cirkulacijo in presnovo,
- **Gibanjem v naravi**, ki izboljšuje prebavo in krepi telesno zavest,
- **Zeliščarstvom**, ki z zeliščnimi čaji, dodatki in pripravki dopolnjuje prehrano in deluje preventivno,
- **Sprostitvenimi tehnikami**, kot so meditacija, dihalne vaje in čuječnost, ki prehranjevanje postavljajo v kontekst čustvene uravnoteženosti.

Celostna izkušnja Kneippove prehrane presega uživanje hrane – vse bolj jo razumemo kot obnovo odnosa do hrane, telesa in narave. Posameznik se nauči:

- da je hrana naš velik zaveznik,
- da je skrb za prehrano oblika samospoštovanja,
- da je kuhanje priložnost za stik s sabo in drugimi.

V kontekstu današnjega časa, ko so ljudje pogosto preobremenjeni, pod stresom in odtujeni od naravnih ciklov, Kneippove ustanove ponujajo otok ravnovesja, kjer prehrana postane terapevtska praksa. Zdravilišča po Kneippu so optimalni prostori aktivnega učenja, notranje preнове in oblikovanja novega odnosa do življenja. Na ta način Kneippova prehranska praksa ni le uporabna v zdraviliščih in wellness centrih, temveč predstavlja vzorec za širšo družbeno spremembo – prehrano kot temelj kulture zdravja, skupnosti in trajnosti.

5 KNEIPPOVA PREHRANA ZA DANAŠNJEGA ČLOVEKA

V sodobnem svetu, kjer prehranjevalne navade pogosto narekujejo hitrost, impulzivnost in enostaven dostop do predelanih živil, Kneippove prehranske vrednote predstavljajo izjemno relevantno protiutež. Njegov pristop je preprost, a globoko preudaren – ponuja sistem, ki v ospredje postavlja zavestno izbiro, telesno ravnovesje in dolgoročno zdravje. V času, ko so pogoste težave s prebavo, stresno prehranjevanje in kronična utrujenost, Kneippov prehranski model vabi k upočasnitvi, obnovi ritma in vrnitvi k naravnim vzorcem.

Osnovna načela Kneippove prehrane so tudi za današnjega človeka presenetljivo izvedljiva, praktična in prilagodljiva različnim življenjskim slogom. V ospredju je:

- **Načrtovanje tedenskih obrokov:** Vnaprejšnja priprava osnovnih sestavin, kot so kuhane stročnice, žita in pečena sezonska zelenjava, omogoča hitro sestavljanje obrokov v delovnem tednu. S tem se zmanjšuje stres povezan s prehrano in preprečuje impulzivno poseganje po nezdravih možnostih.
- **Obnovitev pomena zajtrka:** Po Kneippu je dan najboljše začeti z lahkim, a hranljivim obrokom, ki daje energijo in umiri prebavni sistem. Primer so ovseni kosmiči z naribanim jabolkom, cimetom, oreški, semeni in nekaj kislega mleka ali jogurta. Tak zajtrk stabilizira krvni sladkor, krepi koncentracijo in preprečuje popoldanske energijske padce.
- **Lahek večerni obrok:** Telo potrebuje počitek tudi na prebavni ravni. Zato naj bo večerja enostavna in lahka – lahko je to zelenjavna juha, polnovreden kruh z namazom iz stročnic ali sveža solata z zelišči in kuhano proseno kašo. To spodbuja boljši spanec in jutranjo svežino.
- **Zavestno prehranjevanje:** Kneipp je zagovarjal umirjenost in pozornost med obroki. Danes vemo, da hitro prehranjevanje pred zasloni vodi v prenajedanje in slabo prebavo. Zato je pomembno ustvariti prostor za obrok brez motenj, z osredotočenostjo na okus, vonj, barvo in teksturo hrane. Tak pristop izboljša prebavo, zmanjša stres in poveča zadovoljstvo s hrano.
- **Kuhanje kot vsakdanji ritual:** V Kneippovi filozofiji kuhanje ni breme, temveč priložnost za stik s sabo, z naravo in družino. Vključevanje otrok v pripravo hrane spodbuja odgovornost, učenje življenjskih veščin in razvoj pozitivnega odnosa do prehrane. Tudi preprosti obroki lahko postanejo obredi skupnosti – rezanje zelenjave, priprava čaja, tiho sedenje za mizo – vse to hrano postavlja v širši kontekst kulturne in duhovne povezanosti.
- **Skladnost z življenjskim ritmom:** Tudi sodoben človek lahko vzpostavi osnovni dnevni prehranski ritem, ki temelji na treh glavnih obrokih in manjši večerji, brez vmesnega

stalnega prigrizkovanja. Pomembna je tudi povezava z letnimi časi – poleti več sveže hrane, pozimi več kuhanih jedi. Takšna dinamika podpira naravno delovanje telesa in zmanjšuje tveganje za presnovne motnje.

Kneippov prehranski model lahko razumemo kot povabilo k bolj zavestnemu, človeškemu in trajnostnemu življenju. V družbi, kjer dominirajo ekstremi – od modnih diet do popolne prehranske brezbriznosti – predstavlja uravnoteženo sredino, ki je osnovana na ravnotežju, vključevanju ter spodbuja postopno, življenju primerno spremembo.

Zato je Kneippova prehrana danes še posebej dragocena – ker ponuja stabilno osnovo v negotovem svetu, kjer se zdravje, čas, odnosi in okolje vse bolj prepletajo. Njegov pristop ostaja aktualen in izvedljiv, tudi za sodobnega, zaposlenega človeka, ki išče celostno dobrobit brez nepotrebne zapletenosti.

6 VKLJUČEVANJE OTROK IN DRUŽINE V PREHRANSKI PROCES

Kneippova prehranska filozofija ne naslavlja zgolj posameznika kot izolirane enote, temveč celotno družino kot osnovno celico zdravja, navad in medsebojne povezanosti. Njegova vizija zdravega življenja vključuje vzgojo za zdravje – ne le v smislu medicinske preventive, temveč kot obliko vsakdanjega življenja, kjer hrana predstavlja kulturni, čustveni in izobraževalni stik med generacijami.

Že v svojem času je Kneipp poudarjal, da otrok ne smemo le prehranjevati, temveč jih je treba učiti razumevanja hrane, njenih virov in pomena. Vzgoja za prehrano naj se prične v družinskem krogu, kjer otrok preko opazovanja in sodelovanja razvija občutek za red, hvaležnost, estetiko in odgovornost.

Ključni načini vključevanja otrok in družinskih članov v prehranski proces po Kneippovih načelih so:

- Skupna priprava jedi

Soustvarjanje obrokov otroku omogoča razvoj finomotoričnih spretnosti (sekljanje z varnim nožem, mešanje, gnetenje), senzorike (prepoznavanje vonjev, barv, tekstur) in kognitivnih veščin (štetje, merjenje, branje recepta). Ključno je, da dejavnost poteka v sproščenem vzdušju: brez ocenjevanja, s poudarkom na raziskovanju in pozitivni povratni informaciji. Starši lahko naloge razdelijo po starosti (npr. predšolski otrok pere zelenjavo, osnovnošolec tehta sestavine), pri čemer se krepí občutek kompetentnosti in pripadnosti. Skupno kuhanje postane priložnost za prenos družinskih receptov, zgodb in vrednot ter utrjuje zdrave prehranske navade skozi zgled.

- **Obiski tržnic, kmetij in zeliščarskih vrtov**

Terensko učenje otrokom omogoči neposreden stik z izvorom hrane, kar krepi razumevanje sezonskosti in trajnostnega kmetovanja. Pogovor z branjevko ali zeliščarjem razvija socialne veščine, postavljanje vprašanj in kritično presojo o poreklu živil. Dodatno se spodbuja spoštovanje do dela, ki je vloženo v pridelavo, ter občutek hvaležnosti. Starši lahko otroke vključijo v izbiro živil za tedenski meni, kar krepi avtonomijo in zavezanost k zdravim izbiram.

- **Vzgoja skozi vrtnarjenje**

Vzpostavitev hišnega vrtička (tudi nekaj lončnic na balkonu) otrok nauči bioloških ciklov rasti, odgovornosti (redno zalivanje, pletje) in potrpežljivosti. Vrtnarjenje deluje terapevtsko: stik z zemljo dokazano uravnava stresno odzivnost in izboljšuje razpoloženje. S praktičnim opazovanjem fotosinteze, kompostiranja in oprasovanja se krepi naravoslovno znanje. Pridelek nato naravno premosti pot od vrta do krožnika in dviguje motivacijo za uživanje zelenjave, ki so jo otroci sami pridelali.

- **Pogovori o hrani in njenem vplivu na telo**

Namesto enostranskih prepovedi Kneippov pristop spodbuja dialog. Starši lahko uporabijo konkretne primere: »Kako se počutiš po zajtrku s polnozrnatimi kosmiči v primerjavi s sladkimi kosmiči?« Takšna razprava razvija metakognicijo in zmožnost poslušanja telesnih signalov (lakota, sitost, energija). Ob tem se krepi notranja motivacija za zdrave izbire in zmanjšuje tveganje za kasnejše motnje hranjenja. Koristno je, da družina redno pregleda prehranske etikete, primerja vsebnost sladkorjev, soli in aditivov ter skupaj sprejema odločitve.

- **Skupni obroki kot dnevni ritual**

Družinska miza služi kot varen prostor za izmenjavo doživljanja dneva, uravnavanje tempa in krepitev občutka pripadnosti. Ritualni (prižig sveče, kratek trenutek tišine ali zahvale) spodbujajo čuječnost in preusmerijo pozornost od zaslonov k medosebnim odnosom. V parasimpatičnem, sproščenem stanju se izboljša prebava in zmanjšajo simptomi funkcionalnih črevesnih motenj. Struktura rednih obrokov obenem vzpostavi stabilen cirkadiani ritem, kar spodbuja boljši spanec, hormonsko ravnovesje in koncentracijo pri otrocih.

Otroci, ki odrasčajo v okolju, kjer je hrana spoštovana in pripravljena s skrbjo, razvijejo:

- bolj zdrav odnos do telesa in prehrane,
- večjo samostojnost pri izbiri in pripravi obrokov,
- odgovornost za lastno zdravje,
- globlji občutek pripadnosti skupnosti.

Kneippovo vključevanje družine v prehranski proces ponuja protistrup razdrobljenosti sodobnega življenja, kjer je prehrana pogosto reducirana na hitro storitev, obroki pa na

posamezne porcije pred ekranom. Njegov pristop vzpostavlja prehrano kot medgeneracijski projekt: skupno ustvarjanje, uživanje in refleksija.

V tem okviru Kneippova prehranska filozofija deluje tudi kot socialna praksa – obnavlja vezi med družinskimi člani, spodbuja medsebojno pomoč, razumevanje in krepitev skupnega dobrega. To je posebno dragoceno v času, ko številne družine iščejo načine, kako se ponovno povezati in ustvariti varno, spodbudno in zdravo okolje za otroke.

Zato Kneipp ne uči le, kaj jesti, ampak kako živeti skupaj – ob hrani, z zavestjo in z ljubeznijo.

7 PREPROSTOST, RITUAL IN KULTURA UŽIVANJA HRANE

Kultura prehranjevanja, kot jo je razumel Kneipp, presega izpolnjevanje prehranskih potreb telesa. Hrana je v njegovem razumevanju nosilka življenjske energije, sredstvo povezovanja s samim seboj, z drugimi in z naravo. Zato je obrok prostor tišine, refleksije, skupnosti in hvaležnosti. Takšen pristop k prehrani je bil za Kneippa temelj vzpostavljanja ravnovesja v življenju.

V sodobnem kontekstu, kjer hrano pogosto uživamo stoje, pred zasloni ali v avtomobilu, Kneippovo sporočilo pridobiva dodatno vrednost. Rituali v prehrani pomenijo nekaj več; da obrok postane zavesten trenutek dneva – z začetkom, zavestnim okušanjem in koncem. Takšna struktura daje občutek reda, zbranosti in varnosti, ki so ključni za duševno in prebavno zdravje.

Kneipp je priporočal naslednje konkretne elemente prehranskega rituala:

- **Obrok kot obred:** Hrano naj zaužijemo sede, v mirnem prostoru, brez motenj. Pogosto je svetoval, da pred obrokom nekaj trenutkov posvetimo tišini ali kratki molitvi – ne nujno v verskem, temveč predvsem v človeškem, hvaležnem duhu.
- **Hvaležnost pred jedjo:** Zavest, da je hrana dar, ne samoumevnost, krepi spoštovanje do narave, dela ljudi in lastnega telesa. Tovrstna drža prispeva k zmanjšanju prenajedanja, večjemu zadovoljstvu ob obroku in boljšemu uravnavanju apetita.
- **Estetska priprava hrane:** Kneipp je poudarjal pomen estetike –kot izraz spoštovanja. Preprost, a lepo urejen krožnik, urejena miza in prisotnost naravnih elementov (zelišča, sveže rože, sveča) vplivajo na občutek miru, povezanosti in užitka.
- **Skupnostni vidik prehrane:** Obroki niso le individualna izkušnja, temveč tudi družbena praksa. Skupni obroki zbližujejo, spodbujajo pogovor in utrjujejo odnose. Kneipp je menil, da je skupna miza eden najmočnejših temeljev zdravih odnosov – tako v družini kot v skupnosti.

Danes znanstvene raziskave potrjujejo številne koristi ritualnega prehranjevanja:

- **Zmanjšuje raven stresnih hormonov**, saj telo vstopi v stanje sproščenosti, kar izboljša prebavo in absorpcijo hranil.
- **Krepi občutek varnosti in pripadnosti**, kar je ključno za duševno zdravje otrok in odraslih.
- **Povečuje zadovoljstvo s hrano** in zmanjšuje verjetnost za prenajedanje ali čustveno prehranjevanje.
- **Izboljšuje medosebne odnose** in spodbuja sočutje, saj skupni obroki predstavljajo prostor za deljenje vsakdanjih izkušenj.

V času, ko se svet vrti hitreje kot kdajkoli, Kneippova usmeritev v preprostost in ritualnost ponuja pot k notranji stabilnosti. Hrana postane sidro v dnevu – trenutek, ko se ponovno povežemo z naravo, s telesom, z drugimi. Kneipp uči kaj jesti, kdaj in predvsem kako. Njegov poudarek na čuječnosti in hvaležnosti ob obrokih se danes kaže kot ključni element prehranskega vedenja, ki prispeva k celostni dobrobiti posameznika in družbe. V tem smislu je kultura uživanja hrane po Kneippu bistveni del njegove širše vizije zdravega, izpolnjenega in povezanega življenja.

8 ZAKLJUČEK: AKTUALNOST IN TRAJNOST KNEIPPOVE PREHRANSKE FILOZOFIJE

Kneippova prehranska filozofija predstavlja eno najbolj celovitih in dolgoročno vzdržnih usmeritev sodobnega prehranskega mišljenja. Njegov pogled na prehrano kot vir zdravja, ravnovesja in življenjske radosti je izjemno aktualen tudi danes, v času kroničnih bolezni, prehranskih trendov in globalne prehranske krize.

V jedru Kneippovega nauka so tri preproste, a izjemno pomembne ideje:

- **Hrana naj bo naravna** – to pomeni čim manj predelana, lokalno pridelana, sezonska in pripravljena z minimalnimi posegi. V času, ko se spopadamo s posledicami industrijske predelave živil, ta načelo ponovno pridobiva na pomenu.
- **Obrok naj bo čas zase in za druge** – Kneipp je poudarjal pomen rituala prehranjevanja. Ta element danes v ospredje postavljajo tudi raziskave s področja čuječnosti, psihologije prehrane in preventivne medicine. Prehrana je hkrati psihosocialni dogodek.
- **Prehrana naj služi zdravju in življenjski radosti** – zdrava prehrana je pomenila večjo svobodo, vitalnost, jasnost mišljenja in veselje do življenja.

9 ZAKLJUČEK

Kneippova prehranska filozofija se umešča v sam vrh relevantnih odgovorov na prehranske izzive 21. stoletja. Namesto trendov, ponuja stabilno etično in znanstveno sidro, ki povezuje človeka z naravo, skupnostjo in lastnim telesom. Njegov trojni poudarek na **preprostosti, zmernosti in naravnosti** deluje kot protiutež hiperpotrošni kulturi, ki spodbuja pretirano obdelana živila, marketinški hype in čustveno prehranjevanje.

Sodobne raziskave o mikrobiomu, kronobiologiji in prehrani rastlinskega izvora potrjujejo, da so Kneippovi napotki vizionarska smernica za preprečevanje kroničnih bolezni, blaženje okoljskih pritiskov in krepitev duševnega zdravja. Vse pogostejša interdisciplinarna oskrba v velnes centrih, šolah in zdravstvenih ustanovah dokazuje, da Kneippov model omogoča učinkovito povezovanje medicinskih, kulinaričnih, izobraževalnih in psiholoških pristopov pod eno streho.

Hkrati metoda ne zahteva elitnih pogojev: naslanja se na lokalne vire, sezonsko pridelavo ter družinske in skupnostne rituale, ki so dostopni vsem socialnim skupinam. Prav ta demokratičnost je njena največja moč. Vpraša nas, kaj zares pomeni zdravo življenje: ali lahko vsakdanje obroke spremenimo v trenutke čuječnosti, hvaležnosti in medosebne povezanosti ter tako postopoma zmanjšamo potrebo po drastičnih dietah in dragih “super-živilih”.

Za prihodnost javnega zdravja in trajnostnih prehranskih sistemov se kažejo trije ključni, ki jih je Kneipp intuitivno že orisal:

- **Integracija** – prehrano je treba vedno razumeti skupaj z gibanjem, vodo, zelišči in življenjskim ritmom.
- **Participacija** – uspeh temelji na aktivnem vključevanju družin, lokalnih pridelovalcev, pedagogov in zdravstvenih strokovnjakov.
- **Prilagodljivost** – načela ostajajo ista, a se prilagajajo kulturnim in regionalnim posebnostim, da dosežejo največji učinek.

Na tej podlagi Kneippovo učenje presega formulo “kaj jesti” in postane **zemljevid za dolgoročno zdravje, notranji mir in smiselno bivanje**. Njegov doprinos je še toliko dragocenejši v času, ko si vsesplošno prizadevamo za trajnost, večjo socialno pravičnost in obnovo izgubljene povezanosti z naravnimi cikli.

“Uravnotežena mešana hrana je temelj telesne moči, duševne jasnosti in notranje vedrine.” — *Sebastian Kneipp*

Naj ta misel ostane navdih za vsakogar, ki išče pot do bolj človeškega, naravi prijaznega in celostno zdravega načina življenja. Kneipp nas spominja, da prenova začne pri preprosti, čuječi izbiri na krožniku – in da se od tam širi k zdravi družbi ter vitalnemu planetu.

10 LITERATURA IN VIRI

Astrup, A., Raben, A. in Hjorth, M. F. Plant-based diets and cardiometabolic health. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 2021, vol. 9, no. 11, str. 719-732.

Key, T. J., Appleby, P. N., Spencer, E. A. in Travis, R. C. The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): study populations and data collection. *Public Health Nutrition*, 2002, vol. 5, no. 6B, str. 1113-1124.

Kneipp, S. (1894). *Meine Wasserkur und meine Hydrotherapie*. Wörishofen: Jos. Kösel.

Kreiter, H. in Roschatt, H. (2012). *Kneippova šola zdravja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Miles, E. A. in Calder, P. C. Effects of dietary fatty acids on immune function across the lifespan. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2017, vol. 76, no. 3, str. 1-13.

Orlich, M. J. in Fraser, G. E. Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2: a review of initial published findings. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2014, vol. 100, no. 1, str. 353S-358S.

Satija, A., Bhupathiraju, S. N. in Hu, F. B. Plant-based diets and cardiovascular health. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 2018, vol. 28, no. 7, str. 437-441.

World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. Geneva: WHO. Dostopano: 30. maj 2025, s: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Yau, Y. H. C. in Potenza, M. N. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 2013, vol. 38, no. 3, str. 255-267.

Zhao, C., Xia, Y., Li, X., Zhang, G. in Zhu, S. Gut-brain axis: A new perspective on meditation practice. *Behavioral Sciences*, 2021, vol. 11, no. 1, str. 11.

PRIPRAVA ZELIŠČ ZA UPORABO PO IZVORNEM KNEIPPOVEM NAUKU

PREPARATION OF HERBS FOR USE ACCORDING TO THE ORIGINAL KNEIPP DOCTRINE

Jožica Bajc Pivec

Pivec domačija zeliščarstvo, d. o. o.

jozicabajc@gmail.com

Povzetek

Nauk Sebastiana Kneippa temelji na holističnem pristopu in na petih stebrih: voda, prehrana, zelišča, zdrav življenjski slog in gibanje. Za učinkovito delovanje zeliščnih pripravkov morajo biti rastline nabrane ob pravem času, pravilno očiščene, posušene in shranjene. Ob upoštevanju vseh dejavnikov, ki vplivajo na rastline lahko nabereмо in pripravimo kvalitetne pripravke. Kneipp se je omejil na ožji izbor zeliščnih produktov, saj uporablja le tinkture, čaje, oljne izvlečke, rastline v prahu in nekaj mazil. Načini priprave so povečini enaki kot v ljudskem zdravilstvu, specifične postopke je v svojih delih navedel ob vsaki opisani rastlini, kjer navaja, na kakšen način in v katerih primerih se uporablja. V tem članku bralec spozna, kako na pravilen način nabrati in pripraviti rastline za izdelavo kvalitetnih zeliščnih produktov po Kneippovih recepturah.

Ključne besede: zdravilna zelišča, nabiranje, priprava zelišč, uporaba zelišč, tinktura, čaj, prah, mazilo.

Abstract

The teachings of Sebastian Kneipp are based on a holistic approach and five pillars: water, nutrition, herbs, a healthy lifestyle, and movement. For herbal remedies to be effective, the plants must be harvested at the right time, properly cleaned, dried, and stored. By considering all factors that influence the plants, we can gather and prepare high-quality preparations. Kneipp limited himself to a narrower selection of herbal products, using only tinctures, teas, oil extracts, powdered plants, and a few ointments. The methods of preparation are mostly the same as those in traditional folk medicine, with specific procedures listed in his works for each described plant, where he explains how and in which cases they should be used. In this article, the reader will learn how to correctly gather and prepare plants for making high-quality herbal products according to Kneipp's recipes.

Keywords: medicinal herbs, harvesting, preparation of herbs, use of herbs, tincture, tea, powder, ointment.

1 UVOD

Uporaba zdravilnih rastlin ja stara toliko kot človeštvo. V daljni preteklosti so ljudje moč rastlin spoznavali na podlagi izkušenj. Spoznanja o uporabi so se prenašala iz roda v rod. Povečini so začetki preprostega ljudskega zdravilstva kažejo v bajkah, pripovedkah in pravljicah, v katerih omenjajo tudi zdravilne rastline. Tak način prenosa znanj poznajo številni narodi: od Indijcev, Kitajcev, Egipčanov, Perzijcev, Grkov, Germanov in številnih drugih. Znani so babilonski in asirski zapisi o zdravilnih rastlinah na glinenih tablicah. Z izumom pisave so začeli zapisovati tudi načine uporabe zdravilnih rastlin. Med najstarejšimi zeliščarskimi knjigami so zapisi kitajskega cesarja Shin-Nonga iz okrog 3700 pr.n.š.. Njegovo življenjsko spoznanje je: »*Tvoja telesna moč je v zeliščnih sokovih.*«. Znani so tudi zapisi na egipčanskih papirusih in v njihovih templjih in grobnicah. Z zdravilnimi zelišči in njihovo uporabo so se skozi tisočletja ukvarjali številni znanstveniki, njihova dognanja so zbrana in zapisana v *Materii medici*¹.

Med številnimi pomembnimi možmi, ki so se ukvarjali z zdravilnimi rastlinami in njihovo uporabo ima pomembno mesto tudi župnik Sebastian Kneipp.

Sebastian Kneipp je med ljudmi znan po svoji metodi zdravljenja z vodo. Vendar ne le voda, Kneipp je v svoji metodi zdravega življenja postavil pet stebrov: voda, prehrana, zelišča, življenjski slog in gibanje. Vsi se med seboj prepletajo in drug drugega dopolnjujejo. V zadnjem času se kaže povečano zanimanje za njegovo filozofijo preprostega, domačega in zdravega načina življenja.

Manj je poznano, da se je Kneipp pri svojem delu zavzemal za zdravljenje z zelišči. Prvo znanje o zdravilnih rastlinah je v veliki meri prejel od matere Rosine, ki ga je dopolnjeval s svojim preizkušanjem in lastnimi raziskavami. Nabor rastlin, ki jih je uporabljal pri svojem delu, je omejil na ožji izbor zelišč med 50 in 60. Svoje recepture je dopolnjeval še z nekaterimi drugimi snovmi in materiali: galun, med, otrobi, santala, seneni drobir, smola, ter mandljevo in solatno olje.

Velika večina zelišč raste okrog nas in jih lahko samo nabereemo. Ob tem veljajo enaka pravila za varno in zdravo nabiranje, pripravo in uporabo rastlin, kot pri ljudskem zdravilstvu. Čista, pravilno nabrana in pripravljena zelišča so porok, da bodo pripravki iz njih uspešno delovali na pričakovanih področjih.

Najpogostejši postopek uporabe zdravilnih zelišč je v obliki tinktur in čaja, ki ju uporablja pri številnih postopkih vodnih terapij. Pripravljal je tudi zelišča v prahu za tiste bolnike, ki težko pijejo čaj. Oljne izvlečke je uporabljal za oljne obloge, masaže ali za pripravo zeliščnih mazil.

¹ *Materia medica* (dobesedno : 'medicinski material/snov') je latinski izraz iz zgodovine farmacije za skupek zbranega znanja o terapevtskih lastnostih katere koli snovi, ki se uporablja za zdravljenje (tj. zdravil). Izraz izhaja iz naslova dela starogrškega zdravnika Pedanija Dioskorida iz 1. stoletja našega štetja *De materia medica*, 'O medicinskem materialu' (Περὶ ὕλης ἱατρικῆς, *Peri hylēs iatrikēs*, v grščini).

Večkrat priporoča zeliščne blazinice kot suhe obkladke, zlasti seneni drobir. Na tovrstno terapijo smo v današnjem času že nekoliko pozabili, ob povečanem zanimanju za Kneippovo metodo pa se obuja tudi njihova uporaba.

V članku sem predstavila postopke, kako pravilno, varno in odgovorno ravnati z rastlinami, da bodo naši pripravki najvišje možne kvalitete in da bodo tudi naši vnuki še lahko nabirali Kneippova zelišča.

2 PRIPRAVA ZDRAVILNIH RASTLIN

Ne glede na to, po kateri in čigavi metodi uporabljamo zdravilne rastline in pripravke iz njih, morajo biti primerno pripravljene. Za izdelavo dobrih in učinkovitih pripravkov moramo uporabljati le rastline primerne kvalitete. Pomembno je, da odgovorimo na vprašanja kdaj, kje in kako nabiramo, sušimo in shranjujemo zdravilne rastline, iz katerih bodo produkti dosegali pričakovane rezultate.

2.1 Nabiranje

2.1.1 Kdaj nabiramo zdravilne rastline

Zdravilne rastline nabiramo skozi vse leto glede na uporabnost zdravilnega dela rastline. Pri tem se držimo koledarja nabiranja zdravilnih rastlin, ki je priloga mnogih zeliščarskih priročnikov. Koledar nabiranja zdravilnih rastlin pregledno prikazuje, katere rastline in katere dele rastlin nabiramo in kdaj jih nabiramo. Vendar časov nabiranja ne smemo jemati preveč strogo, saj so odvisni od vremenskih razmer. Upoštevati je potrebno dolžino letnih časov, temperature, vlažnost in lego rastišča. Vse čase, ki jih navaja koledar nabiranja, je potrebno jemati kot povprečje.

Nikoli ne nabiramo mokrih rastlin in tudi ne zjutraj, ko so še mokre od rose. Najboljši čas za nabiranje je dopoldne, ko se rosa posuši in še ni premočne sončne pripeke. Po daljšem deževju počakamo nekaj lepih sončnih dni in se šele nato odpravimo na nabiranje. Prav tako ne nabiramo ob meglenih dnevih.

Vedno nabiram samo krepke in popolnoma zdrave rastline. Poškodovanih in obolelih rastlin ne nabiramo.

Močno dišeče rastline, ki vsebujejo obilico eteričnih olj, nabiramo vedno v vročem, suhem dnevu pred poldnevom, ker tedaj vsebujejo največ eteričnih olj.

Tudi v večernih urah zdravilnih rastlin ne nabiramo, ker je takrat njihova zdravilna moč manjša.

Zapomnimo si, da nabiramo korenine in druge podzemne dele skoraj izključno spomladi pred cvetenjem ali po njem v jeseni.

Cela zelišča nabiramo na začetku cvetenja.

Cvetove nabiramo vedno samo na začetku in sredi cvetenja, nikoli ko že na pol odcvetijo. Tudi preostali deli odcvetele rastline niso več uporabni za zdravilne namene. Cvetove sivke nabiramo v popkih, cvetove črnega trna ko se odprejo prvi cvetovi v socvetju.

Liste nabiramo popolnoma razvite, le brezi dajemo prednost mladim listom.

Plodove nabiramo, ko so zreli, plodove črnega trna, jerebike in češmina šele po slani. Prav tako belo omelo nabiramo po prvi slani.

Pri nabiranju si lahko pomagamo s setvenim priročnikom Marie Thun, ki upošteva lunine ritme in loke. Tako kot na vrtnine luna vpliva tudi na zdravilne rastline. Pri nabiranju upoštevamo razvrstitev po posameznih delih rastline, in sicer nabiramo ob:

- dnevih za korenino – korenine, gomolje, korenike, čebulice (vse podzemne dele) za zdravilne namene;
- dnevih za plod – nabiranje plodov za zdravilne namene;
- dnevi za list – nabiramo liste za zdravilne namene, s tem da imajo na ta dan v sebi veliko vlage in se nekoliko težje posušijo;
- dnevi za cvet – nabiranje cvetov za zdravilne namene, na ta dan nabiramo tudi liste rastlin z veliko količino eteričnih olj (meta, melisa) .

Pri nabiranju zdravilnih zelišč upoštevamo neprimerne dneve po setvenem koledarju, saj je takrat v rastlinah veliko manj zdravilnih učinkovin. Upoštevamo tudi lunine loke nad horizontom. Ob nižajočem loku nabiramo podzemne dele, ob dvigajočem loku pa nadzemne dele.

Vedeti moramo, da dopoldne zemlja izdihuje, popoldne pa vdihuje. Sile se zjutraj usmerjajo iz zemlje navzgor – v zgornje dele rastline, popoldne in zvečer pa k spodnjim delom rastline in težijo v zemljo. Tudi to lahko s pridom uporabimo, da bodo naša zelišča vsebovale več zdravilnih učinkovin.

2.1.2 Kje nabiramo zdravilne rastline

Slovenija je znana po izredni pestrosti rastlinskega bogastva. Zdravilne rastline uspevajo na mnogih površinah, v strmem visokogorju, nižjih gozdovih, na sončnih travnikih – povsod so. Vsaka rastlinska vrsta se je izoblikovala v skladu z okoljem, v katerem je rasla.

Človek s svojimi posegi v naravo temeljito vpliva na prvobitno podobo rastlinskega sveta in s tem tudi na rast zdravilnih rastlin. Nekatere zdravilne rastline so zato že ogrožene in z zakonom zaščitene (npr. arnika, košutnik), zato teh ne bomo nabirali in trgali, saj jih lahko učinkovito zamenja cela vrsta drugih rastlin, ki jih lahko nabereimo, ali pa si jih gojimo na vrtu. Vendar ne moremo izbranih rastlin nabirati kjerkoli. Izbirati moramo čista, neonesnažena rastišča. Ta se nahajajo daleč stran od velikih mest, avtocest, industrijskih središč, živahnih prometnic, smetišč, železniških prog, itd. Tudi ob sprehajalnih poteh rastline niso čiste (pljunki, pasji iztrebki, ...).

Skratka, narava mora biti čista, neokrnjena. Prav tako se moramo izogibati zemljišč, ki jih kmetje uporabljajo za intenzivno pridelavo. Že s prvim pogledom na travnik lahko razberemo za kakšno zemljišče gre. Travniki, ki je lepo pisan v vseh mogočih barvah, še ni bil pognojen z umetnimi gnojili ali polit z gnojnico. Kajti le-teh pisano travniško cvetje ne prenese in preprosto izgine. Na teh, štirikrat do petkrat košenih travnikih ostanejo le rumeno cvetoče rastline – regrat, zlatice, itd.. Na takem travniku tudi teh ne nabiramo.

2.1.3 Kje rastejo zdravilne rastline

Vse zdravilne rastline ne rastejo vsepovsod. Nekatere rastejo po vlažnih travnikih, nekatere po suhih, nekatere ljubijo obdelan svet, spet druge gozdove. Obdržijo se in rastejo le tam, kjer so izpolnjeni pogoji za njihov razvoj in rast. S poznavanjem teh lastnosti si pomagamo pri iskanju in nabiranju. V dobrih priročnikih za nabiranje zdravilnih rastlin je vedno pripisana tudi vrsta rastišča, kjer jih lahko najdemo.

Nekaj značilnih predstavnikov glede na vrsto rastišča:

- apna v zemlji ne prenesejo: borovnica, srčna moč, arnika, lisičjak;
- po suhih travnikih rastejo: šentjanževka, trpotec, materina dušica, črna meta, kumina, rman, tavžentroža;
- na vlažnih travnikih najdemo: baldrijan, smetliko, gosjo travo, lapuh, mrzličnik,
- po njivah rastejo: njivska preslica, kamilica;
- v gozdu najdemo: prvenec, sladko koreninico, borovnico, čemaž, bodiko, bor, glistovnico, hrast, jesen, lisičjak, dišečo perlo;
- ob robu gozdov in po posekah: gozdna jagoda, pljučnik, lučnik, trobentice, smrdljivi bezeg;
- po vlažnih gozdovih, ob vodah z globokim humusom najdemo: angeliko, divjo bučo, črni topol;
- ob vodi rastejo: baldrijan, vodna meta, lapuh, mrzličnik;
- na drevju ob vodi: bela omela;
- po suhih bregovih: vijolica;
- po gorah rastejo: encijan, arnika;
- ob morju in v primorskih krajih najdemo: rožmarin, sivko, komarček;
- ob hišah najdemo: koprive, bezeg, pelin, potrošnik, gosjo travo, lipa, ptičjo dresen;
- na suhem terenu: brin, črni trn, šipek, trpotec;

- v nižinah, na bolj vlažni zemlji: ajbiš, slezenovec;
- gojene zdravilne rastline: kamilica, lan, oves, pelin, slez, vinska rutica, janež, komarček; jeglič, zelje, rožlin, žajbelj, lučnik, poprova meta.

Vse to upoštevamo za lažje in hitrejšo nabiranje, vendar moramo ob vsem tem upoštevati tudi bogastvo rastišča. Pomembno je, da ne pobereмо vseh rastlin, oziroma jih na revnem rastišču sploh ne nabiramo. Pustimo, da se rastišče okrepi in nam v prihodnjem letu z bujno rastjo povrne naše ravnanje. Na bogatem rastišču lahko pobereмо največ do ene tretjine rastlin.

2.1.4 Kako nabiramo zdravilne rastline

Za nabiranje zdravilnih rastlin se primerno oblečemo in obujemo. Priporočljivo je tudi primerno pokrivalo. Zdravilne rastline vedno nabiramo v zračne, trde posode. Primerne so razne košare, za manjše količine tudi papirnate ali bombažne vrečke. Plastične in polivinilaste vrečke niso primerne.



Slika1: Pletene košare, primerne za nabiranje zelišč (Avtorica: Jožica Bajc Pivec).

Nabiramo samo tiste rastlinske dele, ki jih potrebujemo. Pri tem ravnamo previdno, da ne poškodujemo cele rastline. Vedno nabiramo samo zdrave in nepoškodovane rastline. Pri nabiranju rastlinskih korenin pazimo, da ne izkoplujemo vseh na istem kraju in jih s tem iztrebimo. Prav tako pustimo tudi nekaj cvetov, da se zasejejo za naslednje leto. Naberemo samo toliko rastlin, kot jih potrebujemo. Zdravilne učinkovine se obdržijo v posušeni rastlini do naslednje sezone nabiranja, zato si ne delamo velikih zalog. Pri nabiranju cvetov in zelišč uporabljamo nožič ali škarje. Vedno nabiramo v eno posodo samo eno vrsto zdravilne rastline. Če nabiramo več vrst, vzamemo več posod. Nabranih rastlin ne tlačimo v posode, ker jih ob tem poškodujemo in s tem zmanjšamo zdravilnost.

Rastline nabiramo glede na njihove zdravilne dele. Če nabiramo celo zel, je ne pulimo s korenino, temveč jo odtrgamo ali odrežemo približno 15 cm nad zemljo. Pri rastlinah, ki imajo spodnje dele olesenele, porežemo le mehke dele rastline.

Lubje nabiramo spomladi, ko se po rastlini pretekajo sokovi. Takrat lubje najlažje odstranimo z vej in dobimo tudi najboljšo drogo. Pri tem ne smemo nikoli poškodovati debel in glavnih vej. Lubje in lesnate dele rastlin nabiramo vedno na majhnih vejah, najboljše štiriletnih, ki jih z gladkim rezom odrežemo od glavnih vej.

Pri nabiranju plodov še posebej pazimo pri rastlinah, ki dozorevajo neenakomerno, npr. kumina, janež, itd., kjer porežemo posamezne kobule z zrelim semenom.

2.2 Sušenje

Za shranjevanje ali uporabo večino zdravilnih rastlin posušimo. Sušenje prepreči nezaželene pretvorbe ali razgradnjo zdravilnih učinkovin zaradi delovanja fermentov, ki se sprostijo ob umiranju rastline ali njenih delov. Na posušeni deli rastlin se bakterije in glivice ne morejo razvijati, zato nam tako obdelane rastline ne bodo zgnile. Sušenje je torej način konzerviranja zdravilnih rastlin, ki ga moramo opraviti kar najhitreje po tem, ko smo jih nabrali. Pri tem delu je izjemnega pomena čistoča!

2.2.1 Priprava za sušenje

Nabranih rastlin nikoli ne puščamo na kupih. Če se le da, nadzemnih rastlinskih delov (cvetov, listov, celotne zeli, lubja, semen) nikoli ne peremo. Že med nabiranjem pazimo, da so zelišča čista in med njimi ni drugih rastlin. Če sušimo več zelišč naenkrat, pazimo, da se ne pomešajo. Zelišča, liste in nekatere cvetove sušimo cele, pri nekaterih pa samo venčne liste, ki jih ločimo pred sušenjem.

Če sušimo cele rastline, jih lahko povežemo v šopke in obesimo s cvetovi navzdol.

Korenine pred sušenjem dobro očistimo, vendar jih ne smemo namakati v vodi. Operemo vsako posamezno korenino in jo nato hitro osušimo. Korenine narežemo po dolgem na pol centimetra debele dele, da se hitreje posušijo. Lahko jih nanizamo na niti in jih napnemo nad pečjo.

2.2.2 Sušenje

Sušimo kolikor je mogoče hitro, vendar v senci in na prepihu. Pri tem si lahko pomagamo z gospodinjskimi aparati za sušenje. Lahko pa zelišča sušimo tudi v električni pečici do najvišje temperature 36°C, na krušni peči, na podstrešju ali drugem primernem prostoru. Ti prostori morajo biti zračni, čisti in zavarovani pred živalmi.



Slika 2: Sušenje bele omele na leseni lesi (avtorica: Jožica Bajc Pivec, 2017)

Zdravilna zelišča razprostremo na bombažne prte. Vendar POZOR, ob pranju le – teh nikoli ne uporabljamo mehčalcev za perilo, ter jih vsaj tri do štiri krat splaknemo in posušimo na zraku. V nasprotnem primeru se zelišča navzamejo vonja po mehčalcu ali pralnem prašku, ki ga čutimo ob pitju čaja, kar ne le da ni okusno, je tudi zdravju škodljivo.

Če sušimo na odprtem mestu (krušna peč, podstrešje), zelišča pokrijemo s tanko bombažno zaščito (odslužene zavese, rjuhe, ...), da jih zaščitimo pred prahom in insekti.

Na soncu zdravilne rastline sušimo le izjemoma in zelo na hitro. To velja za lubje in tista zelišča, ki imajo bele cvetove (bezgov cvet, kamilico), ter orehove liste, ki ob sušenju v senci potemnijo.

Plodove lahko sušimo v pečici, vendar moramo paziti, da temperatura ne preseže 36 °C.

Brinovih jagod ne smemo sušiti na peči, temveč le v tankem sloju pri naravni temperaturi in na prepihu. Večkrat jih premešamo, da se ne pregrejejo.

Med sušenjem rastline večkrat preložimo in zamenjamo vlažno podlago.

Rastline, ki vsebujejo eterično olje, skušamo pri sušenju čim manj poškodovati.

Pri umetni toploti temperatura ne sme presegati 36 °C, pri drogah s hlapnimi olji mora biti še nižja. Različni deli rastlin se različno dolgo sušijo. Tanki, nemesnati listi so posušeni hitreje, kot debeli listi ali korenine. Rastlinski deli so suhi, ko šumijo in se lomijo. Tudi ob pravilnem sušenju nekatere droge močno spremenijo barvo: listi trpotca, poprove mete in bazilike pogosto počrnijo.

Če rastline niso dobro posušene, rade splesnijo, počrnijo in se v njih zaredijo molji in črvički. Take rastline niso uporabne in jih uničimo – zažgemo.

2.3 Shranjevanje

Posušene rastline ali rastlinski deli, ki jih lahko za določen čas shranimo za kasnejšo predelavo in uporabo, se imenujejo droge.

Zelo pomembno je pravilno shranjevanje posušenih zdravilnih rastlin. Veliko škode nastane zaradi nepravilnega shranjevanja. In vse veselje ob nabiranju in sušenju se tako spremeni v žalost. Zdravilne rastline so sestavljene iz zelo občutljivih snovi, ki jim škodujeta svetloba in vlaga, hitro se navzamejo tujih agresivnih vonjev. Na vse to je potrebno paziti pri izbiri skladišča.

2.3.1 Kako shranjujemo zdravilne rastline

Takoj ko so zdravilne rastline ali njihovi deli suhi, jih še enkrat pregledamo in odstranimo poškodovane in neprimerne dele rastlin. Nato drogo na drobno razrežemo in pripravimo za shranjevanje. Rastline, ki vsebujejo eterično olje, zrežemo in zdrobimo šele ob pripravi čajne mešanice.



Slika 3: Shranjevanje zelišč v steklenih kozarcih (Vir: Srce Slovenije, Vodena doživetja, 2024).

Velikost posode prilagodimo količini droge. Najprimernejši za shranjevanje so stekleni kozarci ali porcelanaste posode, ki se tesno zaprejo. Droge, ki jih imamo v prozornih, steklenih kozarcih hranimo v temnih prostorih, ali pa jih na zunanji strani ovijemo z aluminijasto folijo.

Za shranjevanje drog niso primerne pločevinaste in pocinkane posode, ker lahko pride do oksidacijskih procesov. Če nimamo drugih posod, jih znotraj obložimo s čisto papirnato vrečko, v katero natresemo droge. Prav tako niso primerne lesene posode, pobarvane z oljnatimi, lesnimi ali drugimi barvami, ker se droge navzamejo njihovega vonja.

Vsak kozarec ali drugo posodo opremimo z nalepko, na kateri je napisano ime rastline ali droge, čas (mesec in leto) in kraj nabiranja.

3 UPORABA ZDRAVILNIH RASTLIN

Sebastian Kneipp se je zavzemal za enostavno in varno obliko uporabe zdravilnih rastlin. Zapisal je:

»Med stvari, ki jih sovražim in mrzim, sodi v osnovi in načelu osovraženo skrivnostno zdravilo, kramarija z zdravilnimi pripravki, ki so iznajditeljeva skrivnost. Tega naj bi meni nihče ne očital. Zato v tem drugem delu odpiram predale svoje lekarne, naj vsak, kdor hoče, pogleda vanjo in poduha vse do slednje škatlice s čajem in najmanjše stekleničke z oljem.

V vsako lekarno je vloženo veliko denarja; v moji ni ne vem kaj. To zelo rad priznavam in gledam na ta možen očitek kot na veliko prednost svoje lekarne. Skoraj vsi moji čaji in ekstrakti, olja in praški, izvirajo iz najdenih zdravilnih rastlin, ki jim je ljubi bog dal, da rastejo v njegovem vrtu, na širnem polju, mnoge pa okrog hiše ali na odmaknjenih in zapuščenih prostorih in večinoma ne stanejo niti prebite pare.

Znanih je veliko sredstev, ki jih uporabljamo za pomoč pri zdravljenju z vodo; treba jih je samo pravilno pripraviti, pa je vse v redu.

Dolga leta sem sondiral in preizkušal, sušil in razrezoval, duhal in pokušal, ni bilo niti najmanjše zdravilne zeli ali praška, ki ga ne bi sam preizkusil in ugotovil, da je dober.

Dolga leta sem neprestano v glavnem zdravil z zdravilnimi zelišči, manj pa z vodo, in pri tem dosegel najlepše uspehe. In tako lahko rečem, da sem v dolgih letih svetoval tisoče teh pripravkov in velikokrat moral strmeti ob njihovem čudovitem delovanju.«

Kneipp je različne zeliščne pripravke dodajal svoji vodni terapiji in na ta način še povečal njeno učinkovitost. Najpogostejše je uporabljal čaje, tinkture, praške in olja, redkeje ostale pripravke. Pri vsaki rastlini je predpisal na kakšen način in kdaj se jo uporablja. V svojih delih je natančno opisal posamezne postopke.

3.1 Čaj – priprava in uporaba

Čaj je najpogostejši pripravek. Kneipp priporoča tri vrste priprave čaja: poparek (infuz), prevretek (dekot) in namok (macerat). Pri vsaki rastlini posebej navaja na kakšen način in kateri pripravek je primeren za določeno vrsto težave.

3.1.1 Poparek (infuz)

Večinoma čaje pripravljamo kot poparek. Kadar ni drugih navodil, prelijemo 2 čajni žlici droge z 200 ml vrele vode (lahko tudi 250 ml), premešamo in pustimo pokrito stati 10 minut, ter nato precedimo in uporabimo. Kneipp je pri posameznih rastlinah/drogah posebej napisal navodila za pripravo, kadar so se ta razlikovala od osnovnega recepta. Tako pripravljamo predvsem napitke, ki vsebujejo hlapna eterična olja. Le – ta izparevajo skupaj z vodno paro. Pri pokriti skodelici se na pokrovčku skupaj s paro utekočinijo in kapljajo nazaj v čaj. S tem ohranimo večjo količino zdravilnih učinkovin v čaju.

Kot poparek pripravljamo nežne dele rastlin (cvetove, liste, prah).

3.1.2 Prevretak (dekokt)

Prevretak navadno uporabljamo pri drogah, pri katerih težje izločimo zdravilne učinkovine. Največkrat so to korenine, lubje, semena, oziroma nearomatična zelišča. Dve žlici droge prelijemo z 250 ml mrzle vode, segrejemo do vretja in pokrito počasi kuhamo še od 20 do 30 minut ali po navodilu. Nato odstavimo, pustimo nekaj časa, precedimo in uporabimo.

3.1.3 Namok (macerat)

Namok uporabljamo za droge, ki vsebujejo sluzi in druge, na toploto občutljive sestavine. Dve čajni žlički droge prelijemo z 250 ml mrzle vode, premešamo in pustimo stati določen čas, navadno 6 ur. Pred uporabo čaj precedimo in po potrebi segrejemo do pitne temperature. Na ta način pripravljamo čaje, ki imajo veliko sluzi (šipek, bela omela, slez in slezenovec, kolmež, islandski lišaj, laneno seme, tavžentrože, gornik, preslica,..), ali pa je potrebnega več časa, da se izločijo potrebne snovi. Tako pripravimo tudi čaje, pri katerih nas motijo nekatere, v vroči vodi topne sestavine.



Slika 4: Namok (macerat) maroškega slezenovca (avtorica: Jožica Bajc Pivec, 2020).

3.1.4 Pravilna priprava zeliščnega čaja

Za pripravo čajev uporabljamo le posode iz jenskega stekla, emajla ali porcelana. Izogibamo se uporabi posod iz legiranega jekla, aluminija in železa, ker lahko pride do nezaželenega medsebojnega delovanja z rastlinskimi sestavinami. Tudi cedila naj bodo iz blaga ali iz prehransko ustrezne plastike.

V kolikor pripravljamo mešanico čaja, kjer je tudi droga, ki se pripravlja z namokom, to namočimo po navodilu, ostale zeli poparimo in nato obe tekočini zmešamo skupaj. Po potrebi čaj še pogrejemo.

Kneipp je v svojih zapisih priporočal čajne mešanice zelišč, ki zdravijo enako bolezen. Zdravilne rastline, ki vsebujejo veliko vitamina C, lahko dodajamo vsem čajem proti prehladu in čajem za splošno krepitev organizma.

3.1.5 Uporaba čajev

Čaji se pripravljajo za notranjo in zunanjo uporabo. Iz nekaterih rastlin (arnika) lahko pripravljamo le pripravke za zunanjo uporabo. Sam postopek priprave se bistveno ne razlikuje, lahko je nekoliko različna le količina uporabljenе droge. V nekaterih primerih je postopek priprave daljši, kar je odvisno od uporabljenega dela rastline, npr. lubje ali korenine.

Notranja uporaba čajev

Tudi sam način pitja čaja je pomemben. Nikoli, res nikoli, ga ne zlijemo vase na hitro (na eks), v upanju, da bo neprijetni okus čaja hitro minil. Pijemo ga počasi, po požirkih, saj bo le tako dosežen želen učinek.

Tudi pri Kneippovi terapiji veljajo splošna pravila o uporabi čajnih mešanic:

- Čaj za potenje pri prehladnih obolenjih pijemo kolikor mogoče vroč.
- Čaj pri želodčnih in črevesnih obolenjih pijemo zmerno topel.
- Zdravilnih čajev ne sladimo, razen, če to zahteva navodilo. Ne uporabljajmo umetnih sladil, razen pri diabetesu.
- Čaje pri prehladih in kašlju sladimo z medom ali sadnimi sirupi in sokovi. Po dodatku medu postane čaj moten, ker večina čajev vsebuje čreslovine, ki reagirajo z beljakovinami v medu. To ne vpliva na kvaliteto čaja.
- Čajev proti driskam nikoli ne sladimo, niti z medom, ker bi tako zmanjšali količine učinkovin.
- Tudi čajev z grenčinami nikoli ne sladimo, ker je pomemben ravno njihov grenki okus.
- Čaje z grenkimi učinkovinami pijemo vedno najmanj pol ure pred jedjo. Pri želodčnih in črevesnih vnetjih pijemo čaje med posameznimi obroki.
- Čaje za pomirjanje pijemo zjutraj in zvečer.
- Čaje za spanje pijemo eno uro pred spanjem.

Čaje kuhamo tako iz svežih, kot suhih rastlin, pri čemer upoštevamo, da je ena čajna žlička suhe droge enaka eni veliki žlici sveže zeli. Kneipp priporoča pripravo čajev iz posušenih zelišč. Najučinkovitejše so čajne mešanice iz treh do petih drog. Čajnih mešanic nikoli dvakrat ne prekuhavamo, razen če to zahtevajo navodila za pripravo. Izjema je šipek, iz katerega lahko pripravimo dva do tri poparke.

Priporočene količine drog nikoli na povečujemo v upanju na hitrejši in močnejši učinek. V takšnih primerih lahko pride da neželenih učinkov tudi pri neškodljivih drogah. Vsak proces zdravljenja rabi svoj čas, in nič ne gre na silo.

Čaje in druge pripravke jemljemo le določen čas. Če so droge in mešanice primerne za daljšo uporabo, je to navedeno v navodilih. Zelo učinkovita je uporaba v obliki zdravilne kure, ki naj traja od enega do šest tednov. Čaje pri motnjah presnove in prebavnih težavah pijemo navadno 4-6 tednov. Po tej kuri naredimo vsaj tako dolg presledek.

Po možnosti ne uporabljajmo čajev v vrečkah, čeprav nam v reklamah priporočajo njihovo praktičnost in koristnost.

Zunanja uporaba čajev

Zunanja uporaba razredčenega ali nerazredčenega, vedno nesladkanega čaja je zelo mnogostranska in pomembna. Uporabljamo ga za grgranje, izpiranje ustne votline, vtiranje v dlesni, inhaliranje, izpiranje ran in zunanjih spolnih organov, za ovitke, obloge in kot parne, delne in kadne kopeli. V Kneippovi terapiji se v terapiji z vodo uporablja številne postopke, kot so kopeli, oblivi, ovitki, obkladki, parne kopeli in otiranje. Vse te postopke se v določenih primerih kombinira z zeliščnimi pripravki.

Pri nekaterih obolenjih pa je Kneipp predpisal specifične mešanice in postopke priprave in uporabe čajev. Čaje se skuhamo po navodilih in se precejeni dodajo v vodo.

Obkladki

Poznamo več vrst obkladkov: tople, hladne, suhe ali vlažne. Dajemo jih na boleča, prizadeta mesta telesa in pri tem pazimo, da bolnega mesta ne prehladimo. Vedno uporabimo čisto, prelikano bombažno krpo, ki jo namočimo v pripravljeno zdravilno tekočino. Močne tinkture vedno redčimo z vodo. Za obkladke s suhimi zelišči pripravimo bombažne vrečke, v katere zašijemo pripravljeno drogo. Vedno upoštevamo navodila, da dosežemo želeno učinkovitost obkladka. Pri uporabi rastlin, ki močno dražijo kožo (česen, hren), le-to pred uporabo obkladka in po njej vedno namažemo s kremo ali oljem.

Vedno uporabljamo sveže pripravljene obkladke, po uporabi jih zavržemo. Tudi vse vrste tkanin se vedno, za vsak postopek uporabi sveže.

Inhalacije

Vdihavanje sopro – inhaliranje je zelo učinkovit način pri odpravljanju težav z dihalni.

Vodo zavremo, odstavimo, damo vanjo zelišča, dobro premešamo in vdihavamo 15 do 20 minut, oziroma dokler so prisotni hlapi, če v navodilih ni navedeno drugače. Posodo damo na mizo, z rjuho, odejo ali veliko brisačo se pokrijemo čez glavo in previdno vdihavamo. Pri tem moramo paziti, da se ne oparimo (para je zelo vroča). Inhaliramo vedno v ogretem prostoru, ki ga ne zapuščamo, dokler se ne ohladimo, to je vsaj pol ure po končani inhalaciji.

3.2 Tinkture

Ljudsko zdravilstvo si prizadeva ohranjati učinkovanje zdravilnih zelišč na različne načine. Med njimi se zelo pogosto uporablja priprava tinktur. Tinkture so alkoholno-vodni izvlečki zdravilnih rastlin ali alkoholno-vodne raztopine izvlečkov drog (zelišč). Uporabljamo 40 %, 50 % in 70 % alkohol. Pri pripravi moramo upoštevati navodila, saj se različne zdravilne sestavine raztapljajo v različno močnem alkoholu.

Na splošno je razširjeno mnenje, da so tinkture bolj učinkovite kot čaji. Vendar teh dveh pripravkov ne moremo neposredno primerjati med seboj. Za pripravo tinktur uporabljamo do 70 % alkohol. Vanj se izločijo učinkovine, ki so dobro topne v alkoholu in slabo topne ali netopne v vodi. Vodotopne sestavine se izločijo v manjših količinah. Zato iz zelišč, ki vsebujejo veliko vodotopnih snovi – npr. sluzi, običajno ne pripravljamo tinktur.

Pri pripravi tinktur lahko uporabljamo domača žganja, kot sta sadjevec in tropinovec. Priporočljivejši je tropinovec, ker je bolj nevtralnega vonja in okusa in ima več % alkohola. Zelo dobra je tudi vodka, ki ima od 40 % do 45 % alkohola in je brez izrazitega vonja in okusa. Lahko uporabljamo tudi prehranski etanol, ki je v prodaji 96 %, zato ga moramo razredčiti z destilirano vodo do želenih % alkohola.

Kneipp pri izdelavo svojih tinktur daje prednost pravemu žitnemu žganju, če pa ga ni ga nadomesti z razredčenim špiritom ali dobrim domačim sadjevcem. Tinktura se macerira na toplem mestu dlje časa, včasih tudi kak mesec ali dva. Različne dele rastlin različno dolgo namakamo v alkoholu. Kneipp uporablja za pripravo tinktur posušena zelišča.

Kneipp tudi piše, da se je potrebno natančno držati navodil o uporabi.



Slika 5: Rmanova tinktura (avtorica: Jožica Bajc Pivec, 2025).

Vse posode in pripomočke za pripravo tinktur imamo navadno že v gospodinjstvu. Potrebujemo natančno tehtnico, steklenice z širokimi odprtinami ali steklene kozarce in merilne lončke. Pri pripravi tinktur ni potrebna sterilnost, poskrbimo le za čistočo delovnega okolja. S pazljivo in natančno pripravo nam pripravki vedno uspejo.

Pri pripravi zelišč se izogibamo posodam in orodju iz nerjavečega jekla. Uporabljamo stekleno, emajlirano, keramično ali plastično posodo. Tudi za rezanje uporabljamo keramične nože ali škarje. Na tak način ohranimo kar največ zdravilnih učinkovin v zeliščih in s tem tudi v pripravku – tinkturi.

Tinkture vedno shranjujemo v temnih steklenicah in v hladnih prostorih lahko tudi več let.

Uporabljamo jih zunanje za obkladke, masaže, kopeli. Pri notranji uporabi jih vedno razredčimo z vodo ali si jih nakapamo na kocko sladkorja – glede na navodila.

3.3 Oljni izvlečki

Oljne izvlečke običajno pripravljamo iz suhih rastlin, z izjemo šentjanževke. Uporabljamo vedno hladno stiskana olja (olivno, mandljevo, sončnično, jojobino,...). Steklen kozarec napolnimo do dveh tretjin z zeliščem ter ga do vrha zalijemo z oljem. Lahko pa vzamemo 3 pesti oziroma 0,25 l posušenih in narezanih cvetov zdravilne rastline (arnike, kamilice, materine dušice, mete, ...) jih damo v steklen kozarec in zalijemo z 1 l olja. Vedno pazimo, da so vse rastline v olju. Kozarec zapremo in ga postavimo na sobno svetlobo in temperaturo za 30 – 35 dni. Nato precedimo, nalijemo v temne steklenice in spravimo v hladen in temen prostor.

Kneipp je oljne izvlečke v veliki meri uporabljal za pripravo mazil, le šentjanževko olje je v njegovi terapiji prisotno v oljnih povojih.

Priprava šentjanževkega olja: v kozarec damo do 2/3 svežih cvetov šentjanževke in jih zalijemo s kakovostnim olivnim oljem. Kozarec postavimo na sonce ali na toplo za 15 – 30 dni, oziroma za toliko časa, da olje dobi močno rdečo barvo, nato precedimo, nalijemo v steklenice in hranimo v hladnem in temnem prostoru.



Slika 6: Šentjanževo olje (avtorica: Jožica Bajc Pivec, 2021).

3.4 Zeliščne blazinice

V trgovinah najdemo različne dišeče blazinice, namenjene dekoraciji in osvežitvi prostora. Vendar zeliščne blazinice nimajo samo osvežilnih in sproščujočih učinkov. Lahko jih napolnimo z zdravilnimi zelišči. Polagamo si jih na obolela mesta in si s tem lajšamo težave.

Imajo prav poseben učinek. Segreta blazinic, ki si jo položimo na prsni koš ali katerikoli drugi del telesa, nas greje in oddaja posebno aromo, ki izboljšuje naše počutje. S tem nam pomaga premagovati bolezenske težave. Stranskih učinkov ob normalni uporabi nimajo.

Za izdelavo blazinic lahko porabimo stara, odslužena oblačila, rjuhe, prte,... Pomembno je, da je blago iz bombaža in dovolj gosto tkano. Zelišče lahko damo samo v eno blazinico, lahko pa izdelamo še prevleko iz dekorativnega blaga.

Tudi če je blago novo, ga pred izdelavo blazinic vedno dobro operemo in polikamo. Izrežemo poljubno velikost in obliko. Stranice zašijemo, pustimo le majhno odprtino, skozi katero bomo napolnili blazinico. Ko to storimo, zašijemo še preostalo odprtino in blazinic je nared za uporabo. Ko se odločamo za velikost blazinice, upoštevamo namen rabe. Blazinice lahko ročno poslikamo, izvezemo, itd.

Blazinice polnimo z različnimi zelišči. In temu primerna je tudi uporaba.

Blazinice, napolnjene z zdravilnimi zelišči uporabljamo za obkladke, ki jih polagamo na prizadeta mesta. Za suho uporabo jih pogrejemo in razrahljamo. Pogrejemo jih lahko na peči, radiatorju, v pečici. Pazimo, da niso temperature previsoke, da se blazinic ne zažge. Pri suhi uporabi lahko uporabimo sveža ali suha zelišča. V večini primerov izberemo podušene zeli.

Sveže zeli po uporabi zavržemo, vrečko obvezno operemo, posušimo in jo napolnimo z novimi zelišči.

Blazinica s suhimi zelišči je obstojnejša. Ko jo ne uporabljamo, jo zapremo v PVC vrečko, da se ne razdiši. Rastline z močnimi vonji le – tega tudi hitro izgubijo, ker izhlapi.

Alergije zaradi arom se zelo redko pojavljajo, prej so posledica prahu, ki se nabere v blazinicah ob redni uporabi, ko se suha zelišča drobijo.

V Kneippovi medicini so najbolj znane blazinice s senenim drobirjem. V njih so ostanki posušenega in zdrobljenega sena, ki jih nabereмо na seniku. Sestavljajo ga listi, cvetovi, semena in delci stebel rastlin s travnika. Uporabljamo samo seneni drobir iz ekološko čistih kmetij.

Ko blazinica izgubi svojo učinkovitost, jo zavržemo.

Če si pripravimo blazinico za kopel, jo damo v kad z vodo za kopanje/namakanje. Ta blazinica je za enkratno uporabo. Vsebinsko moramo namreč vsakič zamenjati. Tudi tu lahko uporabljamo sveža ali suha zelišča.

3.4 Praški

Zeliščni prašek se naredimo tako, da dobro posušene dele zdravilnih rastlin (korenine, listi, cvetovi, plodovi) naribamo, zmeljemo ali zdrobimo v terlniku v čim bolj fin prah. Dodajamo ga v hrano na krožniku, lahko ga kapsuliramo ali zmešamo v čajno mešanico. Praške delamo samo iz rastlin, ki so v celoti užitne, pri doziranju predpisane doze ne smemo prekoračiti.

3.5 Zeliščna mazila

Tudi Kneipp je pri svojem zdravljenju uporabljal zeliščna mazila. Namenjena so predvsem za zunanjo uporabo. Na določene predele telesa jih nanašamo z rokami in vtiramo v kožo. Na predelih ožilja jih vtiramo nežno, z rahlim pritiskom. Pri vtiranju na sklepih je masiranje lahko močnejše, da učinkovine prodrejo v notranjost telesa. Masiramo toliko časa, da oseba začuti prijetno zagretost prizadetega predela telesa.

Pri sami pripravi mazil ni potrebna sterilnost, s skrbjo za čistočo pa se podaljša rok trajanja izdelkom. Pripravki, ki vsebujejo vodo, se radi pokvarijo, zato jim v industriji dodajajo sredstva za konzerviranje. To so kreme, kozmetična mleka, toniki,

Mazila so narejena iz maščob, brez dodatkov vode, zato je njihova obstojnost tolikšna, kot je trajanje sestavin. Za izdelavo mazil so najprimernejše posode iz jenskega stekla, v kolikor niso na voljo pa emajlirana posoda. Nikakor ni primerna posoda iz nerjavečega jekla.

Če mazilu dodamo pripravke iz vodnih izvlečkov ali tinkture, se obstojnost zmanjša, zato ga je potrebno hraniti v hladilniku.

Pripravke, na katerih so se naselile plesni, je potrebno zavreči, ker ob uporabi bolj škodijo kot koristijo.

Za kvalitetno pripravo zeliščnega mazila so potrebne tri osnovne sestavine:

- osnovna maščoba (mast ali olje),
- utrjevalec,
- zelišče ali zeliščni pripravek.

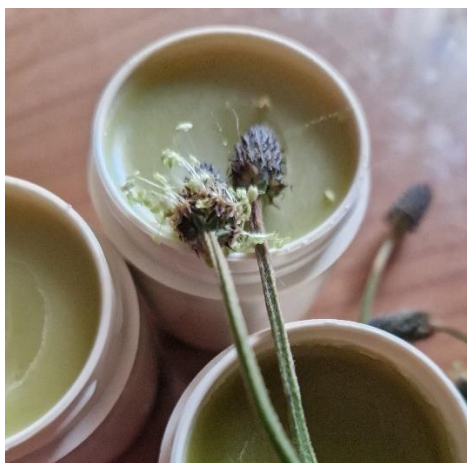
Olja in utrjevalci običajno že sami po sebi blagodejno vplivajo na kožo, zeliščni dodatki pa mazilu še povečajo njegovo učinkovitost. Mazilom lahko dodamo še druge dodatke, ki okrepijo njihovo delovanje. Med nje sodijo: med, aloja vera gel, matični mleček, glina, jabolčni kis, rožna voda, sol, soda bikarbona. Uporabljajo se glede na sestavo in namen mazila.

Pri izdelavi mazil je priporočljivo, da uporabimo le naravne rastlinske in živalske materiale in se izogibamo pripravkom iz naftnih derivatov, umetnim aromam, sintetičnim eteričnim oljem, ...Te sestavine vsebujejo učinkovine, ki so za kožo na dolgi rok lahko zelo obremenilne.

Mazila vedno delamo na majhnem ognju. Pri delu s svežimi zelišči, se le – ta najprej prepražimo na maščobi, in pustimo 24 ur na sobni temperaturi, da spustijo svoje zdravilne učinkovine. Nato masa narahlo segrejemo in dodamo utrjevalec in dodatke. Ko je pripravek tekoč, ga precedimo, dodamo eterična olja ali tinkture, če recept to predvideva in nato mazilo napolnimo v lončke. Ko je vsebina ohlajena, lončke dobro zapremo.

V kolikor mazila delamo iz posušenih zelišč, jih pustimo macerirati v maščobi 48 ur, nato je postopek enak, kot pri svežih rastlinah.

Mnogo enostavnejša je priprava mazil iz oljnih izvlečkov zdravilnih rastlin. V posodo s 100 g oljnega izvlečka, npr. šentjanževke ali ognjiča ali sivke, dodamo 20 g naribanega čebeljega voska. Posodo postavimo v vročo vodno kopel. Ko se vosek stopi, dodamo eterična olja, če to recept predvideva in nalijemo v posodice. Ko je mazilo ohlajeno ga dobro zapremo.



Slika 7: Trpotčevo mazilo (avtorica: Jožica Bajc Pivec).

4 LITERATURA IN VIRI

Ašič S., (2008). Domača lekarna patra Simona Ašiča, Recepti, Celje, Celjska Mohorjeva družba.

Galle-Toplak K., (2015). Zdravilne rastline na Slovenskem, Ljubljana, Mladinska knjiga.

Kaiser, Dr. med. J. H. et ol., (1986). Novi veliki Kneippov priročnik, Založništvo tržaškega tiska in CZNG.

Kneipp S., (2013). Kneippova domača lekarna, Ljubljana, Atelje Doria.

Kneipp S., (1999). Voda – vir zdravja, Ljubljana, Pegaz International.

Kreiter H., Roschatt H., (2012). Kneippova šola zdravja, Ljubljana, Mladinska knjiga.

Kromar J. – Rožnik P., (1974) Zdravilne rastline, Ljubljana, Založba Borec.

Pahlow M., (1987). Velika knjiga o zdravilnih rastlinah, Ljubljana, Cankarjeva založba.

Podgorc V., (1908). Domači zdravnik po naukih in izkušnjah župnika Kneippa, Celovec, Družba sv. Mohorja.

Thun M., (1997). Praktično vrtnarjenje: Biološko – dinamična metoda v vrtnarski praksi, Vrzenec, Društvo Ajda Horjul.

Treben M., (1997). Zdravje iz božje lekarne, Celje, Založba Mavrica.

Willfort R., (1971). Zdravilne rastline in njih uporaba, Maribor, Založba Obzorja.

CELOSTNI PRISTOP K SONARAVNEMU ZDRAVJU Z OLJČNIMI LISTI

A HOLISTIC APPROACH TO NATURAL HEALTH WITH OLIVE LEAVES

dr. Polonca Andrejčič Mušič, Fitoterapevt - Zeliščar

polonaam@gmail.com

Povzetek

Tradicionalno uporabo oljčnih listov, zaradi njihovih izjemnih zdravilnih lastnosti, v sredozemskih kulturah cenijo že stoletja. Danes, v moderni znanstveni dobi, ko wellness trendi vse bolj poudarjajo naravna in celostna zdravila, pa so se oljčni listi, ki so bogati z bioaktivnimi spojinami (antioksidanti), izkazali kot močno orodje za naravno podporo zdravja in dobrega počutja. Zato članek raziskuje številne razsežnosti oljčnih listov, tako z vidika koristi za zdravje ter kot podporo k povečanju življenjske energije in vitalnosti, ter tudi njihovo koristno uporabo v kozmetične namene in za razvajanje.

Ključne besede: oljčni listi, izvleček iz oljčnih listov, antioksidanti

Abstract

Olive leaves have been traditionally used in Mediterranean cultures for centuries due to their exceptional health benefits. So today, in the modern era, when wellness trends emphasize natural and holistic care, olive leaves, which are rich in bioactive compounds (antioxidants), have become a powerful tool for natural support of health and well-being. Therefore, the article explores the many dimensions of olive leaves, both in terms of health benefits and as a support for increasing life energy and longevity, as well as their beneficial uses for cosmetic purposes and for pampering.

Keywords: olive leaves, olive leaf extract, antioxidants

1 V OLJČNIH LISTIH SE SKRIVA NARAVNI ZAKLAD ZDRAVJA

Oljčni listi so starodavna skrivnost dobrega počutja, ki jo v moderni dobi potrjuje tudi znanost. Vsebujejo močne antioksidante, polifenole in hranila, ki podpirajo imunski sistem, srce, kožo ter splošno dobro počutje in vitalnost. Tako na podlagi rezultatov številnih študij, kliničnih testiranj in laboratorijskih raziskav, naravni rastlinski izvleček iz oljčnih listov danes velja za obetavno in varno prehransko dopolnilo z zelo širokim spektrom delovanja, ki brez stranskih učinkov, lahko na naraven način blaži tegobe sodobnega sveta. Zato se njegova uporaba vse bolj širi in postaja splošno prepoznavna po vsem svetu.

Antioksidativna zaščita: Visoke ravni oleuropeina in hidroksitirozola v oljčnih listih našemu telesu lahko nudijo močno antioksidativno zaščito, kar pomaga v boju proti oksidativnemu stresu in nastanku prostih radikalov, ki zaradi svoje reaktivnosti lahko poškodujejo zdrave celice. Tako nas antioksidanti ščitijo pred nastankom številnih bolezni, kot so rak, infarkt, diabetes in vnetne bolezni (npr. artritis) ter tudi pred prezgodnjim staranjem organizma in razvojem degenerativnih bolezni, kot so demenca, Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen.

Podpora imunskemu sistemu: Izvleček iz oljčnih listov se tradicionalno uporablja za zdravljenje prehlada in gripe ter za lajšanje simptomov, kot so vneto grlo, vročina in kašelj, ušesne in urinalne infekcije, alergije, kožna obolenja, okužbe s herpesom in bradavicami, kot tudi za lajšanje težav pri okužbah dihal in sinusov. Še posebej je njegovo jemanje koristno pri zniževanju vročine, pomaga pa tudi uravnovesiti črevesno mikrofloro. Oljčni listi pa krepijo naš imunski sistem tudi preko spodbujanja belih krvničk, ki varujejo telo pred škodljivimi mikroorganizmi in tujimi beljakovinami. Tako z vključitvijo oljčnih listov, ki so znani po svojih naravnih protimikrobnih, protivirusnih in antibakterijskih lastnostih, v svojo rutino dobrega počutja, lahko pomagamo okrepiti obrambo svojega telesa, zlasti med sezonskimi prehodi ali obdobji stresa.

Protivnetni učinki: Kronična vnetja so vzrok za številne zdravstvene težave, od artritisa do presnovnega sindroma. Protivnetne lastnosti oljčnih listov pa lahko pomagajo zmanjšati vnetje na celični ravni. Zato njihova redna uporaba ne samo ublaži nelagodje v sklepih, temveč podpira tudi splošno zdravje z ublažitvijo poškodb, povezanih z vnetjem, v različnih telesnih sistemih. Osteoporoza je namreč presnovna bolezen kosti, ki v večji meri prizadene starejše in ženske ob prehodu v menopavzo. Ker ni nujno, da se bolezen odraža skozi bolečino, se je pogosto zavemo šele, ko si ob nedolžnem padcu zlomimo rebro, vretence, zapestje, kolk ali kako drugo kost. Ker izvleček iz oljčnih listov ugodno deluje na zaščito in zdravljenje sklepov ter kosti, njegovo preventivno jemanje lahko zmanjša tveganje za osteoporozo. Pričanja pacientov namreč potrjujejo, da se je pri bolnikih z osteoartritisom, ki redno jemljejo izvleček iz oljčnih listov, zmanjšala tako bolečina kot vnetje ter pri bolnikih z revmatoidnim artritisom tudi simptomi vnetja; pri ljudeh z bolečinami v kolenu pa se je izboljšala tudi gibljivost le-tega. Zato so oljčni listi odlična naravna alternativa sintetičnim protivnetnim zdravilom, saj brez stranskih učinkov delujejo blago, a učinkovito.

Protimikrobno delovanje: Oleuropein in njegovi derivati, vključno s hidroksitirozolum in tirozolum, so učinkovito protimikrobno delujoče spojine, ki jih najdemo v oljčnih listih. Zlasti v prebavilih in dihalih te zavirajo viruse in retroviruse, bakterije, kvasovke, glive, plesni in druge parazite. Oljčni listi, ki delujejo kot naravni antibiotik in antivirusno sredstvo, nas torej lahko učinkovito ščitijo pred škodljivimi mikrobi in so zato odlična alternativa sintetičnim zdravilom. Če pa oljčne liste vključimo v redno prehrano, lahko ti nudijo dolgoročno podporo zdravju in dobremu počutju.

Uravnavanje krvnega tlaka in holesterola: Raziskave so pokazale, da izvleček iz oljčnih listov pomaga povečati pretok krvi ter znižati blago povišan krvni tlak. Aktivne sestavine iz oljčnih listov namreč širijo stene žil in tako zmanjšajo pritisk nanje ter hkrati spodbujajo tudi boljše delovanje celotnega kardiovaskularnega sistema. To pa posledično zmanjšuje tveganje za možgansko kap in srčni infarkt ter pojav drugih srčno-žilnih bolezni. Poleg tega pa izvleček iz oljčnih listov lahko pomaga znižati tudi raven t. i. slabega LDL-holesterola in zvišati raven t. i. dobrega HDL-holesterola ter stabilizirati aterosklerotične plake. Ker pa je povišan holesterol povezan tudi z velikim številom prostih radikalov in ker oljčni listi vsebujejo veliko antioksidantov, nas jemanje izvlečka iz oljčnih listov dvojno ščiti pred holesterolom.

Zdravje srca in ožilja: Raziskave kažejo, da izvleček iz oljčnih listov pomaga pri ohranjanju zdravega srca. Njegova sposobnost uravnavanja krvnega tlaka, holesterola LDL in izboljšanja endotelijske funkcije, pa prispeva k boljšemu zdravju srca in ožilja. Metabolni sindrom je namreč moderna bolezen, ki poveča tveganje za sladkorno in kardiovaskularno bolezen in običajno združuje simptome, kot so trebušna debelost, dislipidemija, nizke koncentracije HDL-holesterola, visoke koncentracije trigliceridov, povečane koncentracije krvnega sladkorja, inzulinska rezistenca in hipertenzija. Pri posamezniku je ta bolezen diagnosticirana, če se pri njem pojavijo več kot trije opisani simptomi. Ker oljčni listi znižujejo krvni tlak in povečajo koncentracijo HDL-holesterola v krvi ter znižujejo tudi raven krvnega sladkorja in izboljšujejo glukozno toleranco, izvleček iz oljčnih listov pomaga omiliti kar štiri simptome metabolnega sindroma. Zato se njegovo uporabo priporoča ljudem s sladkorno boleznijo tipa 2.

Podpora za razstrupljanje telesa: Oljčni listi pomagajo pri naravnih procesih razstrupljanja telesa. Njihove antioksidativne in protivnetne lastnosti podpirajo delovanje jeter, kar je ključnega pomena za filtriranje toksinov in vzdrževanje presnovnega ravnovesja. Ne glede na to, ali oljčne liste uživamo kot čaj ali kot prehranski dodatek, so lahko dragocen dodatek v procesu naravnega razstrupljanja telesa. Hkrati pa z rednim uživanjem oljčnih listov lahko izboljšamo energijo, prebavo in imunski sistem.

Podpora shujševalnih diet: Vzdrževanje primerne telesne teže ni namenjeno le bolj privlačnemu izgledu, temveč je ključno tudi za naše zdravje, saj ljudje s preveliko telesno težo pogosto zbolevajo za koronarnimi boleznimi, večkrat jih doletijo srčni infarkt, možganska kap, zapore arterij na nogah, soočajo pa se tudi s povišanimi vrednostmi holesterola in sladkorja v

krvi. Ker so oljčni listi polni antioksidantov in ker hkrati učinkovito razstrupljajo telo, podpirajo zdravje jeter, pospešujejo odvajanje vode in urejajo prebavo ter pospešujejo metabolizem maščobnih celic, je čaj iz oljčnih listov dober podpornik zdravih mediteranskih shujševalnih diet. Poleg tega je čaj iz oljčnih listov, ki pomaga uravnavati glukozo v krvi in ima malo kalorij, odlična alternativa sladkim brezalkoholnim pijačam.

Podpora za zdravje las in kože: Oljčni listi so se za zdravljenje in nego kože uporabljali že v starih časih, saj antioksidanti (oleuropein, hidroksitirozol, tirozol, luteolin, rutin, kafeinska kislina, katehin in apigenin), ki oljčno drevo v naravi uspešno ščitijo pred ostrimi vremenskimi razmerami, podobno na naraven način pred le-temi ščitijo tudi našo kožo. Hkrati pa protivnetne in protimikrobne lastnosti oljčnih listov lahko pomagajo pomiriti tudi razdraženo lasišče in zmanjšati prhljaj in na ta način pomagajo ustvariti bolj zdravo okolje za rast lepih in sijočih las.

2 OLJČNI LISTI ZA LEPOTO, ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Oljčni listi so zelo koristni za zdravje, a hkrati tudi izjemno primerni za nežno čutno razvajanje telesa, uma in duha. Z vključitvijo oljčnih listov v našo vsakdanjo rutino namreč povečamo obrambo telesa ter spodbujamo njegovo pomladitev in vitalnost. Pri tem oljčne liste lahko uporabimo notranje (prehrana, napitki, izvlečki), ali zunanje (nega kože, las, obkladki in kopeli). Kakorkoli, z dodatkom oljčnih listov v naše vsakdanje rituale, zaradi njihovih zdravilnih, čistilnih in revitalizacijskih lastnosti, lahko izboljšamo naše zdravje in splošno dobro počutje.

2.1 Notranja uporaba oljčnih listov – za zdravje, energijo in vitalnost

Čaj iz oljčnih listov za zdravje, užitek in sprostitve: Ta zdrav in okusen čaj, ki vsebuje veliko antioksidantov in močne protivnetne spojine, krepi odpornost telesa ter hkrati pomaga očistiti telo toksinov, spodbuja delovanje jeter in ledvic, ter zmanjšuje napihnenost in podpira zdravje prebavil. Prav tako ga pijemo za boljši spanec in za sprostitve, pa tudi za notranjo harmonijo ter fizično in duševno zdravje. Zato ga pametno vključimo v svojo rutino za čutno razvajanje.

Optimalni pogoji za pripravo poparka iz oljčnih listov so njihov 10-15 minuten namok v vodi, ogreti na 100 °C. Za čaj praviloma uporabimo cele oljčne liste, ki jih tik pred pripravo čaja rahlo zdrobimo s prsti, da začutimo njihovo pristno, rahlo grenko lesno-zeliščno aromo. Ko čaj pijemo iz zdravstvenih razlogov, ga običajno ne mešamo z drugimi zelišči. Če pa čaj pijemo iz užitka, mu lahko dodamo tudi druge zeliščne ali sadne okuse. K oljčnim listom se odlično podajo limona, ingver ali mandarina; lahko pa mu dodamo tudi romantični pridih vrtnice.

Presni sok iz oljčnih listov za krepitev odpornosti in energije: To je koncentriran naravni napitek, ki je pripravljen s hladnim postopkom nežne vodne ekstrakcije svežih oljčnih listov. Ta sok vsebuje visoko koncentracijo antioksidantov, polifenolov in hranil, ki podpirajo imunski sistem, srce, energijo in splošno dobro počutje. Deluje kot naravna bomba zdravja, ki pomaga

pri razstrupljanju ter pri krepitvi odpornosti in energije. Zeleni presni sokovi so še posebej zaželeni pri shujševalnih dietah ter pri občasnem postenju. Da čimbolj izkoristimo moč tega surovega izvlečka iz oljčnih listov, ga pametno vključimo v svojo redno prehrano.

Smoothie z oljčnimi listi – naravni eliksir zdravja, energije in dobrega počutja: To je osvežujoč in hranljiv napitek, ki združuje antioksidativno moč oljčnih listov z vitamini in minerali iz sadja in zelenjave. Pomaga pri razstrupljanju in krepitvi imunskega sistema ter prispeva k dvigu življenjske energije. Pijemo ga zjutraj za krepitev odpornosti, za svežo kožo in vitalnost.

Oljčni listi v obliki prehranskih dodatkov – rutina za naravno podporo zdravja: Izvleček iz oljčnih listov v najrazličnejših oblikah (prah, alkoholni, oljni ali meden izvleček) lahko uživamo samostojno ali tudi kot dodatek k vsakdanjim jedem in na ta način omogočimo enostavno in učinkovito uporabo oljčnih listov za podporo imunskemu sistemu, srcu, ožilju in splošnemu zdravju. V lekarnah in specializiranih trgovinah z zdravo prehrano pa lahko najdemo tudi prehranske dodatke z izvlečkom iz oljčnih listov v obliki kapsul, alkoholnih kapljic, praškov in drugih ekstraktov.

2.2 Zunanja uporaba oljčnih listov – za kožo, lase, meditacijo in sprostitev

Oljčni listi so popolni za naravno razvajanje in sprostitev. Uporabimo jih lahko za nego las in kože, za sproščujoče kopeli in masaže ter tudi kot podporo pri meditacijah in aromaterapijah, s čimer lahko izboljšamo dobro počutje, zmanjšamo stres in tudi podpremo vitalnost našega telesa in uma.

Nega kože z oljčnimi listi: Številne raziskave so potrdile, da topikalni nanos pripravkov iz oljčnih listov zmanjšuje rdečino kože in uravna ravnotežje vode v njej ter tudi ugodno vpliva na hitrejše celjenje odrgnin in ran. Hkrati pa oljčni listi tudi prispevajo k ohranjanju elastičnosti kože, urejajo njeno debelino in zavirajo proces njenega prehitrega staranja.

- **Hidrantna krema z oljčnimi listi** je popolna naravna izbira za nego vseh tipov kože, še posebej pa se priporoča za suho, občutljivo in zrelo kožo. Njena lahka in hitro vpojna tekstura pa zagotavlja svežino, mehkobo in zdrav sijaj kože.
- **Zdravilno mazilo z oljčnimi listi** je naravno sredstvo za nego kože, ki pomaga pri celjenju ran in odpravljanju vnetij, ter aktivno sodeluje tudi pri sanaciji suhe in razdražene kože. Oljčni listi, ki vsebujejo oleuropein in druge močne antioksidante ter antibakterijske spojine, kožo ščitijo pred prostimi radikali, okužbami in vnetji.
- **Maska za obraz z oljčnimi listi** proti staranju je naravna rešitev za sijočo, zdravo in mladostno kožo. Ne glede na tip kože, oljčni listi kožo očistijo, nahranijo in zaščitijo.

- **Mazilo z oljčnimi listi za noge** je odlično za vlaženje, mehčanje suhe kože, pomirjanje utrujenih nog in za spodbujanje prekrvavitve. Oljčni listi, ki so polni antioksidatov ter drugih protivnetnih in antibakterijskih sestavin, pa pomagajo pri suhi koži, razpokah na petah, utrujenih mišicah in celo pri glivičnih okužbah.
- **Tonik z oljčnimi listi za svež videz kože** je naravno osvežilno sredstvo, ki kožo tonira, pomirja, vlaži in jo zaščiti pred oksidativnim stresom. Oljčni listi, ki so bogati z antioksidanti, polifenoli in oleuropeinom, delujejo kot naravno belilno sredstvo proti temnim lisam na koži, hkrati pa pomagajo pri ohranjanju elastičnosti kože, zmanjšujejo rdečico in gube ter kožo ščitijo pred prostimi radikali.
- **Krema z oljčnimi listi za nego kože med sončenjem in po sončenju** je idealna naravna izbira za nego kože med izpostavljenostjo soncu in po sončenju. Oljčni listi vsebujejo antioksidante, ki pomagajo zaščititi kožo pred škodljivimi učinki UV-žarkov ter spodbujajo hitrejšo celjenje poškodb, kot so rdečica, sončne opekline in suha koža. Poleg tega je krema z oljčnimi listi vlažilna in pomirjujoča, kar je ključno za ohranjanje zdrave in sijoče kože.

Nega las z oljčnimi listi: Oljčni listi so odličen naravni pripomoček za nego las. Njihova moč izvira iz antioksidativnih, protivnetnih in antibakterijskih lastnosti, ki pomirjajo lasišče, preprečujejo izpadanje las ter hkrati spodbujajo rast in izboljšajo njihov sijaj. Oljčni listi so tudi bogati z vitamini in minerali, ki krepijo lasne korenine in poskrbijo za globinsko obnovo las.

- **Naravni šampon z oljčnimi listi:** Šampon z oljčnimi listi je odlična naravna izbira za krepitev, vlaženje, obnovo in zaščito lasišča. Oljčni listi vsebujejo antioksidante, vitamine in minerale, ki pomagajo okrepiti lase, zmanjšati prhljaj in izboljšati splošno zdravje las. Redna uporaba (2-3 krat tedensko) pomaga pri okrevanju lasišča, pospešuje rast las in lasem nudi zaščito pred zunanjimi vremenskimi vplivi.
- **Oljni tretma las z oljčnimi listi:** Posušene oljčne liste na nizki temperaturi ca 20 minut segrevamo v oljčnem olju, da se vanj izločijo hranilne snovi. Ohlajeno zeliščno olje nanesemo na lasišče in lase, ter ga pustimo delovati ca 15-20 minut. Nato olje z las speremo z blagim šamponom. Ta negovalni tretma pomaga okrepiti lasne korenine in pripomore k popolnemu sijaju naših las.

Oljčni listi za nego kosti in mišic: Oljčni listi so zaradi svojih antioksidativnih in protivnetnih lastnosti odlična naravna podpora za sprostitve mišic in za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih po športni vadbi ali drugem fizičnem naporu. Hkrati pa ti lahko nudijo odlično podporo pri zdravljenju poškodb ter učinkovito prispevajo k spodbujanju regeneracije in ohranjanja zdravja kosti. Tretmaji za zaščito kosti in mišic se lahko izvajajo tako notranje (s prehranskimi dodatki), kot tudi zunanje (v obliki mazil in oblog). Redno uživanje prehranskih dodatkov, čaja in drugih napitkov z oljčnimi listi, ter uporaba mazil ali masažnega olja, lahko tako profesionalnim, kot tudi rekreativnim športnikom ter vsem, ki preživljajo obdobje večjih fizičnih naporov, pomaga pri odpravljanju sklepnih bolečin in vnetij ter učinkovito pripomore pri ohranjanju močnih in zdravih sklepov.

Oljčni listi v SPA ritualih za naravno sprostitvev in pomlajevanje: Ker so oljčni listi znani po svojih antioksidativnih, protivnetnih in pomirjujočih lastnostih, so odlična izbira za vključitev v naše SPA rituale. Njihove zdravilne lastnosti namreč podpirajo prekrvavitev in zdravje kože ter spodbujajo vitalnost in prožnost telesa in uma. To pa omogoča globoko sprostitvev in popolno regeneracijo. Hkrati pa so oljčni listi naravni vir vitaminov, mineralov in fitonutrientov, ki poleg popolne nege kože in krepitev las, aktivno pripomorejo tudi k izboljšanju splošnega dobrega počutja.

- **Kopeli z oljčnimi listi za sprostitvev in obnovo kože:** Posušene oljčne liste prelijemo z vrelo vodo in pustimo, da se namakajo 10-15 minut. V poparek dodamo morsko sol in eterično olje sivke ter ga nato vlijemo v kopel. V kopeli uživamo 20-30 minut in si pri tem dovolimo, da oljčni listi in sivka temeljito nahranijo našo kožo in nas pomirijo. Kopel z oljčnimi listi pripomore k razstrupljanju kože in k izboljšanju cirkulacije krvnega obtoka.
- **Masaža z oljčnimi listi za sprostitvev in lajšanje napetosti:** Zeliščno masažno olje z oljčnimi listi pripravimo s postopkom hladnega namoka posušenih oljčnih listov v izbranem oljčnem, kokosovem, mandljevem, jojobinem ali arganovem olju. Tik pred uporabo v zeliščno masažno olje dodamo nekaj kapljic izbranega eteričnega olja in z njim izvajamo nežno masažo vratu, ramen in hrbta. Masaža bo zaradi antioksidantov v oljčnih listih, sprostita naše mišice, zmanjšala napetost in pripomogla k lažjemu premagovanju stresa.
- **Namakanje stopal za ozemljitev in lajšanje stresa:** Za sprostitvev po napornem dnevu, stopala namočimo v toplo vodo z oljčnimi listi in Epsomovo soljo. Ta metoda pomaga k izboljšanju cirkulacije krvnega obtoka, pripomore k sprostitvi napetosti ter prispeva k energetskemu ravnovesju telesa.

Oljčni listi pri meditaciji: Oljčni listi imajo globoko duhovno, simbolno in terapevtsko vrednost, zato so lahko čudovita podpora k meditaciji. Njihove antioksidativne, sprostitvene in čistilne lastnosti, ki pomagajo pri umirjanju uma, zmanjšanju stresa in izboljšanju osredotočenosti, so namreč lahko naravno orodje za globoko sprostitvev, energijsko čiščenje in duhovno rast. Zaradi oleuropeina oljčni listi delujejo sproščujoče na živčni sistem ter pomagajo pri zniževanju hormona stresa, kar posledično omogoča globljo sprostitvev. V meditacijski ritual oljčne liste lahko vključimo na različne načine:

- **Čaj iz oljčnih listov** pijemo pred meditacijo, kar v okviru rituala čuječnosti pomaga pri umiritvi misli, izboljša koncentracijo ter pripomore k sprostitvi telesa, in prispeva k globlji povezanosti z dihanjem. Medtem ko čaj pijemo za sprostitvev, skodelico vedno objamemo z obema rokama in hkrati globoko vdihavamo nežne aromatične vonjave zelišč.
- **Kadilo iz oljčnih listov:** Posušene oljčne liste lahko uporabimo kot kadilo za energijsko čiščenje prostora. Prostor, ki je očiščen negativnih energij, pa lahko ustvarja harmonično vzdušje za meditacijo.

- **Razpršilo iz oljčnih listov:** Nežno infuzijo iz oljčnih listov lahko uporabimo kot pršilo za obraz in prostor, saj nas rahlo grenak, a nežen zeliščni vonj oljčnih listov, lahko prijetno pomirja.
- **Oljčni listi kot del meditativnega rituala:** Šop oljčnih listov, kot simbol očiščenja, notranjega miru in zaščite, med meditacijo lahko držimo v rokah. Z namenom, da ustvarimo naravno energijsko polje, pa liste lahko položimo tudi pod joga blazino ali ob meditacijski prostor.

3 ZAKLJUČEK

Oljčni listi so čudežni zaklad narave, ki prinaša številne koristi za telo, um in dušo. Zaradi njihovih antioksidativnih, protivnetnih, protimikrobnih in regenerativnih lastnosti, pa so ti vsestransko uporabni v zdravilstvu, prehrani, kozmetiki, wellnesu in tudi v duhovnih praksah, ki so povezane z meditacijo za sprostitve ali z drugimi čutnimi izkušnjami za razvajanje.

Z redno uporabo pripravkov z izvlečkom iz oljčnih listov lahko na naraven način razstrupimo telo, izboljšamo imunski sistem, poskrbimo za lepoto las ter kože obraza in celega telesa, in hkrati vzpostavimo tudi notranji mir in čustveno ravnovesje. Če torej izvleček iz oljčnih listov vključimo v našo vsakdanjo rutino, na dolgi rok tako lahko podpremo zdravje in vitalnost ter izboljšamo naše splošno dobro počutje, še posebej če v naš vsakdanjik celostno vključimo tudi gibanje v naravi in redno telesno vadbo.

4 LITERATURA IN VIRI

Andrejčič Mušič, P. (2024). Oljčni listi so vir zdravja, lepote in energije. Ljubljana: Cisum, d. o. o.

Barrett, L. (2015). Olive Leaf Extract: The Mediterranean Healing Herb. Tennessee: Live Healthy Now a division of Book Publishing Company.

Benavente-Garcia et al. (2000). Antioxidant activity of phenols extracted from *Olea europaea* L. leaves. Food Chemistry Publication, 2000, vol. 68, no. 4, str. 457-462. Dostopano: 25. 3. 2025, s: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814699002216>

Bucciantini M., Leri M., Nardiello P., Casamenti F., Stefani M. (2021). Olive Polyphenols: Antioxidant and Anti-Inflammatory Properties. Antioxidants (Basel Switzerland), 10(7), 1044. <https://doi.org/10.3390/antiox10071044>

Kimura, Y., & Sumiyoshi, M. (2009). Olive leaf extract and its main component oleuropein prevent chronic ultraviolet B radiation-induced skin damage and carcinogenesis in hairless mice. *The Journal of nutrition*, 139(11), 2079–2086. <https://doi.org/10.3945/jn.109.104992>

Lekarnar: Oljčni listi: Po zdravje nazaj k naravi. Dostopano: 27. 3. 2025, s:
<https://www.lekarnar.com/clanki/oljčni-listi-po-zdravje-nazaj-k-naravi>

Omar et al. (2017). Olive (*Olea europaea* L.) Biophenols: A Nutraceutical against Oxidative Stress in SH-SY5Y Cells. *Molecules* (Basel, Switzerland), 22(11), 1858.
<https://doi.org/10.3390/molecules22111858>

Walker, M. (2003). *Olive Leaf Extract Paperback*. New York: Kensington Publish Company.

LIPA, KNEIPPOVA RASTLINA LETA

LINDEN, KNEIPP PLANT OF THE YEAR

prof. dr. Samo Kreft, mag. farm.

Sodobna fitoterapija - farmacevtsko raziskovanje, razvoj in svetovanje, Samo Kreft s. p.

samo.kreft@gmail.com

Povzetek

Lipa (*Tilia*) je v letošnjem letu prejela posebno priznanje – postala je Kneippova rastlina leta 2025. To prestižno oznako dobijo rastline, ki izstopajo po svojih zdravilnih lastnostih in vlogi v naravnem zdravljenju. Lipa si to priznanje zasluži tako zaradi svojega pomirjujočega učinka kot zaradi bogate tradicije uporabe v ljudski medicini. Njeni cvetovi so nepogrešljivi v zeliščnih čajih, saj pomagajo pri prehladih, kašlju in nespečnosti. Lipov čaj spodbuja potenje, kar je koristno pri povišani telesni temperaturi. Poleg tega deluje blago pomirjevalno, kar so poznali že naši predniki, ki so lipove cvetove uporabljali kot naravno pomoč pri stresu in nemiru. V ljudski medicini se uporabljajo predvsem lipovi cvetovi, redkeje pa tudi listi in lubje. V članku bomo opisali njeno botanično pripadnost, učinkovine, tradicionalne in sodobne načine uporabe ter znanstvene dokaze, ki potrjujejo njene zdravilne lastnosti.

Ključne besede: Lipa, zdravilne lastnosti, ljudska medicina, Kneippova rastlina leta 2025

Abstract

Linden (*Tilia*) has received a special recognition this year – it has been named the Kneipp Plant of the Year 2025. This prestigious title is awarded to plants that stand out for their healing properties and their role in natural medicine. Linden truly deserves this recognition due to its calming effects as well as its rich tradition of use in folk medicine. Its flowers are indispensable in herbal teas, as they help relieve colds, coughs, and insomnia. Linden tea promotes sweating, which is beneficial in cases of elevated body temperature. In addition, it has a mild sedative effect, well known to our ancestors who used linden flowers as a natural remedy for stress and restlessness. In folk medicine, primarily the flowers are used, while the leaves and bark are used more rarely. In this article, we will describe its botanical classification, active compounds, traditional and modern uses, as well as scientific evidence confirming its medicinal properties.

Keywords: Linden, medicinal properties, folk medicine, Kneipp Plant of the Year 2025

1 UVOD

Lipa (*Tilia*) je eno najbolj simbolnih in vsestransko uporabnih dreves v evropski in slovenski tradiciji. V zdravilstvu jo poznamo predvsem po njenih dišečih cvetovih, ki že stoletja veljajo za naravno pomoč pri prehladih, kašlju, nespečnosti in nemiru. A lipa je mnogo več kot le zdravilna rastlina – v Sloveniji zavzema prav posebno mesto kot simbol narodne identitete, skupnosti in povezanosti z naravo.

Pod lipami so v preteklosti potekali vaški zbori – bila je središče družabnega in skupnostnega življenja. Nič nenavadnega ni, da je ravno lipa drevo, ki ga pogosto najdemo na sredini vasi. Celo slovenska (neuradna) denarna enota pred uvedbo tolarja in kasneje evra se je imenovala lipa, kar dodatno potrjuje pomen tega drevesa v slovenski zavesti (Korenič Tratnik 2024). Lipa je tudi simbol miru, modrosti in povezanosti z naravo – vrednote, ki so danes bolj aktualne kot kdajkoli prej.

Leto 2025 je lipi prineslo še posebno priznanje – razglašena je bila za Kneippovo rastlino leta (Manger 2024), kar potrjuje njen izjemen pomen v naravnem zdravljenju, zlasti kot rastlina z blagodejnim vplivom na telo in duha.

V nadaljevanju članka bomo podrobneje predstavili botanične značilnosti lipe, njene učinkovine, tradicionalne načine uporabe ter znanstvene raziskave, ki potrjujejo njene zdravilne lastnosti in razkrivajo možnosti za sodobno fitoterapevtsko rabo.

2 BOTANIKA

Lipa (*Tilia*) je rod listavcev, ki obsega približno 30 vrst, razširjenih predvsem po zmernem pasu severne poloble. V Sloveniji naravno uspevata dve vrsti: **lipovec** (*Tilia cordata*) in **lipa** (*Tilia platyphyllos*). Po parkih najdemo pa zasajeno še **srebrno lipo** (*Tilia tomentosa*). Te vrste se med seboj razlikujejo predvsem po številu cvetov v socvetju in barvi dlačic na spodnji strani lista. Vse vrste tega rodu imajo značilna viseča socvetja z značilnimi ovršnimi listi.

Rod *Tilia* spada v družino **slezenovk** (*Malvaceae*), v katero uvrščamo tudi številne druge znane rastline, kot so **slez** (*Althea*), slezenovec (*Malva*), oslez/**hibiskus** (*Hibiscus*), **kakavovec** (*Theobroma cacao*), **bombaževce** (*Gossypium*) in **okra** (*Abelmoschus esculentus*).

Slovensko poimenovanje lipa in lipovec namiguje na **moško** in **žensko drevo**, kar pa je zavajajoče. V resnici so lipe **enodomna** drevesa z dvospolnimi cvetovi, kar pomeni, da ima vsak posamezen cvet tako **moške** kot **ženske** reproduktivne organe.

Lipa je izjemno dolgoživa drevesna vrsta in lahko doseže visoko starost – tudi preko 500 ali celo 1000 let. V Sloveniji poznamo številne stare in mogočne lipe, ki imajo tudi

kulturnozgodovinski pomen. Med najstarejšimi in najbolj znanimi so **Najevska lipa** pri Črni na Koroškem (ocenjena starost več kot 700 let, obseg debla pa 11 m), **Turjaška lipa** in Nerodnova lipa. Te mogočne rastline so živi spomeniki naravne in kulturne dediščine ter pričajo o tesni povezanosti človeka z naravo skozi stoletja.

3 UČINKOVINE

Lipa vsebuje številne biološko aktivne snovi, ki prispevajo k njenim zdravilnim učinkom. Največ raziskav se osredotoča na cvetove, saj so ti najpogostejše uporabljeni v zdravilne namene. Lipovi cvetovi vsebujejo sluzne polisaharide (ki delujejo mehčalno in pomirjajo razdražene sluznice), flavonoide (kot so kvercetin, kemferol in njihovi glikozidi), eterična olja, tanine in fenolne kisline (kot sta kavna in p-kumarna kislina). Flavonoidi in eterična olja so ključni za pomirjevalni in spazmolitični učinek, sluzi pa pripomorejo k blaženju dražečega kašlja in zaščiti sluznic.

Manj znana, a prav tako zanimiva je sestava plodov lipe oz. semen, ki se skrivajo v teh plodovih. Vsebujejo predvsem maščobno olje z visoko vsebnostjo nenasičenih maščobnih kislin (npr. linolna in oleinska kislina). Poleg tega so v plodovih prisotni še beljakovine, sladkorji ter manjše količine flavonoidov in taninov. Zaradi sestave so plodovi lipe v preteklosti včasih uporabljali kot vir maščobe, vendar nimajo večje vloge v sodobni fitoterapiji. V zadnjem času narašča zanimanje za dermalne učinke rastlinskih olj, med katerimi so: vlaženje kože, mehčanje, protimikrobno in protivnetno delovanje ter antioksidativni učinki. Plodovi oziroma semena lipe so zanimiva zaradi rastlinskega olja, ki ga vsebujejo. To olje ima poseben sestav – vsebuje približno 50 % linolne kisline in okoli 10 % ciklopropenskih maščobnih kislin.

3.1 Kemična sestava lipovih cvetov

Lipa vsebuje številne biološko aktivne snovi, ki prispevajo k njenemu zdravilnemu delovanju. Glede na obstoječe vire (EMA 2012; Nowak 2003; Radulescu and Oprea 2008; World Health Organization 1999) so bile v lipovih cvetovih in drugih delih rastline identificirane naslednje skupine spojin:

- **Organske kisline:** med njimi prevladujejo **kavna kislina, klorogenska kislina in p-kumarna kislina**, ki imajo pomembne **antioksidativne in protivnetne lastnosti**.
- **Aminokisline:** v cvetovih so prisotne **alanin, cistein, cistin, izolevcin, levcin, fenilalanin in serin**, ki so osnovni gradniki beljakovin in pomembni za presnovo.
- **Sladkorji in polisaharidi:** lipovi cvetovi vsebujejo približno **3 % sluzi**, sestavljene iz polisaharidnih frakcij, ki vključujejo **arabinozo, galaktozo, ramnozo**, manjše deleže **glukoze, manoze in ksiloze**, ter **galakturonsko in glukuronsko kislino**. Ti polisaharidi delujejo **zaščitno in pomirjujoče na sluznice**.
- **Flavonoidi:** med najpomembnejšimi so **kempferol, kvercetin in miricetin** ter njihovi glikozidi. Najbolj značilen je **tilirozid (kaempferol-3-O-βD-(6''-E-p-kumaroil)-glukopiranozid)**, znan po svojih **antioksidativnih in pomirjujočih lastnostih**.

- **Eterično olje:** lipovi cvetovi vsebujejo **od 0,02 % do 0,1 % eteričnega olja**, ki vključuje številne hlapne spojine, kot so **citral, citronelal, citronelol, evgenol, limonen, nerol, α -pinen, terpineol** (monoterpeni) in **farnesol** (seskviterpen). Te snovi prispevajo k značilnemu vonju lipovega čaja.
- **Druge snovi:** med dodatnimi spojinami so bile zaznane tudi **saponine, kondenzirani tanini** ter **tokoferol** (oblika vitamina E oz. fitosterol). Razmerje med tanini in sluzjo pomembno vpliva na okus lipovega čaja – večja vsebnost taninov (nad 2 %) in manj služi da čaj bolj intenziven okus.

Poleg naštetega so znanstveniki v lipovem lesu, cvetovih in plodovih identificirali še več kot **dvajset dodatnih spojin**. Pomembno je poudariti, da dišeče sestavine lipovih cvetov **hitro razpadejo v pogojih visoke vlage**, zato je pravilno sušenje ključnega pomena za ohranitev kakovosti.

3.2 Vsebnost in sestava olja v lipovih semenih

Lipova semena vsebujejo olje, ki so ga pred kratkim raziskali tudi na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani (Poljšak and Kočevar Glavač 2021). Vsebnost olja v semenih se lahko precej razlikuje, in sicer od 9 % do 22 %. Te razlike so verjetno posledica naključnih dejavnikov ali okoljskih vplivov, kot so geografska lega, tip tal in vremenske razmere. V primerjavi s ostalimi semeni, ki se uporabljajo za industrijsko pridobivanje olj, kot sta sončnica (vsebuje približno 50 % olja) in buča (40–50 % olja), lipova semena ne veljajo za posebej bogat vir olja. Njihova vsebnost olja je bolj primerljiva s sojo (20 %) in koruzo (15 %).

Kar zadeva sestavo maščobnih kislin, je v lipovem olju prevladujoča **linolna kislina**, ki predstavlja med 50 % in 60 % celotne sestave. Sledita ji **oleinska kislina** (18–22 %) in **palmitinska kislina** (8–9 %). Posebnost lipovega olja je prisotnost **ciklopropenskih maščobnih kislin**, kot sta **sterculinska** in **malvalična kislina**, katerih skupna vsebnost se giblje med 4 % in 8 %. Te nenavadne maščobne kisline so bile prvič odkrite v lipovem semenskem olju leta 1966.

Poleg maščobnih kislin lipovo olje vsebuje tudi nesaponificirajoče snovi, kot so **fitosteroli, skvalen, tokoferoli** (oblike vitamina E) in **fitol** (Poljšak and Kočevar Glavač 2021). Te spojine so znane po svojih antioksidativnih lastnostih in lahko prispevajo k zaščiti kože pred oksidativnim stresom. Antioksidativna aktivnost lipovega olja je bila ocenjena z metodo DPPH, rezultati pa so pokazali precejšnjo variabilnost, in sicer od 9 % do 65 %. Višja antioksidativna aktivnost je bila tesno povezana z višjo vsebnostjo γ -tokoferola.

Zaradi visoke vsebnosti linolne kisline ter prisotnosti fitosterolov in skvalena ima lipovo olje potencial za uporabo v kozmetiki in dermatologiji. Linolna kislina je znana po tem, da zmanjšuje transepidermalno izgubo vode in tako izboljšuje hidracijo kože. Fitosteroli lahko pomagajo pri zaščiti kože pred staranjem, skvalen in tokoferoli pa delujejo kot antioksidanti, ki

ščitijo kožo pred lipidno peroksidacijo. Skratka, lipovo semensko olje, čeprav ni bogat vir olja v primerjavi z drugimi semeni, ponuja zanimive možnosti za uporabo v kozmetičnih izdelkih zaradi svoje edinstvene sestave in potencialnih koristi za kožo.

4 TRADICIONALNA UPORABA

4.1 Zdravilna uporaba

Tradicionalna zdravilna uporaba lipovih cvetov je dokaj pestra (EMA 2012). Od srednjega veka naprej so se lipovi cvetovi v obliki poparka uporabljali kot diaforetik za spodbujanje potenja pri prehladu, kroničnem kašlju in katarju. Prav tako se uporabljajo za izdelavo bombonov za lajšanje kašlja.

Poleg tega so se tradicionalno uporabljali kot pomirjevalo ter za zdravljenje glavobolov, prebavnih motenj in driske. Poparek lipovih cvetov daje prijeten čaj. Tradicionalno so lipove cvetove dodajali kopelim za pomirjanje histerije ter jih uporabljali kot čaj za lajšanje prebavnih težav, povezanih z anksioznostjo, palpitacij srca in bruhanja. Nekaj virov poroča o verovanju, da so bili lipovi cvetovi nekoč tako učinkoviti pri zdravljenju epilepsije, da je bilo dovolj že sedenje pod drevesom za ozdravitev. V Nemčiji se lipovi cvetovi uporabljajo še kot urološko sredstvo.

V grški mitologiji je nimfa Filira ("Philyra") prosila bogove, naj je ne pustijo med smrtniki, zato so jo spremenili v lipo.

4.2 Prehranska uporaba

Lipovi cvetovi so navedeni pri Svetu Evrope kot naravni vir arome za prehrano (kategorija N2). Ta kategorija označuje, da jih je dovoljeno dodajati živilom v majhnih količinah, pri čemer lahko obstaja omejitev vsebnosti določenih učinkovin v končnem izdelku.

Iz drevesnega soka se pridobiva sladkor, lipovo semensko olje pa je podobno olivnemu.

V prehranske namene lahko uporabljamo tudi liste, ki so dovolj mehki za uživanje, ne samo spomladi, temveč tekom celega leta.

Lipa (obe vrsti) je tudi medonosna rastlina in z bogato pašo za čebele lahko pridelamo lipov med, ki je svetlo rumene barve, z značilnim vonjem in okusom, ki spominja na lipovo cvetje s pridihom mentola.

5 RAZISKAVE

Kljub temu, da je lipa priljubljena zdravilna rastlina, z bogato tradicijo uporabe, pa obstaja relativno malo znanstvenih raziskav njenih učinkov. Nekaj je predkliničnih raziskav (laboratorijskih) praktično nič pa ni kliničnih raziskav (na realnih bolnikih).

5.1 Predklinične raziskave

Raziskave na celičnih kulturah in živalih so pokazale, da imajo izvlečki cvetov lipe (*Tilia cordata*) več različnih farmakoloških učinkov. Med drugim vplivajo na rast celic – vodni, etanolni in diklormetanski izvlečki so selektivno zavirali rast tumorskih limfocitov, medtem ko so pri normalnih celicah zavirali delitev brez povzročanja poškodb. Glavna učinkovina v izvlečku je bila skopoletin, ki je pokazala tovrstno delovanje (Arcos et al. 2006).

Izvlečki lipe so pokazali tudi pomirjevalni učinek, kar se povezuje z vplivom na periferne benzodiazepinske receptorje (Anesini, Werner, and Borda 1999). Pri miših so eterična olja lipe delovala pomirjevalno pri vdihavanju. V laboratorijskih študijah so ugotovili tudi spazmolitične učinke (proti krčem) – vodni izvlečki semen so najprej sprostili, nato pa povzročili krčenje mišic dvanajstnika pri podganah (Lanza and Steinmetz 1986).

Lipa vsebuje učinkovine, kot so flavonoidi in fenolne kisline, ki vplivajo na znojenje, sprostitvev mišic in protimikrobno delovanje. Etanolni izvlečki so povzročili krčenje gladkih mišičnih celic v črevesju morskega prašička, učinek pa je bil odvisen od odmerka in ga je zaviral atropin – kar nakazuje na vlogo holinergičnih receptorjev.

Raziskave so pokazale tudi protiglivično in protibakterijsko delovanje izvlečkov lipe.

Pri primerjalni analizi 106 rastlin, ki smo jo izvedli na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani, so izvlečki velike lipe pokazali najmočnejši zaviralni učinek na encim lipazo, ki je pomemben pri prebavi maščob – kar odpira možnosti za uporabo pri uravnavanju telesne mase (Slanc et al. 2009).

Farmakokinetični podatki za cvetove lipe niso na voljo, prav tako ni podatkov o strupenosti pri enkratnih in ponavljajočih odmerkih, genotoksičnosti, rakotvornosti ali vplivu na razmnoževanje (EMA 2012). Vendar študije z vodnimi izvlečki različnih zdravilnih rastlin, vključno z lipo, niso pokazale genotoksičnosti, ampak nasprotno – antioksidativno zaščito pred poškodbami DNA.

5.2 Klinične raziskave

Klinični podatki so omejeni. V eni študiji je lipa (*Tilia cordata*) spadala med rastline, ki jih sladkorni bolniki v Jordaniji najpogosteje uporabljajo kot dopolnilno zdravljenje. V majhni

klinični študiji so bolniki z blagimi okužbami dihal vdihavali paro pripravka iz cvetov lipe, kar je subjektivno olajšalo simptome. Potrebne so dodatne raziskave, saj podatkov iz randomiziranih kliničnih preskušanj ni.

Varnostni podatki kažejo, da je uporaba pripravkov iz cvetov lipe varna v priporočenih odmerkih. Alergije na cvetni prah lipe so opisane, vključno z poklicnimi alergijami, zlasti pri stikih s cvetovi. V posameznih virih je omenjeno tveganje za srčne bolnike ob pretirani uporabi, vendar znanstvena osnova za to ni jasna. Za otroke, mlajše od 4 let, uporaba za zdravljenje prehlada ni priporočena zaradi pomanjkanja podatkov.

Na podlagi več kot 30-letne tradicionalne uporabe brez večjih varnostnih zapletov ter obstoječih farmakoloških podatkov lahko cvetove lipe in njihove pripravke uvrstimo med tradicionalna rastlinska zdravila za dve glavni indikaciji: lajšanje simptomov prehlada in blaženje blagih simptomov duševne napetosti.

6 ZAKLJUČEK

Cvetovi lipe (*Tiliae flos*) imajo dolgo zgodovino tradicionalne uporabe, zlasti pri lajšanju simptomov prehlada, kot blagi pomirjevali in sredstvu za spodbujanje potenja. V ljudski medicini po vsej Evropi so pripravki iz lipe – zlasti čaji – pogosto del domače lekarne, cenjeni zaradi svoje nežnosti in prijetnega okusa.

Kljub večdesetletni varni uporabi pa znanstvene raziskave o lipi še vedno ostajajo presenetljivo omejene. Farmakološke študije potrjujejo nekatere učinke, kot so protivnetno, pomirjevalno, protimikrobno in antidiabetično delovanje, vendar so podatki iz kliničnih preskušanj redki in pogosto metodološko šibki.

Lipa tako ostaja simbol povezave med izročilom in sodobno znanostjo. Njena bogata zgodovina upravičuje nadaljnje raziskave, ki bi lahko potrdile ali bolje pojasnile njene učinke in jo trdneje umestile med znanstveno priznana zeliščna zdravila prihodnosti.

7 LITERATURA IN VIRI

Anesini, C., S. Werner, and E. Borda. (1999). "Effect of *Tilia Cordata* Flower on Lymphocyte Proliferation: Participation of Peripheral Type Benzodiazepine Binding Sites." *Fitoterapia* 70(4):361–67.

Arcos, M. L. Barreiro, G. Cremaschi, S. Werner, J. Coussio, G. Ferraro, and C. Anesini. (2006). "Tilia Cordata Mill. Extracts and Scopoletin (Isolated Compound): Differential Cell Growth Effects on Lymphocytes." *Phytotherapy Research* 20(1):34–40.

EMA. (2012). *Assessment Report on Tilia Cordata Miller, Tilia Platyphyllos Scop., Tilia x*

Vulgaris Heyne or Their Mixtures, Flos.

Korenič Tratnik, S.. 2024. “(Lipa) – Prva Neuradna Valuta Samostojne Slovenije.” *Muzej Novejše in Sodobne Zgodovine Slovenije*. Retrieved (<https://www.muzej-nz.si/lipa-prva-neuradna-valuta-samostojne-slovenije/>).

Lanza, J. P. and M. Steinmetz. (1986). “Actions Comparées Des Extraits Aqueux de Graines de Tilia Platyphylla et de Tilia Vulgaris Sur l’intestin Isolé de Rat.” *Fitoterapia* 57:185.

Manger, A. (2024). “Kneipps Heilkräuter: Die Linde Ist Heilpflanze Des Jahres 2025.” Retrieved (<https://www.multiple-sklerose-e-v.de/von-betroffenen-fuer-betroffene/ernaehrung-sport/kneipps-heilkraeuter-die-linde-ist-heilpflanze-des-jahres-2025>).

Nowak, R. (2003). “Separation and Quantification of Tiliroside from Plant Extracts by SPE/RP-HPLC.” *Pharmaceutical Biology* 41(8):627–30.

Poljšak, N. and N. Kočevar Glavač. (2021). “Tilia Sp. Seed Oil—Composition, Antioxidant Activity and Potential Use.” *Applied Sciences* 11(11):4932.

Radulescu, V. and E. Oprea. (2008). “Analysis of Volatile Compounds of Officinal Tiliae Flos by Gas - Chromatography Coupled with Mass Spectrometry.” *Farmacia* 56:129–38.

Slanc, P., B. Doljak, S. Kreft, M. Lunder, D. Janeš, and B. Štrukelj. (2009). “Screening of Selected Food and Medicinal Plant Extracts for Pancreatic Lipase Inhibition.” *Phytotherapy Research* 23(6).

World Health Organization. (1999). *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants Vol.1.*

UPORABA ROŽMARINA ZA NEGO KOŽE IN NOHTOV

USING ROSEMARY FOR SKIN AND NAIL CARE

Maja Klemenčič

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

majaklemencic99@gmail.com

Doc. dr. Apolonija Bedina Zavec

Kemijski inštitut Ljubljana

polona.bedina@ki.si

Povzetek

Uporaba zelišč je pomemben sestavni del Kneippove terapije in eden od petih stebrov za zdravljenje ljudi. Za učinkovito uporabo je pomembna pravilna uporaba zelišč. V okviru naše študije smo raziskovali uporabo rožmarinovega eteričnega olja in hidrolata rožmarina v kozmetičnih izdelkih ter njihov vpliv na kožo in nohte. Testirali smo učinke dveh doma pripravljenih kozmetičnih izdelkov: maske za obraz iz hidrolata rožmarina in zelene gline ter kopeli za noge z eteričnim oljem rožmarina. Učinkovitost maske smo testirali en mesec na treh osebah. Rezultati so pokazali rahlo izboljšanje stanja komedonov in aken ter opazno povečano navlaženost kože. Kopel za noge smo testirali na stopalih dveh prostovoljk z močnimi glivičnimi okužbami nohtov. Po dvomesečni uporabi se je glivična okužba bistveno zmanjšala, videz nohtov se je izboljšal, koža na stopalih uporabnic je postala bolj navlažena in gladka. Po pričakovanjih glivične okužbe po dvomesečnem tretmaju še niso popolnoma izginile. Rezultati uporabe obeh kozmetičnih izdelkov potrjujejo protibakterijske, protiglivične in protivnetne lastnosti rožmarina. V naši študiji smo pokazali, da je maska za obraz z rožmarinovim hidrolatom učinkovita za preprečevanje in lajšanje težav z nečisto kožo, kopel za noge z eteričnim oljem rožmarina pa je ob redni in dolgotrajni uporabi učinkovita celo za zdravljenje tako trdovratne bolezni, kot je glivična okužba nohtov.

Ključne besede: rožmarin, eterično olje, hidrolat, nega kože, nega nohtov

Abstract

The use of herbs is an important component of Kneipp therapy and one of the five pillars of human treatment. For effective use, the correct use of herbs is important. As part of our study, we determined the use of rosemary essential oil and rosemary hydrolate in various cosmetic products and their impact on the skin and nails. We tested the effects of two homemade cosmetic products, a face mask made of rosemary hydrolate and green clay, and a foot bath made with

rosemary essential oil. We tested the effectiveness of the mask for one month on three people. The results showed a slight improvement in the condition of comedones and acne and a noticeably increased skin hydration. We tested the foot bath on the feet of two volunteers with severe fungal nail infections. After two months of use, the skin on the users' feet was more moisturized and smooth, the fungal infection had decreased, the appearance of the nails had improved, but the fungal infections had not completely disappeared. The results of using both cosmetic products confirm the antibacterial, antifungal and anti-inflammatory properties of rosemary. In our study, we showed that a face mask with rosemary hydrolate is effective for preventing and alleviating problems with impure skin, and a foot bath with rosemary essential oil, when used regularly and over a long period of time, is even effective for treating the disease, persistent fungal nail infections.

Keywords: rosemary, essential oils, hydrolate, skin care, nail care

1 UVOD

V zadnjih letih se je na področju kozmetike močno povečalo zanimanje za naravne sestavine. Potrošniki so vse bolj pozorni na sestavine v izdelkih, ki jih uporabljajo ter na njihove vplive na zdravje in okolje. Zaskrbljenost glede sintetičnih kemikalij v kozmetiki narašča, kar spodbuja uporabo kozmetičnih izdelkov iz naravnih sestavin. Med iskanimi naravnimi sestavinami sta tudi eterično olje rožmarina in njegov hidrolat, ki sta znana po svojih številnih blagodejnih lastnostih.

Rožmarin ima zdravilne lastnosti – pomaga pri prebavi, spodbuja prekrvavitev in krepi spomin. V kulinariki sveži ali posušeni listi bogatijo okus številnih jedi. Priljubljen je tudi v kozmetiki, kjer se uporablja za nego kože in las, medtem ko njegova močna aroma poživilja in dviguje razpoloženje. Rožmarin je rastlina z dolgo zgodovino in globoko simboliko. Njegova prisotnost v poročnih šopkih je simbolizirala zvestobo, na pogrebi pa večno povezanost in spomin (Piber, 2008, str. 51).

Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*) je zimzelen grm, ki izvira iz sredozemskega območja. Zraste do dva metra v višino in se oblikuje v gosto grmičevje. Grm sestavljajo ozki in igličasti listi, ki so vir njegove arome, ter njegovi drobni cvetovi, najpogosteje modrikasto-vijolični, včasih pa beli ali rožnati. Rastlina se ponaša z močnim koreninskim sistemom, zaradi katerega uspeva tudi na suhih, kamnitih tleh in na vročem soncu (Rode, 2018, str. 190). Rožmarin spada v družino ustnatic (*Lamiaceae*). Obstaja več podvrst, ki se razlikujejo po videzu, rasti, barvi cvetov in odpornosti. Glede na rast in obliko ločimo pokončne ('Tuscan Blue' in 'Blue Spire') in povaljane sorte ('Prostratus' in 'Irene'). Sortna raznolikost se kaže tudi v barvah cvetov. Modro-cvetni rožmarin je najpogostejši, medtem ko so bele in rožnate sorte ('Albus' in 'Majorca Pink') redkejše. V kulinariki se veliko uporabljajo aromatične sorte z izjemno intenzivnim vonjem ('Arp'). Poleg tega so nekatere sorte razvite za boljšo odpornost na mraz, kar omogoča njihovo gojenje tudi v hladnejših podnebjih (Bremness, 1997, str. 118–119).

V kozmetiki se največ uporablja eterično olje rožmarina, ki se pridobiva s parno destilacijo listov in cvetov rastline. Rožmarinov hidrolat nastane kot stranski produkt te destilacije, vsebuje nekatere aktivne sestavine in ponuja bolj nežno, a še vedno učinkovito uporabo. Oba izdelka sta bogata z antioksidanti, protivnetnimi in protimikrobnimi lastnostmi, zaradi katerih sta izjemno primerna za uporabo v kozmetičnih izdelkih.

1.1 Značilnosti eteričnega olja rožmarina

Eterično olje rožmarina je brezbarvno in prodornega vonja. Za liter eteričnega olja je potrebnih od 50 do 100 kilogramov rožmarina (Špiranec Maurer, 2015, str. 235).

Eterično olje rožmarina ima kompleksno sestavo z mnogo aktivnimi učinkovinami, vsebuje cineol, kamfor, karnozol in rožmarinsko kislino. Te spojine mu dajejo značilne lastnosti, ki jih je mogoče uporabiti v različne kozmetične in zdravstvene namene (Galle-Toplak, 2000, str. 202). Ena izmed glavnih prednosti rožmarina so njegove antioksidativne lastnosti. Rožmarinska kislina in karnozol, ki sta prisotna v olju, pomagata nevtralizirati proste radikale in s tem zmanjšujeta oksidativni stres. Ta proces ščiti kožo pred poškodbami, ki jih povzročajo okoljski dejavniki, kot so UV-sevanje in onesnaženje, zato preprečuje prezgodnje staranje. V kozmetiki to pomeni, da izdelki, ki vsebujejo rožmarin, delujejo kot zaščita kože pred negativnimi vplivi okolja, obenem pa ohranjajo njen mladosten videz. Poleg antioksidativnega delovanja ima rožmarin tudi izrazite protivnetne lastnosti, predvsem zaradi vsebnosti cineola in rožmarinske kisline. Zato se rožmarin uporablja v izdelkih za nego kože za splošno izboljšanje celotnega videza kože, pa tudi za lajšanje izrazitejših težav, kot so akne, dermatitis in ekcemi. Deluje tudi adstringentno, kar pomeni, da pomaga pri zoženju por in toniziranju kože. Zaradi tega je idealna sestavina za nego mastne in aknaste kože, ker zmanjšuje mastnost in izboljšuje teksturo kože. Prav tako je priljubljen v izdelkih, ki so namenjeni razstrupljanju kože in spodbujanju limfne drenaže, npr. v anticelulitnih izdelkih, ker pripomore k odstranjevanju toksinov in izboljšanju splošnega zdravja kože. Poleg tega se eterično olje rožmarina pogosto uporablja tudi v izdelkih za nego las, ker spodbuja prekrvavitev lasišča, kar pospeši dovajanje hranil lasnim mešičkom. To spodbuja rast las, preprečuje izpadanje in prispeva k splošno močnejšim in bolj zdravim lasem. Rožmarin je učinkovit tudi pri zdravljenju prhljaja, ker pomaga uravnati izločanje sebuma in zmanjšuje draženje (Andrejčič Mušič, 2022, str.17–22).

1.2 Značilnosti hidrolata rožmarina

Hidrolat rožmarina je naravni izdelek, ki nastane kot stranski produkt destilacije eteričnega olja rožmarina. Kljub temu, da vsebuje manjšo koncentracijo eteričnega olja, ohranja številne blagodejne lastnosti, zaradi katerih je primeren za nežno tretiranje kože in lasišča. Ima blage antiseptične lastnosti in deluje adstringentno, zato je še posebej primeren za nego mastne in aknaste kože. Hidrolat rožmarina tudi nežno spodbuja prekrvavitev, kar pozitivno vpliva na zdravje kože in lasišča. Zaradi protivnetnih lastnosti pa je primeren za občutljivo kožo, nagnjeno k dermatitisu ali rdečici ter za uporabo v izdelkih po britju. Uporablja se tudi v

izdelkih za razstrupljanje telesa, kot so anticelulitne kreme in masažna olja, saj nežno spodbuja prekrvavitev, limfni sistem in pomaga pri odstranjevanju toksinov iz telesa (Andrejčič Mušič, 2022, str. 92–95).

2 TESTIRANJE KOZMETIČNIH IZDELKOV Z VSEBNOSTJO ROŽMARINA

V okviru naše študije smo testirali učinke hidrolata rožmarina v maski za obraz in eterično olje rožmarina v kopeli za stopala. Maska s hidrolatom je testirana na treh prostovoljkah. V roku enega meseca so uporabljale že vnaprej pripravljeno masko za obraz 2-krat tedensko. Kopel za noge z eteričnim oljem rožmarina je testirano na dveh prostovoljkah, obe z močno glivično okužbo na nohtih. Kopel sta uporabljali 3-krat tedensko dva meseca.

2.1 Maska s hidrolatom iz rožmarina

Zelena glina je znana po svojih močnih absorpcijskih lastnostih. Glina odstrani nečistoče in odvečni sebum, medtem ko rožmarinov hidrolat poskrbi za pomiritev in osvežitev kože. Skupaj ustvarita ravnovesje med čiščenjem in vlaženjem.

2.1.1 Sestavine

- 40 g zelene gline
- 20 ml hidrolata rožmarina

2.1.2 Postopek izdelave maske

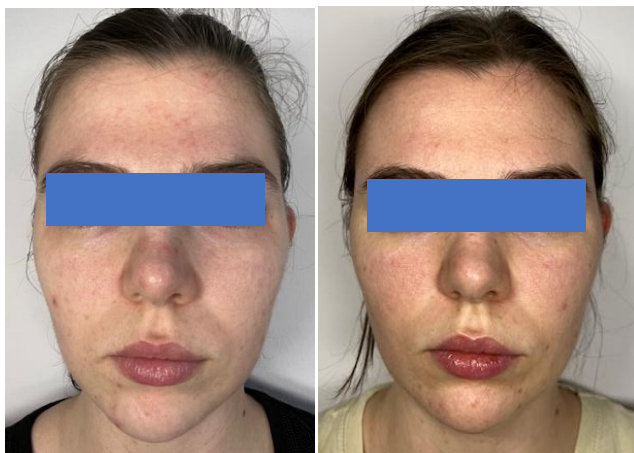
1. V čisto posodo zatehtamo 40 g gline, v drugo posodo pa odmerimo 20 ml hidrolata rožmarina.
2. Hidrolat postopoma dodajamo glini, medtem mešamo z leseno spatulo, da dosežemo enotno in gladko pasto.
3. Maska je bila prostovoljkam podana v plastični embalaži za lažjo uporabo.

2.1.3 Navodila za uporabo maske

Masko nanesemo na obraz v tankem in enakomernem sloju, izognemo se predelu okoli oči in ust. Pri nanosu je priporočljivo uporabiti čiste roke ali čopič, ki omogoča natančen in enoten nanos. Masko pustimo delovati na koži 15 minut. Pomembno je, da se maska med delovanjem ne zasuši popolnoma, saj lahko to povzroči občutek napetosti ali draženje kože. V primeru, da opazimo, da se maska začne sušiti, je potrebno obraz rahlo poškropiti z vodo iz pršilke (lahko tudi z hidrolatom rožmarina), da se prepreči popolno izsušitev. Po 15 minutah je potrebno masko previdno odstraniti s toplo vodo. Za zaključek je priporočljivo obraz osvežiti s hladno vodo, saj ta pripomore k zapiranju por in osvežitvi kože.

2.1.4 Rezultati

Vsi učinki kozmetičnih izdelkov v naši študiji so ocenjeni na podlagi vidnih sprememb in poročanja strank.



Slika 1: Stanje kože pred uporabo (levo) in po uporabi (desno) maske pri prvi prostovoljki (Avtorica: Maja Klemenčič)

Slika 1 prikazuje stanje kože pred in po uporabi, po uporabi maske ugotovimo rahlo izboljšanje stanja komedonov in aken. Koža je bolj navlažena in mastnost kože se je izboljšala. Stanje por je enako kot pred začetkom uporabe maske.



Slika 2: Stanje kože pred uporabo (levo) in po uporabi (desno) maske pri drugi prostovoljki (Avtorica: Maja Klemenčič)

Slika 2 Stanje kože pred in po uporabi maske prikazuje, da maska deluje proti-komedogeno. Pri prvi sliki so opazni komedoni na predelu brade. Po redni enomesečni uporabi so komedoni izginili. Izboljšave je prostovoljka opazila pri povrhnjici, ki je bila po uporabi maske navlažena. Mastnost kože se je rahlo izboljšala, stanje por pa je enako kot pred uporabo maske.



Slika 3: Stanje kože pred uporabo (levo) in po uporabi (desno) maske pri tretji prostovoljki (Avtorica: Maja Klemenčič)

Slika 3 prikazuje pomiritev kože v predelu lic po uporabi maske. Rozacea se je izboljšala. Nepravilnosti na koži ni bilo. Vlažnost kože se je opazno izboljšala, medtem ko je mastnost ostala skoraj nespremenjena. Stanje por je enako kot pred pričetkom uporabe maske.

Nobena od prostovoljk ni poročala o negativnih učinkih maske (alergij, izpuščaji, rdečica).

2.2 Kopel za stopala z eteričnim oljem rožmarina

Sol za kopel za stopala je pripravljena iz več sestavin. Eterično olje rožmarina vsebuje antiglivične in antibakterijske spojine ter s tem zavira rast glivic in pomirja vnetja nohtov in kože. Da se eterično olje lahko poveže z ostalimi sestavinami, dodamo med. Grenko sol in sodo bikarbono smo dodali, ker pomagata pri sproščanju mišic in nevtralizaciji vonjav. Olivno olje pa kožo zaščiti pred izsušitvijo.

2.2.1 Sestavine

- 120 g grenke soli
- 40g sode bikarbonate
- 25 g medu
- 15 ml olivnega olja
- 10 kapljic eteričnega olja rožmarina

2.2.2 Postopek izdelave soli

1. Grenko sol, sodo bikarbono in med zatehtamo vsakega posebej in jih vse skupaj pretresemo v čisto posodo.
2. Odmerimo 15 ml olivnega olja in ga dodamo suhi mešanici.
3. Na koncu dodamo 10 kapljic eteričnega olja rožmarina in vse skupaj dobro premešamo z leseno spatulo, da so se sestavine enakomerno pomešale in ustvarile homogeno mešanico.
4. Mešanico shranimo v tesno zaprto posodo.

2.2.3 Navodila za uporabo

Kopel je pripravimo v posodi, v katero nalijemo 3 litre mlačne vode in dodamo žlico pripravljene mešanice za kopel. Mešanico premešamo, da se sestavine raztopijo. Stopala pustimo v vodi 15–20 minut. Pomembno je, da med namakanjem stopal voda ostane topla. Po 15–20 minutah odstranimo stopala iz vode in jih osušimo z brisačo. Za zaključek je priporočljivo, da stopala nežno masiramo z vlažilnim gelom ali kremo, da kožo dodatno nahranimo in zadržimo vlago.

2.2.4 Rezultati in učinki

Učinek kopeli, ki vsebuje eterično olje rožmarina, smo ocenili glede na vidne spremembe. Fotografije stopal in nohtov so bile posnete pred začetkom in po zaključku testiranja.



Slika 4: Stanje stopala pred uporabo (levo) in po uporabi (desno) rožmarinove kopeli pri prvi prostovoljki
(Avtorica: Maja Klemenčič)

Slika 4 prikazuje veliko izboljšanje okužbe na nohtu. Prostovoljka je poročala tudi o izboljšanju vlažnosti in mehkobi kože po stopalih.



Slika 5: Stanje stopala pred uporabo (levo) in po uporabi (desno) rožmarinove kopeli pri drugi prostovoljki
(Avtorica: Maja Klemenčič)

Slika 5 prikazuje izboljšanje stanja nohta pri drugi prostovoljki. Prostovoljka je poročala tudi o izboljšanju vlažnosti in mehkobi kože po stopalih.

3 ZAKLJUČEK

Rezultati raziskave potrjujejo učinkovitost maske iz hidrolata rožmarina in zelene glinice kot naravnega sredstva za nego mastne in mešane kože. Maska kožo očisti, zmanjšuje pojave komedonov in aken ter izboljša njeno vlažnost, brez stranskih učinkov. Fotografije pred in po uporabi so razkrile izboljšave v stanju kože, pri čemer je bila pri eni od prostovoljk dosežena popolna odstranitev komedonov na bradi. Poleg tega je pri eni prostovoljki opaziti izboljšanje rozacee. Rezultati so pokazali, da maska deluje proti-komedogeno, pomirja vnetja in podpira naravno ravnovesje kože. Zaradi naravne sestave in enostavne priprave je maska primerna za širok spekter uporabnikov, zlasti za tiste z mastno in aknasto kožo. Z dodajanjem vlažilnih sestavin bi lahko razširili njeno uporabo tudi na suho in občutljivo kožo. Maska z rožmarinovim hidrolatom ponuja varno in učinkovito alternativo sintetičnim kozmetičnim izdelkom za čiščenje, pomirjanje in vlaženje kože.

Kopel za stopala z eteričnim oljem rožmarina se je izkazala kot učinkovito sredstvo za izboljšanje splošnega zdravja stopal, zlasti pri negi kože in podpori pri glivičnih okužbah nohtov. Z dvomesečno redno uporabo kopeli smo pri obeh prostovoljkah dosegli bistveno zmanjšanje glivične okužbe, izboljšanje videza nohtov in bolj gladko, navlaženo kožo stopal. Glivice po dveh mesecih sicer niso bile popolnoma odpravljene, kar je bilo pričakovano, zaradi močne okužbe nohtov z glivicami pri obeh prostovoljkah. Z daljšo uporabo kopeli in lokalnim nanosom razredčenega eteričnega olja bi verjetno lahko dosegli popolno odstranitev glivične okužbe. Kopel z eteričnim oljem rožmarina ima naravne proti-glivične lastnosti, kar jo naredi odličen pripomoček za nego stopal. Kopel z eteričnim oljem rožmarina je primerna za preventivno uporabo, za uporabnike, ki želijo preprečiti glivične okužbe ter izboljšati videz in zdravje stopal; ob redni in dolgotrajni uporabi, pa je primerna tudi za zdravljenje glivičnih okužb.

4 LITERATURA IN VIRI

Andrejčič Mušič, P. (2022). Mediteranska zelišča. Ljubljana: Kmečki glas.

Bremness, B. (1997). Velika knjiga o zeliščih. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.

Piber, P. (2008). Zdravilna zelišča in dišavnice: zdravje in dobro počutje iz narave. Tržič: Učila International.

Rode, J. (2001). Zeliščni vrt: domača lekarna. Ljubljana: Kmečki glas.

Špiranec Maurer, N. (2015). Aromaterapija-dišeči portreti. Ljubljana: Vita založba.

Toplak Galle, K. (2015). Zdravilne rastline na Slovenskem. Ljubljana:

ZELIŠČA: KNEIPPOVA MODROST PETIH STEBROV IN MOČ ČAJEV V GOZDNI TERAPIJI

HERBS: KNEIPP'S WISDOM OF THE FIVE PILLARS AND THE POWER OF TEAS IN FOREST THERAPY

Marija Komatar

komatarmarija@gmail.com

Irena Hribar Rajterič

hribarrajtericirena@gmail.com

Povzetek

Prispevek poglobljeno obravnava vlogo zelišč znotraj Kneippove celostne filozofije zdravja, ki temelji na petih stebrih: vodi, gibanju, prehrani, zeliščih in notranjem ravnovesju. Osrednja pozornost je namenjena stebri zelišč (fitoterapija), njegovi povezavi z drugimi stebri ter vlogi zeliščnih čajnih mešanic pri poglobljanju izkušenj v gozdni terapiji. Prispevek pokaže, kako tradicionalna Kneippova učenja dopolnjujejo sodobne pristope, kot je gozdna terapija, ter kako lahko zeliščni čaji kot del zavestne prakse v naravnem okolju prispevajo k izboljšanju psihofizičnega ravnovesja.

Ključne besede: Kneippova metoda, zelišča, fitoterapija, gozdna terapija, zeliščni čaji, pet stebrov zdravja

Abstract

The article provides an in-depth exploration of the role of herbs within Kneipp's holistic health philosophy, which is based on five pillars: water, physical activity, nutrition, herbs, and inner balance. The primary focus is on the herbal pillar (phytotherapy), its connection with the other pillars, and the role of herbal tea blends in deepening the experience of forest therapy. The article demonstrates how Kneipp's traditional teachings complement modern approaches such as forest therapy, and how herbal teas, as part of a mindful practice in natural environments, can contribute to improving psychophysical balance.

Keywords: Kneipp method, herbs, phytotherapy, forest therapy, herbal teas, five pillars of health

1 UVOD

Gozdna terapija in Kneippova metoda imata veliko skupnega, saj obe temeljita na globokem povezovanju z naravo. Povezanost med človekom in naravo se izraža na številne načine, vendar je stik z rastlinskim svetom eden najstarejših in najbolj temeljnih. Zelišča, kot izraz naravne inteligence, so že od pradavnine igrala ključno vlogo v vzdrževanju zdravja, lajšanju bolezni in ohranjanju notranjega ravnovesja. Njihova moč je tako v kemijski sestavi, kot tudi v energiji, ki jo kot del narave posredujejo človeku. Zelišča združujejo znanost in izročilo, fizično učinkovitost in simbolni pomen, kar jim daje posebno vrednost v terapevtskem in kulturnem smislu.

V preteklosti so bila zelišča pogosto edino dostopno zdravilo in so se uporabljala z veliko mero praktičnega znanja, prenesenega iz generacije v generacijo. Danes, ko živimo v dobi specializirane medicine, se znova povečuje zanimanje za naravne, celostne pristope. Zelišča tako ponovno pridobivajo mesto v preventivni in podporni zdravstveni oskrbi, še posebej kot del integrativnih praks, ki združujejo znanje tradicionalne in sodobne medicine.

V tem kontekstu izstopa Kneippova metoda kot ena najbolj celostnih in dostopnih naravnih zdravstvenih filozofij. Temelji na petih stebrih: vodi, gibanju, prehrani, zeliščih in notranjemu ravnovesju, ki vsak na svoj način prispevajo k celostni krepitvi telesa in duha. Ti stebri niso ločene enote, temveč sooblikujejo celovit pristop, ki je enostaven za izvajanje, a hkrati izjemno učinkovit. Kneippova metoda ne zahteva radikalnih sprememb življenjskega sloga, temveč postopno vpelje naravne prakse, ki so prilagodljive posameznikovim potrebam in okoliščinam.

Prav steber zelišč tvori most med tradicionalnim znanjem in sodobnim iskanjem ravnovesja. Kneipp ni zgolj zbiral znanja o rastlinah, temveč jih je umestil v sistem, ki omogoča dolgotrajno skrb za zdravje skozi preproste, a učinkovite korake. Njegov pristop do fitoterapije je temeljil na praktični uporabi zelišč v vsakdanjem življenju, kar ostaja zelo pomembno tudi danes, ko se soočamo s posledicami kroničnega stresa, sedečega življenjskega sloga in psihofizičnega neravnovesja.

Sodobna gozdna terapija, ki temelji na čuječnem bivanju v naravi, ponuja novo dimenzijo razumevanja in doživljanja zelišč. Ko združimo Kneippovo fitoterapevtsko znanje z doživljajskimi metodami naravne prisotnosti, kot jih omogoča gozdna terapija, ustvarimo globok sinergijski učinek: povežemo zavedanje, občutenje in fiziološke koristi.

Gozdna terapija nudi neposreden stik z rastlinami v njihovem naravnem okolju, kar odpira možnost za učenje o zeliščih skozi izkušnjo, opazovanje in senzorično zaznavo, obenem pa prinaša tudi pomembno sociološko dimenzijo – spodbuja občutek skupnosti, medsebojno povezovanje in izmenjavo znanja v naravnem okolju. Njena kulturna in zgodovinska zasidranost v načinu življenja naših prednikov pa nas skozi prakso povezuje z dediščino, ki prepleta modrost narave, tradicijo in skupno izkustvo.

Zeliščni čaji kot spremljevalci te izkušnje postanejo ne le terapevtski pripravek, temveč ritual povezovanja z naravo in samim seboj. Ritualna razsežnost zeliščnega čaja krepi zavedanje o prisotnosti, podpira čustveno uravnoteženost in omogoča trenutek refleksije ter umiritve ter je vez, ki nas lahko vrne v izkustvo občutkov gozdne terapije tudi ob vrnitvi v vsakdanje okolje.

Namen tega prispevka je raziskati pomen zelišč znotraj Kneippove filozofije in pokazati, kako jih lahko na učinkovit način vključimo v sodobne prakse, kot je gozdna terapija. Prispevek razgrinja konceptualno ozadje Kneippove metode, analizira vlogo zelišč kot stebra celostnega zdravja in predlaga poti za njihovo smiselno uporabo v vsakdanjem življenju. V času, ko iščemo načine za zmanjšanje obremenitev in izboljšanje kakovosti življenja, ima tak pristop pomembno mesto v strategijah za promocijo zdravja, ponovna vključitev zelišč v vsakdanjo prakso pa izjemno pomembna.

2 KNEIPPOVA DEDIŠČINA: PET STEBROV ZA CELOSTNO ZDRAVJE

Dediščina Sebastiana Kneippa (1821–1897) temelji na njegovem poglobljenem razumevanju naravnih procesov zdravljenja in prepričanju, da so telo, um in duh neločljivo povezani. Kot katoliški duhovnik in zdravilec je svojo življenjsko pot posvetil razvoju dostopne, preproste in celostne metode krepitve zdravja, ki je bila namenjena zdravljenju bolezni, predvsem pa preventivi in trajnostnemu dobremu počutju.

Kneippova filozofija temelji na petih stebrih: vodi (hidroterapija), gibanju (telesna aktivnost), prehrani (uravnotežena in naravna hrana), zeliščih (fitoterapija) ter ravnovesju (duševno in življenjsko ravnotežje). Ti stebri delujejo kot povezani elementi v harmoničnem sistemu in se medsebojno dopolnjujejo. Njihov učinek se povečuje, ko se izvajajo skupaj, saj vsak nagovarja drug vidik človekovega zdravja – fizičnega, čustvenega, duhovnega in socialnega. Kneipp ni verjel v enostranske rešitve, temveč v moč naravnih dejavnikov in človekove aktivne vloge v skrbi za lastno zdravje.

Poseben pomen ima njegov steber zelišč, saj prav zdravilne rastline v najčistejši obliki ponazarjajo povezavo med naravo in človekom. Kneipp je izpostavljal pomen redne uporabe zelišč, predvsem v obliki čajev, tinktur, kopeli in oblog. Po njegovem prepričanju imajo zelišča edinstveno sposobnost podpiranja samoreglativnih funkcij telesa na nežen, a učinkovit način. Njihova uporaba je terapevtska in vzgojna, saj spodbuja k opazovanju narave, spoznavanju rastlinskih ciklov ter ohranjanju tradicionalnega znanja.

Kneippova metoda je danes priznana kot del nesnovne kulturne dediščine v Nemčiji in Avstriji. Leta 2015 je bila vpisana v nacionalne registre kot sistem tradicionalnega znanja in prakse za ohranjanje zdravja, ki se prenaša iz roda v rod. Ta priznanje potrjuje, da Kneippov nauk presega meje zdravstva – gre za življenjsko filozofijo, kulturno vrednoto in družbeno odgovorno prakso. Kneippove hiše, zdravilišča in vrtci po Evropi nadaljujejo z ohranjanjem in posodabljanjem

njegovega sistema, kar prispeva k trajnostnemu razvoju skupnosti, skrbi za okolje in medgeneracijskemu prenosu znanja.

Zelišča so v tem kontekstu ne le farmakološko uporabna, temveč tudi kulturno in simbolno bogata. Vključevanje zelišč v vsakdanje življenje – skozi čaje, kuhinjo, kozmetiko in čuječne rituale – predstavlja sodoben način oživljanja in ohranjanja naravne dediščine. Njihova uporaba v okviru Kneippove metode pomeni vračanje k naravi, umirjanje življenjskega tempa in obujanje znanj, ki so že stoletja del evropske tradicije.

V nadaljevanju podrobneje predstaviva vsakega od petih stebrov, s posebnim poudarkom na vlogi zelišč kot osrednjega povezovalnega elementa med tradicijo in sodobnimi naravnimi praksami, kot je gozdna terapija:

- Voda: Hidroterapija kot osnova za prebujanje samozdravilnih sposobnosti telesa.
- Gibanje: Redna fizična aktivnost na prostem za krepitev imunosti in psihofizične kondicije.
- Prehrana: Polnovredna, naravna hrana, ki ne obremenjuje telesa.
- Zelišča: Fitoterapija kot naravna podpora telesnim funkcijam.
- Ravnoesje: Psihosocialno blagostanje, umirjenost in urejen življenjski slog.

3 FITOTERAPIJA: ZELIŠČNI STEBER ZDRAVJA

Zelišča so eden izmed najstarejših in najbolj intuitivnih virov zdravja, ki jih človek uporablja za lajšanje zdravstvenih težav in podporo vitalnosti. Kneipp je njihovo vrednost prepoznal kot terapevtsko sredstvo, ter kot pot k življenjski modrosti in naravni samoregulaciji telesa. V njegovem sistemu petih stebrov ima fitoterapija prav posebno vlogo – ne kot samostojen pristop, temveč kot element, ki se tesno prepleta z ostalimi: z vodo, gibanjem, prehrano in ravnoesjem. Zelišča predstavljajo povezovalni člen celotnega Kneippovega zdravilnega koncepta.

Zeliščni pripravki, zlasti čaji, predstavljajo izjemno dostopno, a hkrati globoko prakso, skozi katero se lahko povežemo s telesom, naravo in dediščino prednikov. Kneipp je pogosto poudarjal pomen ritualov v vsakdanjih dejanjih – zeliščni čaj je več kot blagodejna tekočina s terapevtskimi učinkovinami, predstavlja predvsem trenutek umiritve, zavedanja in povezovanja s samim seboj.

V Kneippovi praksi so se zelišča uporabljala na več načinov: kot čaji za notranjo uporabo, kot parne kopeli in obkladki, kot olja za masažo in mazila, ter kot dodatki v kopelih in vodnih tretmajih. S tem je fitoterapija vedno prisotna tudi v drugih stebrih – obogatena vodna terapija z zelišči deluje sinergijsko, kar še poveča njeno učinkovitost. Na primer, kopel z meliso lahko pomaga pri nespečnosti, medtem ko kamilični obkladki blažijo vnetja in pomirjajo živčevje.

V izbranih primerih zelišč, ki jih je Kneipp redno priporočal, se kaže širina njihove uporabe:

- **Kamilica** za pomirjanje, podporo prebavi, vnetja. Njena vsestranskost vključuje tako pomirjanje prebavil kot kože in duha. Uporablja se kot čaj, kopel ali obkladek.
- **Kopriva**, znana po svojem čistilnem učinku na kri in presnovo, se uporablja kot tonik za spomladansko razstrupljanje in lajšanje revmatskih težav.
- **Melisa** pomirja tesnobo, spodbuja spanec in uravnava čustveno stanje.
- **Timijan** je naravni antiseptik, ki pomaga pri okužbah dihal in krepi dihalna in imunski sistem ter, še posebej v hladnejših mesecih.
- **Meta** blaži prebavne motnje, spodbuja koncentracijo in osvežuje um.
- **Žajbelj** deluje protimikrobno in adstringentno, koristen je pri bolečinah v grlu in vnetjih dlesni, pomaga pa tudi pri težavah v menopavzi.
- **Bezeg** za znojenje, prehlade, podporo pri gripi, blaženje kašlja in vnetij dihalnih poti ter spodbujanje izločanja toksinov skozi kožo.

Kneipp je spodbujal zavestno, zmerno in ciljno usmerjeno izbiro zelišč in skrbno uporabo. Pomembno mu je bilo, da človek razume delovanje rastline in jo uporablja v sozvočju z naravnimi ritmi – tako letnim časom kot lastnim notranjim stanjem. To zavedanje vodi do čuječne prakse, ki koristi telesu, krepi notranjo stabilnost in zavestno skrb za dobro počutje.

V kontekstu gozdne terapije ima fitoterapija pomembno dodatno vlogo: omogoča prenos izkušnje iz gozda v vsakdan. Medtem ko gozdna terapija ponuja takojšnjo senzorično in psihološko obnovo, zeliščni čaji podaljšajo to izkušnjo v intimnem domačem okolju. Ob skodelici čaja, pripravljenega iz rastlin, ki jih srečamo med gozdnim sprehodom, ponovno vzpostavimo stik z naravo, tudi ko se vrnemo v vsakdanji ritem.

Zelišča tako postanejo most med zunanjim svetom narave in notranjim svetom posameznika. Kneippova fitoterapija je utelešenje povezave človeka z naravnim svetom – kar se danes ponovno potrjuje v praksi gozdne terapije in sodobnih naravnih pristopih k celostnemu zdravju in vključuje tudi druge oblike uporabe: tinkture, sveže sokove, olja, mazila, obkladke in kopeli. Njihova uporaba se razlikuje glede na potrebo – lahko gre za pomiritev, spodbudo presnove, krepitev imunskega sistema, pomoč pri prebavnih težavah ali podporo pri kožnih stanjih. Kneipp je vedno poudarjal individualizacijo – zelišče naj bo izbrano skladno s trenutno konstitucijo, počutjem, letnim časom in drugimi dejavniki.

Njegov pristop k fitoterapiji temelji na načelu "manj je več". Priporočal je zelišča, ki so domača in preizkušena, izogibal pa se je pretirani uporabi eksotičnih rastlin ali kompleksnih mešanic.

Pomemben del Kneippove fitoterapije so tudi zeliščne kopeli in obloge, pri katerih se zdravilne učinkovine zelišč absorbirajo skozi kožo ali preko hlapov. Takšne oblike uporabe so posebej primerne za kronična stanja, za regeneracijo po naporu ali kot del sprostitvene rutine. Pri tem je ključno, da se pripravki uporabljajo v sveži ali pravilno sušeni obliki ter brez sintetičnih dodatkov, kar zagotavlja maksimalen terapevtski učinek.

Zelišča so v tej metodi tudi orodje za učenje – prepoznavanje rastlin, razumevanje njihovega delovanja in vključevanje v vsakodnevno rutino krepi občutek povezanosti z naravo in zavedanje o telesnih potrebah. Na ta način fitoterapija po Kneippu predstavlja način življenja, ki spodbuja odgovornost za lastno zdravje ter odpira vrata k globlji povezanosti s seboj in svojim okoljem.

4 GOZDNA TERAPIJA: SODOBNA POT DO KNEIPPOVE HARMONIJE Z NARAVO

V iskanju odgovorov na izzive sodobnega življenja, kot sta kronični stres in odtujenost od naravnih ritmov, se kot dragocena praksa pojavlja gozdna terapija. Ta pristop, ki temelji na zavestnem in čuječnem preživljanju časa v gozdnem okolju, predstavlja sodobno interpretacijo in dopolnitev mnogih načel, ki jih je zagovarjal že Sebastian Kneipp. Ne gre zgolj za rekreacijo, temveč za poglobljeno izkušnjo, ki vključuje vsa čutila – opazovanje igre svetlobe in sence, poslušanje zvokov gozda, vdihavanje svežega, z aromami bogatega zraka, dotikanje lubja dreves in občutenje mehkobe mahu. Takšno čuječno bivanje v naravi je pot k ponovni vzpostavitvi notranjega ravnovesja in krepitvi zdravja, kar je v jedru Kneippove celostne filozofije, ki spodbuja uporabo naravnih metod za krepitev telesa in duha.

4.1 Sinergija gozdne terapije s Kneippovimi stebri zdravja

Gozdna terapija se na več ravneh prepleta s temeljnimi stebri Kneippovega nauka, pri čemer pogloblja njihov pomen in učinkovitost v kontekstu današnjega časa:

- **Gibanje v naravnem objemu:** Kneipp je poudarjal pomen rednega gibanja na svežem zraku kot enega od temeljev zdravja. Gozdna terapija to načelo nadgradi s poudarkom na počasni, čuječni hoji. Gibanje po naravnem, mehke in razgibanem terenu gozdnih poti na edinstven način krepi telo – spodbuja ravnotežje, propriocepcijo - našo sposobnost telesa oz. »šesti čut« telesa, da zaznava **položaj, gibanje in orientacijo svojih delov** brez vidnega nadzora, in ki aktivira številne mišične skupine na nežen način. Svež gozdni zrak, obogaten s kisikom in naravnimi rastlinskimi izločki, dodatno osvežuje telo in duha, kar je v popolnem sozvočju s Kneippovim idealom naravne telesne aktivnosti, ki ni usmerjena v vrhunske dosežke, temveč v dobro počutje telesa in duha.
- **Doseganje notranjega ravnovesja:** Steber ravnovesja je pri Kneippu ključen za celostno zdravje, saj poudarja pomen zdravega načina življenja. Gozdno okolje s svojo spokojnostjo, naravnimi barvami, odsotnostjo vsakodnevnega hrupa in digitalnih motenj nudi idealne pogoje za umiritev uma in učinkovito zmanjšanje stresa, ki je posledica hitrega tempa sodobne družbe. Zavestno osredotočanje na čutne zaznave – subtilno šelestenje listja, petje ptic, vonj vlažne zemlje in rastlin – preusmerja pozornost od skrbi in miselnega vrtiljaka k polnemu doživljanju sedanjega trenutka. Ta meditativen vidik gozdne terapije neposredno podpira Kneippov cilj doseganja duševne harmonije in krepitve odpornosti proti stresorjem sodobnega življenja, kar je ključno za aktualne potrebe vseh generacij.
- **Stik z zelišči in rastlinskim svetom na izviren način:** Čeprav gozdna terapija primarno ne vključuje uživanja zelišč v smislu fitoterapije, kot jo opredeljuje eden od Kneippovih

stebrov, pa izjemno pogloblja naš odnos z rastlinskim svetom. Neposredno bivanje med drevesi in drugimi gozdnimi rastlinami, vdihavanje njihovih naravnih arom in opazovanje njihove neverjetne raznolikosti lahko prebudi čut za naravne cikle in poveča spoštovanje do zdravilne moči narave, ki jo je Kneipp tako globoko cenil. Gozd ponuja živo lekcijo o pomenu rastlin za naše okolje in dobro počutje, kar lahko spodbudi zanimanje tudi za bolj neposredno uporabo zelišč po Kneippovih načelih, kot so zeliščni čaji ali kopeli, dodatek v prehrani.

- **Voda kot življenjski element gozda:** Pogosto so gozdovi prepleteni z vodnimi viri – potoki, izviri, vlaga v prsti in na listju. Prisotnost vode v gozdnem okolju, pa čeprav le v obliki rose na listih ali žuborenja potočka, dodatno obogati izkušnjo in subtilno spomni na Kneippov prvi steber, hidroterapijo. Zvok tekoče vode ima znan pomirjujoč učinek, medtem ko vlaga v zraku blagodejno vpliva na dihala in splošno počutje.

4.2 Gozdna terapija kot odgovor na sodobne potrebe

Gozdna terapija je premišljen pristop, ki Kneippovo holistično filozofijo prevaja v jezik in prakse, razumljive ter dostopne sodobnemu človeku. Ponuja naravno, preprosto in učinkovito metodo za izboljšanje psihofizičnega počutja, krepitev zdravja in spodbujanje preventive, kar je v skladu s prizadevanji za širjenje uporabe Kneippovih metod tudi v Sloveniji, v certificiranih ustanovah, zdravstvenih, preventivnih in velnes centrih. Povezuje nas nazaj z naravo in s tem s samim seboj, kar je temeljni kamen Kneippovega nauka o zdravem in uravnoteženem življenju.

5 ZELIŠČNI ČAJI: MOST MED KNEIPPOVO TRADICIJO IN DOŽIVETJEM NARAVE

Priprava in zavestno uživanje zeliščnih čajev predstavljata enega najbolj neposrednih in dostopnih načinov za vključevanje Kneippovega stebra zelišč v vsakdanje življenje. Hkrati pa lahko ta preprosta praksa pomembno obogati in poglobi izkušnjo bivanja v naravi. Ritual pitja čaja v naravnem okolju ali po vrnitvi iz njega tako postane trenutek čuječnosti, ki povezuje blagodejne učinke narave z zdravilno močjo rastlin, kar je v popolnem skladu s Kneippovo celostno filozofijo.

5.1 Načela izbora zeliščnih čajev za podporo dobremu počutju

Čeprav Kneippova metoda ne predpisuje togih seznamov zelišč, je izbor zelišč za čajne mešanice smiselno prilagoditi individualnim potrebam, želenim učinkom in letnemu času, pri čemer vedno sledimo načelu naravnosti in preprostosti. Kneippov pristop temelji na uporabi zelišč za podporo naravnim telesnim funkcijam in spodbujanju ravnovesja.

- **Podpora umirjenosti in sprostitvi:** Za trenutke, ko iščemo umiritev in lajšanje vsakodnevnih napetosti, so primerne mešanice zelišč, ki tradicionalno slovijo po svojih

pomirjujočih lastnostih. Takšni čaji lahko podprejo sproščujoč učinek naravnega okolja in pripomorejo k boljšemu spancu ter notranjemu miru, kar je ključno za steber ravnovesja.

- **Nežno poživljanje in osvežitev:** V dneh, ko potrebujemo blago spodbudo ali osvežitev telesa in duha, lahko izberemo zelišča, ki delujejo rahlo poživljajoče, podpirajo procese čiščenja telesa ali krepijo splošno vitalnost. Takšni napitki so lahko dobrodošli pred ali med aktivnostmi v naravi, ne da bi povzročali prekomerno stimulacijo, temveč bi podprli pretok naravne energije.
- **Krepitev splošnega ravnovesja in odpornosti:** Mnoge zeliščne mešanice so zasnovane za splošno podporo dobremu počutju, krepitev naravne odpornosti organizma in spodbujanje harmoničnega delovanja telesnih sistemov. Izbor takšnih čajev lahko predstavlja del preventivne skrbi za zdravje, kar je eden od temeljev Kneippovega nauka o odgovornosti za lastno zdravje. Pri izboru je ključnega pomena kakovost in naravnost zelišč, saj le tako lahko polno izkoristimo njihove blagodejne lastnosti, kar je skladno s Kneippovim poudarkom na uporabi naravnih, cenovno dostopnih in učinkovitih metod.

5.2 Čuječni ritual priprave in uživanja čaja

Priprava in uživanje zeliščnega čaja je več kot le pitje tekočine, je lahko globoko čuječna praksa, ki neguje Kneippov steber ravnovesja. Celoten postopek – od zavestnega izbora zelišč, pozornosti pri segrevanju vode do idealne temperature, skrbnega prelivanja dišečih rastlin, opazovanja barve napitka med namakanjem, do počasnega in osredotočenega okušanja – tako postane meditacija v gibanju, ki umirja um in telo.

- **Senzorično doživetje kot pot k sebi:** Bogat vonj, ki se sprošča med pripravo in pitjem čaja, ima lahko močan vpliv na razpoloženje in čustveno stanje, saj neposredno vpliva na limbični sistem. Toplota skodelice v dlaneh in polnost okusa čaja na jeziku prizemljita posameznika in ga osredotočita na sedanji trenutek, odmikajoč ga od vsakodnevnih skrbi.
- **Upočasnitev ritma in notranji mir:** Ritual priprave čaja nas naravno vodi k upočasnitvi, k zavestnemu odmiku od nenehne naglice sodobnega življenja. Ta načrtovani premor je dragocen za regeneracijo živčnega sistema, zmanjšanje stresa in postopno vzpostavljanje notranjega miru, ki je osnova za zdrav način življenja po Kneippu. Kneipp je cenil preprostost in dostopnost naravnih metod; priprava zeliščnega čaja je odličen primer te filozofije – je naravna, cenovno dostopna in učinkovita metoda za podporo dobremu počutju, ki jo lahko vsakdo vključi v svojo rutino.

5.3 Povezanost zeliščnih čajev s Kneippovim celostnim modelom zdravja

Uživanje zeliščnih čajev, zlasti v povezavi z bivanjem v naravi, čudovito ponazarja medsebojno prepletenost in sinergijo vseh petih Kneippovih stebrov:

- **Zelišča:** Je najbolj neposredna manifestacija tega stebra, saj gre za ciljano uporabo zdravih rastlin za podporo zdravju in dobremu počutju.

- **Voda:** Kakovostna voda je osnova vsakega dobrega čaja. Temperatura vode in čas namakanja sta ključna dejavnika za optimalno sproščanje učinkovin iz zelišč, kar posredno odraža Kneippovo globoko razumevanje pomena vode za zdravje.
- **Ravnovesje:** Sam ritual priprave in čuječnega pitja čaja, kot je opisano zgoraj, neposredno prispeva k notranjemu ravnovesju, zmanjševanju stresa in izboljšanju duševnega počutja, kar so ključni elementi tega stebra.
- **Uravnotežena prehrana:** Zeliščni čaji so pomemben del zdravega hidracijskega režima in lahko s svojimi specifičnimi lastnostmi (npr. podpora prebavi, vnos antioksidantov, odvisno od vrste zelišč) smiselno dopolnjujejo uravnoteženo prehrano, ki jo je zagovarjal Kneipp.
- **Gibanje:** Skodelica toplega zeliščnega čaja je lahko prijeten zaključek ali osvežujoč premor med aktivnostmi v naravi, kot je hoja ali izvajanje Kneippovih vaj na prostem. S tem se na naraven način poveže sprostitev z aktivnostjo, kar pripomore k celostnemu učinku na telo in duha.

Z vključevanjem zeliščnih čajnih mešanic v prakse, kot je doživljanje gozdnega okolja, ali preprosto kot del vsakodnevne rutine, se ustvarja sinergija, ki pogloblja blagodejne učinke naravnih pristopov. To je popolnoma skladno s Kneippovim naukom o krepitvi telesa in duha za soočanje z izzivi sodobnega časa in potrebami vseh generacij.

6 INTEGRACIJA KNEIPPOVIH NAČEL IN NARAVNIH TERAPIJ V SODOBNO PREVENTIVO TER PROMOCIJO ZDRAVJA V SLOVENIJI

V sodobni družbi, kjer se kronične bolezni, stresne motnje in izgorelost pojavljajo že pri mlajših generacijah, postaja vse bolj jasno, da pristopi k zdravju, ki temeljijo na kurativi, niso dovolj. Preventiva, osebna odgovornost za zdravje in celostni pogledi na posameznika so ključnega pomena. Kneippova metoda, kot življenjski slog, ki vključuje naravne, preproste in dostopne prakse, je v tem smislu izjemno aktualna. V Sloveniji je prisotna predvsem v zdraviliških okoljih, vendar ima velik potencial za širšo družbeno implementacijo – od vrtcev in šol do domov za starejše, velnes centrov, zdravstvenih ustanov in delovnih okolij.

Kneippov pristop je v svoji osnovi transgeneracijski – primeren za otroke, odrasle in starostnike. Prav njegova prilagodljivost in možnost vključevanja v različna življenjska okolja ga uvrščata med obetavne modele za promocijo zdravja v 21. stoletju.

- **Vzgojno-izobraževalne ustanove:** Integracija Kneippovih načel v vrtce in šole pomeni spodbujanje naravne odpornosti otrok, vzgojo k zdravim prehranskim navadam, vsakodnevnomu gibanju in stiku z zelišči. Otroci, ki že zgodaj razvijejo pozitiven odnos do narave, telesa in zdravega načina življenja, bodo verjetno tudi kot odrasli odgovorno skrbeli za svoje zdravje. Zeliščni vrtovi, čajne urice, gozdne učilnice in vodne igre lahko postanejo del rednih vzgojnih vsebin.
- **Domovi za starejše:** Kneippove metode – zeliščne kopeli, obkladki, lahkotno gibanje na prostem, čaji za boljši spanec ali prebavo – lahko izboljšajo kakovost življenja starostnikov,

zmanjšajo uporabo nekaterih zdravil in povečajo občutek lastne vrednosti. Poseben pomen ima vključevanje v pripravo čajev, prehode med zelišči in vodene gozdne dejavnosti, ki vzpodbujajo socialno povezanost in duševno vitalnost.

- **Zdravstvene ustanove in rehabilitacijski centri:** Kneippov celostni pristop se lahko vključi kot dopolnilo klasični terapiji – npr. v rehabilitaciji po poškodbah, pri obvladovanju kroničnih bolezni (npr. sladkorna bolezen, srčno-žilna obolenja), za krepitev duševnega zdravja in zmanjšanje tesnobe. Pri tem je pomembno sodelovanje medicinskega osebja, ki razume naravne pristope kot podporne in ne kot alternativne.
- **Velnes centri:** Kneippove metode, če so ustrezno certificirane in strokovno vodene, lahko dvignejo kakovost in trajnostno usmerjenost velnes ponudbe v Sloveniji. Poudarek na zeliščih, vodi, gibanju in ravnovesju je v skladu s pričakovanji sodobnih uporabnikov, ki iščejo avtentično, naravno in vključujočo izkušnjo. Zeliščni rituali, individualizirani programi in gozdne aktivnosti se lahko povežejo v celostno Kneippovo doživetje.
- **Delovna okolja:** Vpeljava Kneippovih tehnik v delovne procese – kratki vodni odmori, zeliščni kotički za čaje, spodbujanje gibanja med odmori, čuječnostne vaje – lahko pozitivno vpliva na produktivnost, zmanjšuje stres in krepi pripadnost zaposlenih. Podjetja lahko s tem prispevajo k dolgoročnemu zdravju svojih ekip in oblikujejo kulturo dobrega počutja.

Za uspešno širitev Kneippove filozofije je ključna tudi **strokovna podpora**. Izobraževanje terapevtov, pedagogov, zdravstvenega osebja in velnes strokovnjakov mora vključevati znanje o petih stebrih, delovanju zelišč, hidroterapiji ter osnovah gozdne terapije.

Ob tem pa ne smemo pozabiti na **kulturni vidik** – Kneippova metoda ni le terapevtski sistem, temveč tudi evropska kulturna dediščina, ki temelji na spoštovanju narave, človeškega dostojanstva in notranje svobode. V Sloveniji imamo bogato tradicijo zeliščarstva, zdravilnih vod, čuječnega bivanja v naravi in samoniklih praks, ki se naravno prepletajo s Kneippovim učenjem. S povezovanjem teh elementov lahko oblikujemo prepoznaven model slovenskega celostnega zdravja, ki temelji na tradiciji, znanosti in sodobnih potrebah družbe.

7 KNEIPPOVA VEČČASOVNA MODROST ZA SODOBNEGA ČLOVEKA

Kneippova filozofija, zasnovana pred več kot stoletjem, danes nagovarja sodobnega človeka z enako močjo in relevantnostjo kot nekoč. V svetu, ki se sooča z naraščajočim stresom, osamljenostjo, izgorelostjo in kroničnimi boleznimi, ponuja celosten, naraven in življenjsko uporaben pristop. Poudarek na petih preprostih, a preizkušenih stebrih – vodi, gibanju, prehrani, zeliščih in ravnovesju – omogoča posamezniku, da z majhnimi, a rednimi koraki gradi zdrav življenjski slog, prilagojen svojim zmožnostim, okolju in potrebam.

Zelišča znotraj tega sistema izstopajo kot tihi, a zvesti spremljevalci. Njihova uporaba je terapevtska ter simbolna – spomin na povezanost človeka z naravo, na modrost prednikov in na moč vsakodnevnih ritualov. V povezavi z gozdno terapijo, ki v ospredje postavlja čuječno

prisotnost v naravi, postanejo zeliščni čaji izraz mostu med notranjim in zunanjim svetom, med izkušnjo in telesom, med tradicijo in sodobnostjo, med izkušnjo gozdne terapije in vrnitvijo v vsakdanje okolje.

Kneippova metoda presega zgodovinski kuriozum, je zelo živa praksa, ki se lahko organsko vključi v sodobne oblike velnesa, javnega zdravja, izobraževanja in kulture. Njena vključitev v slovenski prostor je nujna, če želimo razvijati preventivno usmerjeno družbo, ki temelji na spoštovanju narave, skrbi za sočloveka in zavedanju lastne odgovornosti za zdravje.

S spodbujanjem uporabe zelišč, oblikovanjem lokalnih zeliščnih vrtov, izvajanjem gozdne terapije in poučevanjem o Kneippovih načelih lahko prispevamo k oblikovanju bolj odporne, zavestne in povezane skupnosti. Kneipp nas ne uči le, kako zdraviti, temveč predvsem, kako živeti – preprosto, v stiku z naravo, telesom in samim seboj. To je njegova največja zapuščina in obenem njegova največja obljuba za prihodnost.

8 LITERATURA IN VIRI

Batmanghelidj, F. (2006). *Voda za zdravje in življenje*. Ljubljana: Ara založba.

Kaiser, J. H. (1997). *Novi veliki Kneippov priročnik: knjiga o naravnem življenju in zdravljenju*. Ljubljana: Kres.

Berl T. in Sirota, J. (2013). *Hyponatremia: Evaluation and Treatment*. New Orleans: Springer.

Kapš, P. (1999). *Voda za zdravje*. Novo mesto: Založba Erro.

Kreiter, H. in Roschatt, H. (2012). *Kneippova šola zdravja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kreiter, H., & Roschatt, H. (1997). *Kneippova šola zdravja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Maletič, D., Maletič, M. in Gomišček, B. (2014). The impact of quality management orientation on maintenance performance. *International Journal of Production Research*, vol. 52, no. 6, str. 1744-1754.

UPORABA AROMATERAPIJE V PRAKSI GOZDNIH TERAPIJ

THE USE OF AROMATHERAPY IN FOREST THERAPY PRACTICE

Barbara Fortuna Zore

barbarafortunazore@gmail.com

Povzetek

Članek raziskuje vlogo voha kot najstarejšega evolucijskega čuta in njegov vpliv v okviru gozdne terapije. Gozdna terapija se kot oblika naravne podpore psihofizičnemu zdravju vse bolj uveljavlja v sodobnih programih celostne skrbi za dobrobit posameznika. Poudarja vpliv naravnih arom na čustva, spomin in fiziološke odzive preko neposredne povezave med vohalnim in limbičnim sistemom. Gozd je predstavljen kot živa aromatska pokrajina, bogata s hlapnimi organskimi spojinami, predvsem fitoncidi, ki imajo znanstveno dokazane koristi za zdravje in dobro počutje. Članek preučuje, kako aromaterapijo varno in eticno vključiti v prakso gozdne terapije kot subtilno dopolnilo naravnim doživetjem. Posebna pozornost je namenjena varnostnim protokolom, eticnim smernicam, avtonomiji udeležencev ter skrbni izbiri eteričnih olj in hidrolatov. Predstavljen je strukturiran model integriranih seans gozdne terapije z minimalnimi aromaterapevtskimi intervencijami. Kritično so analizirana tudi potencialna tveganja, kot sta senzorična preobremenitev in motenje naravne izkušnje. Članek zaključuje, da lahko aromaterapija, če je uporabljena odgovorno in v skladu z naravnimi procesi, poveča senzorično potopitev, čustveno regulacijo in zmanjšanje stresa v okviru gozdne terapije.

Ključne besede: aromaterapija, gozdna terapija, fitoncidi, eterična olja, čuječa prisotnost, čustvena regulacija, varnost, etika

Abstract

This article explores the role of olfaction as the oldest evolutionary sense and its influence within the context of forest therapy. It emphasizes the impact of natural aromas on emotions, memory, and physiological responses through the direct connection between the olfactory and limbic systems. The forest is presented as a living aromatic landscape rich in volatile organic compounds, particularly phytoncides, which have scientifically proven benefits for health and well-being. The article examines how aromatherapy can be safely and ethically integrated into forest therapy practices as a subtle complement to natural experiences. Key considerations include safety protocols, ethical guidelines, participant autonomy, and careful selection of essential oils and hydrolats. A structured model of integrated forest therapy sessions incorporating minimal aromatherapeutic interventions is proposed. Potential risks, such as sensory overload and disruption of the natural experience, are critically analyzed. The article concludes that aromatherapy, when applied responsibly and with respect for natural processes, can enhance sensory immersion, emotional regulation, and stress relief within forest therapy.

Keywords: aromatherapy, forest therapy, phytoncides, essential oils, sensory presence, emotional regulation, safety, ethics

1 UVOD

V zadnjih desetletjih se v zahodnem svetu ponovno krepi zanimanje za naravne pristope k skrbi za zdravje in dobro počutje, pri čemer se gozdna terapija uveljavlja kot celostna metoda za podporo psihofizični vitalnosti. Eden izmed ključnih elementov tovrstnih naravnih doživetij je senzorična potopitev, globoko zavedanje telesnih čutov v stiku z naravnim okoljem. Med vsemi čuti ima voh posebno vlogo saj je najstarejši in najbolj neposreden čutni kanal, ki ima edinstveno anatomsko povezavo z možganskimi strukturami, odgovornimi za čustva, spomin in notranje ravnoesje. V okviru gozdne terapije lahko ravno ta čut ponudi močno podporo procesom sprostitve, čustvene regulacije in povezovanja z naravo.

Vonjave, ki jih naravno oddajajo drevesa, rastline in zemlja, bogatijo gozdni prostor z nevidno, a globoko doživeto aromatsko pokrajino. Fitoncidi hlapne organske spojine, ki jih sproščajo rastline, imajo znanstveno dokazane pozitivne učinke na zdravje človeka, med drugim na imunski sistem in raven stresa. Prav zaradi teh lastnosti se pojavlja vprašanje, ali in kako lahko uporabo aromaterapije prakse, ki temelji na terapevtskih učinkih eteričnih olj varno, etično in subtilno vključimo v gozdno terapijo kot dopolnilo naravnemu okolju, ne da bi pri tem preglasili njegovo izvorno moč.

Ta članek raziskuje možnosti odgovorne uporabe aromaterapije v okviru gozdne terapije. Osredotoča se na vlogo vohalnega sistema, sinergijo med fitoncidi in eteričnimi olji, smernice za varno in spoštljivo izvajanje ter prednosti in tveganja, ki jih prinaša tovrstna integracija. Predstavljen je model strukturirane seanse gozdne terapije z diskretno vključenimi aromaterapevtskimi intervencijami, ki udeležencem omogočajo poglobljeno čutno izkušnjo in podporo notranji umiritvi. Cilj članka je spodbuditi premišljeno uporabo aromaterapije kot orodja za senzorično prisotnost in notranjo harmonijo v gozdnem okolju.

2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

Teoretična izhodišča obravnavajo znanstvene osnove vpliva vohalnih zaznav na človekovo psihofiziološko stanje ter utemeljujejo smiselnost uporabe aromaterapije v okviru gozdnih terapij.

Voh je edini čut, ki ima neposredno povezavo z limbičnim sistemom, kar omogoča hiter vpliv na čustva, razpoloženje in spominske procese. Zaradi neposredne nevronske povezave vonjalnih receptorjev z amigdalno in hipokampusom olfaktorna zaznava sproži močne čustvene

reakcije brez predhodne racionalne obdelave. To pojasnjuje, zakaj imajo vonjave tako močan učinek na počutje in spomin.

Fitoncidi, hlapne organske spojine, ki jih izločajo drevesa, imajo znanstveno potrjene koristi za zdravje. Raziskave kažejo, da vdihavanje fitoncidov prispeva k zmanjšanju ravni kortizola, poveča aktivnost naravnih celic ubijalk (NK-celic), izboljša variabilnost srčnega utripa in uravnava krvni tlak. Alfa-pinen, limonen in linalol so med glavnimi komponentami teh naravnih aromatičnih spojin.

Aromaterapija temelji na podobnem principu: uporabi hlapnih bioaktivnih molekul, ki prek vohalnega sistema vplivajo na fiziološke in psihološke procese. Eterična olja, zbrana iz rastlin, vsebujejo kompleksne mešanice teh spojin in lahko, če so pravilno uporabljena, dopolnjujejo naravne učinke gozda.

Pomembno pa je poudariti, da mora uporaba aromaterapije v gozdni terapiji potekati na način, ki ne nadomešča naravne gozdne atmosfere. Cilj je podpreti, ne preglasiti ali umetno oblikovati naravno izkušnjo. Diskretna in premišljena uporaba aromaterapije omogoča, da ohranjamo pristno povezavo med človekom in naravnim okoljem, obenem pa koristimo pozitivne učinke olfaktorne stimulacije na čustveno in telesno zdravje. izkušnjo, ne pa jo nadomeščati.

3 AROMATERAPIJA V GOZDNI TERAPIJI

Aromaterapija v kontekstu gozdne terapije deluje kot dopolnilna tehnika, ki z uporabo naravnih vonjav podpira čutno prisotnost, čustveno uravnovešanje in splošno sprostitev. Vendar je za uspešno integracijo nujno razumeti, da aromaterapija ne sme nadomestiti izvornih gozdnih dražljajev, temveč jih mora spoštljivo dopolnjevati.

Glavni namen uporabe aromaterapije je subtilna podpora naravni izkušnji skozi olfaktorno stimulacijo. Naravni vonji, prisotni v gozdu, se spreminjajo glede na mikroklimo, letni čas in rastlinsko sestavo. Aromaterapija mora to pestrost spoštovati in se ji prilagajati. Namesto da bi uvajali umetne vonjave, je cilj z nežnimi aromatičnimi intervencijami poudariti tisto, kar narava že ponuja.

Najprimernejši način uporabe aromaterapije je preko inhalacije. To vključuje uporabo osebnih inhalatorjev, kjer si vsak udeleženec samostojno odmeri izpostavljenost, in diskretno ambientalno difuzijo hidrolatov. Drugi načini vključujejo uporabo naravnih aromatičnih materialov, kot so smolnate vejice, posušeno cvetje ali dišeči kamenčki, ki se vključijo v vaje čuječnosti.

Pri izbiri snovi je ključno, da se odločimo za eterična olja, ki so že naravno prisotna v gozdnem okolju: olja borovcev, jelk, cedre, smreke ter blagih zelišč, kot sta prava sivka in melisa. S tem

ohranjamo skladnost z avtentično atmosfero gozda in zmanjšujemo tveganje za senzorično neskladje.

Pomemben vidik uporabe aromaterapije v gozdni terapiji je tudi prostovoljnost. Udeleženci morajo imeti možnost, da se kadarkoli odločijo za uporabo aromaterapevtskih sredstev ali da se ji odpovejo. Aromaterapija mora biti ponujena kot možnost, ne kot obvezen del izkušnje.

Poleg tega je treba prilagoditi uporabo aromaterapije različnim pogojem: v zelo dišečih, smolnatih gozdovih lahko dodatna aromaterapija ni potrebna, medtem ko v hladnem, zimskem obdobju, ko je emisija fitoncidov manjša, nežna podpora z aromaterapijo lahko pomembno okrepi senzorično doživetje.

Z odgovorno, premišljeno in občutljivo uporabo aromaterapije lahko v okviru gozdne terapije ustvarimo pogoje za globljo povezavo posameznika z naravo, hkrati pa podpiramo procese sprostitve, samozavedanja in notranjega ravnovesja.

4 VARNOST, ETIKA IN STROKOVNE SMERNICE

Pri uporabi aromaterapije v gozdni terapiji ima zagotavljanje varnosti udeležencev ključno vlogo. Čeprav so eterična olja naravni produkti, vsebujejo visoko koncentrirane bioaktivne spojine, ki lahko ob nepravilni uporabi povzročijo neželene učinke, kot so alergijske reakcije, draženje dihalnih poti, glavoboli in celo sistemske motnje.

4.1 Varnostna načela uporabe

- Izbor kakovostnih snovi: Uporabljajo se izključno čista, terapevtska eterična olja z znano botanično in kemotipsko oznako ter certificirano sestavo (GC/MS analiza).
- Minimalna koncentracija: Priporoča se uporaba zelo nizkih koncentracij za inhalacijo. Vonj mora biti zaznaven, a ne vsiljiv.
- Inhalacija kot osnovna metoda: Neposredna aplikacija na kožo ni priporočljiva v skupinskem kontekstu zaradi tveganja za dermalne reakcije.
- Omejevanje izpostavljenosti: Aromaterapija naj traja omejen čas in naj bo časovno usklajena z naravno dinamiko gozdne terapije.

4.2 Etična načela

- Informirano soglasje: Pred uporabo aromaterapije mora biti vsak udeleženec natančno seznanjen z načrtovanimi intervencijami, uporabljenimi snovmi in morebitnimi tveganji. Soglasje mora biti prostovoljno, jasno in dokumentirano.
- Prostovoljna udeležba: Udeležencem mora biti omogočeno, da se brez posledic odločijo za neuporabo aromaterapije.

- Individualne prilagoditve: Upoštevati je treba posebne potrebe posameznikov, kot so astma, nosečnost, alergije ali občutljivost na določene vonjave.
- Spoštovanje naravnega okolja: Pri uporabi aromaterapije je treba paziti, da ne onesnažujemo okolja in da ne preglasimo naravnih vonjav gozda.

4.3 Strokovne smernice

- Izobraževanje in usposabljanje: Vodniki, ki uporabljajo aromaterapijo, morajo imeti osnovno znanje aromaterapije in varnostnih protokolov.
- Sodelovanje s strokovnjaki: Priporočljivo je svetovanje z izkušenimi aromaterapevti pri pripravi mešanic in protokolov.
- Standardizacija postopkov: Vzpostavitev jasnih postopkov za izbor snovi, načine aplikacije, čas uporabe in protokole v primeru morebitnih reakcij.
- S spoštovanjem teh varnostnih, etičnih in strokovnih načel je mogoče aromaterapijo varno in odgovorno vključiti v gozdno terapijo, s čimer se podpira celovito dobrobit udeležencev in ohranjanje integriteta naravne izkušnje.

5 IZBOR SNOVI IN NAČINI UPORABE

Izbor primernih snovi in način njihove uporabe sta ključna za uspešno vključitev aromaterapije v gozdno terapijo. Eterična olja in hidrolati, uporabljeni v tem kontekstu, morajo biti skrbno izbrani glede na njihovo varnost, terapevtske lastnosti ter ujemanje z naravno atmosfero gozda.

5.1 Kriteriji za izbor snovi

- Botanična identiteta in kemotip: Potrebna je natančna botanična opredelitev rastline ter določen kemotip, ki določa dominantne spojine v eteričnem olju.
- Varna profilacija za inhalacijo: Izbira olj, ki so znana po svojem blagodejnem učinku na dihanje in nizki stopnji draženja, npr. *Lavandula angustifolia* (prava sivka), *Abies alba* (bela jelka).
- Ekološka pridelava: Priporoča se uporaba eteričnih olj in hidrolatov iz ekološke pridelave, brez sledi pesticidov ali težkih kovin.
- Stabilnost in svežina: Uporaba svežih, pravilno shranjenih izdelkov, saj oksidirana olja povečujejo tveganje za senzibilizacijo.

5.2 Primerne snovi

- Iglavci: Eterična olja jelke (*Abies alba*), rdečega bora (*Pinus sylvestris*), črnega bora (*Pinus nigra*) – pomagajo pri globokem dihanju, sproščanju in krepitvi imunskega sistema.
- Lesne note: Cedra (*Cedrus atlantica*) – pomirjujoč in prizemljujoč učinek.
- Zelišča: Prava sivka (*Lavandula angustifolia*), melisa (*Melissa officinalis*) – sprostitvev, blaženje napetosti.

- Hidrolati: Hidrolat prave sivke, rožne pelargonije ali iglavcev za nežno ambientalno aromatizacijo.

5.3 Načini uporabe

- Osebni inhalatorji: Vsak udeleženec prejme inhalator z individualno izbrano mešanico, kar omogoča popoln nadzor nad izpostavljenostjo.
- Diskretna ambientalna difuzija: Uporaba hidrolatov v odprtem prostoru, z minimalno koncentracijo, ki zgolj nežno dopolnjuje naravne vonjave.
- Naravni aromatični materiali: Uporaba dišečih lesnih predmetov, vejic, iglic ali smol za ustvarjanje subtilne olfaktorne stimulacije brez umetnega dodajanja vonjav.
- Neposredno vohanje stekleničk: Prostovoljna možnost za kratkotrajno individualno inhalacijo eteričnih olj.

5.4 Dodatna priporočila

- Časovna prilagoditev: Aromaterapijo je priporočljivo uporabiti v poznejših fazah seanse, ko so udeleženci že senzorično uglašeni na okolje.
- Sezonska prilagoditev: Pozimi, ko je koncentracija fitoncicidov v zraku nižja, se lahko uporabi nekoliko izrazitejše aromatično podprte vaje.
- Omejitev trajanja: Aromatične intervencije naj bodo kratke in ciljno usmerjene, da se prepreči senzorična utrujenost.

S tem premišljenim pristopom se ohranja spoštovanje do narave in zagotavlja, da aromaterapija le subtilno podpira in bogati gozdno izkušnjo brez poseganja v njeno pristno kakovost.

6 MODEL INTEGRIRANE GOZDNE SEANSE

Za uspešno vključitev aromaterapije v gozdno terapijo je ključnega pomena natančno oblikovan model seanse, ki ohranja primat naravne izkušnje ter omogoča subtilno in prostovoljno uporabo aromaterapevtskih sredstev.

6.1 Cilji integrirane seanse

- Poglobitev senzorične prisotnosti: S pomočjo naravnih arom podpreti polno prisotnost v trenutku.
- Podpora čustveni regulaciji: Omogočiti sproščanje napetosti in uravnavanje razpoloženja.
- Spodbujanje povezovanja z naravo: Vonjave služijo kot most med posameznikom in naravnim okoljem.
- Senzibilizacija čutil: Poudariti čutno izkušnjo brez preobremenitve.

6.2 Struktura seanse

- Uvod (20–30 minut):
 - = Predstavitev ciljev seanse.
 - = Razlaga uporabe aromaterapije, predstavitev uporabljenih snovi.
 - = Pridobitev informiranega soglasja udeležencev.
- Senzorična priprava (20 minut):
 - = Vaje čuječnosti: osredotočanje na naravne zvoke, dotik, vonjave.
 - = Zavestno dihanje brez dodatnih arom.
- Zavestna hoja in raziskovanje (40–50 minut):
 - = Hoja v tišini s poudarkom na vohalnem zaznavanju.
 - = Opazovanje naravnih vonjav na različnih mikro-lokacijah.
- Aromaterapevtska intervencija (15–20 minut):
 - = Prostovoljna uporaba osebnih inhalatorjev.
 - = Možnost neposrednega vonjanja izbranih stekleničk.
 - = Diskretna difuzija hidrolatov v ozadju.
- "Sit spot" kontemplacija (30 minut):
 - = Samostojno tiho opazovanje okolja na enem mestu.
 - = Poglobitev povezave z gozdom.
- Skupinska integracija (20–30 minut):
 - = Krožno deljenje občutij in izkušenj.
 - = Refleksivna vprašanja: Kateri vonj vas je najbolj nagovoril? Kako ste doživeli stik z naravo?
- Zaključek (10 minut):
 - = Simbolično zaključevanje seanse (npr. skupno pršenje hidrolata).
 - = Povabilo k nadaljnjemu razvijanju čutne prisotnosti v vsakdanjem življenju.

6.3 Načela izvedbe

- Prostovoljnost: Udeleženci sami odločajo o uporabi aromaterapije.
- Neinvazivnost: Aromaterapija ne sme preglasiti naravnih dražljajev.
- Prilagodljivost: Uporaba aromaterapije se prilagaja skupini in okoljskim razmeram.
- Spoštovanje narave: Minimalno poseganje v naravno okolje.

Takšen model omogoča subtilno, a učinkovito podporo čutnemu zaznavanju in poglobljeni prisotnosti v gozdu, brez da bi prekinili ali umetno oblikovali naravno izkušnjo.

7 KRITIČNA ANALIZA IN IZZIVI

Integracija aromaterapije v gozdno terapijo prinaša številne prednosti, hkrati pa odpira tudi pomembna vprašanja glede varnosti, etike in ohranjanja pristnosti naravne izkušnje.

7.1 Prednosti vključitve aromaterapije

- Poglobitev čutne prisotnosti: Aromaterapija subtilno poudari vohalno komponento doživljanja gozda, kar lahko okrepi občutek prisotnosti v trenutku.
- Podpora čustveni regulaciji: Uporaba eteričnih olj s pomirjujočimi lastnostmi (npr. sivka, cedra) lahko pomaga zmanjšati stres, tesnobo in napetost.
- Sidranje pozitivnih izkušenj: Vonji lahko delujejo kot močni sprožilci spomina, kar omogoča, da udeleženci lažje prikličejo občutek sproščenosti tudi po zaključku terapije.
- Dodatna dostopnost: V primerih, ko naravne vonjave v gozdu zaradi vremenskih pogojev niso izrazite, lahko aromaterapija pomaga zapolniti čutno izkušnjo.

7.2 Tveganja in omejitve

- Senzorična preobremenitev: Prekomerna uporaba arom lahko privede do olfaktorne utrujenosti, glavobolov ali zmanjšane občutljivosti za naravne dražljaje.
- Zmanjšanje pristnosti izkušnje: Umetno dodani vonji lahko preglasijo subtilne naravne vonjave gozda, kar zmanjša globino naravnega stika.
- Neželeni fizični odzivi: Alergije, astma, občutljivost na določene spojine lahko povzročijo nelagodje ali poslabšanje zdravstvenega stanja.
- Etične dileme: Pomanjkanje jasnega soglasja ali prisiljena izpostavljenost aromaterapiji lahko ogrozi občutek varnosti in zaupanja pri udeležencih.

7.3 Etična vprašanja

- Informirano soglasje: Vsaka uporaba aromaterapije mora biti predhodno pojasnjena in sprejeta s strani udeležencev.
- Prostovoljnost: Uporaba aromaterapije mora biti popolnoma neobvezna in brez socialnega pritiska.
- Transparentnost: Vodnik mora jasno predstaviti izbrane snovi, načine uporabe in morebitna tveganja.
- Trajnostni pristop: Uporaba naravnih virov za aromaterapijo mora biti odgovorna in trajnostna.

7.4 Smernice za prihodnje raziskave

- Terenske študije: Potrebne so nadzorovane raziskave, ki bodo spremljale učinke integrirane aromaterapije na fiziološke in psihološke kazalnike.
- Biometrične meritve: Spremljanje parametrov, kot so variabilnost srčnega utripa (HRV), raven kortizola, samoporočano razpoloženje.
- Razvoj standardiziranih protokolov: Oblikovanje strokovnih priporočil za varno, etično in učinkovito integracijo aromaterapije.

- Izobraževanje vodnikov: Poudarek na usposabljanju za pravilno uporabo aromaterapije v okviru gozdne terapije.

Poglobljena kritična analiza kaže, da lahko premišljena uporaba aromaterapije pomembno podpre terapevtski potencial gozdnih terapij, vendar le ob doslednem spoštovanju varnostnih standardov, etičnih načel in pristnosti naravne izkušnje.

8 ZAKLJUČEK

Vonj gozda, subtilna sinteza rastlinskih izločkov, mikroklima, letnega časa in procesov v tleh, predstavlja eno najmočnejših povezav človeka z naravnim okoljem. Preko vohalnega sistema se neposredno aktivirajo limbične strukture možganov, kar omogoča globoko čustveno in telesno odzivanje na naravno atmosfero. V tem okviru aromaterapija predstavlja potencialno dopolnilo, ki lahko, če je uporabljena premišljeno in z zavedanjem o njeni moči, okrepi senzorično prisotnost in poglobi terapevtske učinke gozdne terapije.

Raziskava je pokazala, da je z uporabo preverjenih snovi, diskretnih metod aplikacije ter spoštovanjem načel varnosti, etike in transparentnosti možno oblikovati modele, ki aromaterapijo vključujejo na način, ki ne moti naravnega toka izkušnje. Poudarjena je bila nujnost informiranega soglasja, prostovoljnosti, prilagajanja aromaterapevtskih posegov sezonskim in individualnim značilnostim ter trajnostne uporabe naravnih virov.

Aromaterapija v gozdni terapiji ni nadomestilo naravnih vonjev, temveč subtilna podpora, ki mora ostati v ozadju. Njena vrednost se razkrije tedaj, ko posameznika podpira pri sproščanju, čutnem odprtju in povezovanju z naravo, brez da bi preglasila bogastvo naravnega aromatskega prostora.

Za prihodnost je ključno nadaljnje raziskovanje učinkov integrirane uporabe aromaterapije, razvoj standardiziranih smernic ter sistematično usposabljanje vodnikov. Le s skrbnim in odgovornim pristopom lahko vonj v gozdni terapiji postane še močnejši most med človekom in naravo, med telesom in duševnim blagostanjem.

Z ustreznim znanjem, spoštovanjem narave in človeškega telesa lahko voditelji gozdne terapije uporabijo aromaterapevtske pristope za krepitev terapevtskega potenciala gozdne terapije. Ključno ostaja zavedanje, da je vonj le eden izmed mnogih naravnih vstopov v človekovo zavest in da v pravem odmerku in kontekstu lahko postane nežen povezovalec med zunanjim in notranjim svetom

9 LITERATURA IN VIRI

Brglez, M. (2020). Čuječnost v naravi: gozdna terapija kot podpora duševnemu zdravju. V: Duševno zdravje v skupnosti, 8(1), 45–53.

Jereb, B. (2016). Psihofiziološki učinki vonjav: vpliv na razpoloženje in čustveno regulacijo. *Psihološka obzorja*, 25(2), 115–122.

Kočevar Glavač, N., Janeš, D., Lumpert, M., Stojilkovski, K. in drugi. (2015). *Sodobna kozmetika: sestavine naravnega izvora*. Velenje: Širimo dobro besedo.

Kogoj, B. (2012). *Aromaterapija: celostni pristop k zdravju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Košir, A. (2021). Učinkovanje eteričnih olj na počutje: znanstveni vidiki aromaterapije. V: *Zdravje v vsaki hiši*, št. 15, str. 18–24.

Ministrstvo za zdravje RS. (2022). *Smernice za varno uporabo naravnih produktov v podpornih terapevtskih praksah*. Ljubljana: MZ

Pavlin, D. (2019). Etični okvir za izvajanje terapevtskih aktivnosti v naravi. V: *Revija za socialno delo*, 58(4), 297–310

Suhadolnik, N. (2008). *Zdravilne rastline v aromaterapiji*. Maribor: Kmečki glas.

Tascone, O., Roy, C., Filippi, J. J., & Meierhenrich, U. J. (2014). Use, analysis, and regulation of pesticides in natural extracts, essential oils, concretes, and absolutes. *Analytical and bioanalytical chemistry*, 406(4), 971-980.

Vidrih, R. in Šubic, N. (2018). Hlapne snovi v gozdovih: zdravilna moč fitoncidov. V: *Gozdarski vestnik*, št. 5, str. 197–204

Zavod za gozdove Slovenije (ZGS). (2021). *Gozdovi kot terapevtski prostor: zbornik posveta o gozdni terapiji*. Ljubljana: ZGS.

<https://petraratajc.com/2017/03/18/gcms/>

GOZDNA TERAPIJA - POT DO TELESNEGA IN DUŠEVNEGA BLAGOSTANJA

FOREST THERAPY- A PATH TO PHYSICAL AND MENTAL WELL-BEING

Eva Kovačič

Kereva, zdravstvene storitve, izobraževanje in svetovanje, s. p.

kerevaker@gmail.com

Gozdna terapija, poznana tudi kot shinrin-yoku, je oblika čuječnosti v gozdu, ki izvira iz Japonske. Razvila se je v 80. letih dvajsetega stoletja kot odgovor na naraščanje številnih psihosomatskih motenj pri ljudeh s prekomernim stresom in prehitrim življenjskim ritmom. Razširjena je po vsem svetu in je podprta s strokovnimi študijami o pozitivnem vplivu na človekovo fizično in psihično počutje ter čustveno ravnovesje.

Praksa gozdne terapije, imenovane tudi gozdna kopel, se izvaja v majhnih skupinah udeležencev v naravnem okolju, kjer izvajalec, vodnik gozdne terapije, po posebnem zaporedju povabil, udeležencem omogoča, da umirijo svoje mentalne aktivnosti in se odprejo čutnim zaznavam v naravi, ki jih obdaja. S tem ne dosegajo samo stanja trenutne umirjenosti, temveč, sploh ob redni praksi npr enkrat mesečno, tudi izboljšajo svoje fizično počutje, imunski sistem, razvijajo rezilientnost in opazno zmanjšujejo učinke stresa na telo in psiho.

Ključne besede: gozdna terapija, gozdna kopel, stres, fizično in psihično ravnovesje

Abstract

Forest therapy, also known as shinrin-yoku, is a form of mindfulness in the forest that originates from Japan. It developed in the 1980s in response to the rising number of psychosomatic disorders in people experiencing excessive stress and a fast-paced lifestyle. It has spread worldwide and is supported by professional studies on its positive impact on an individual's physical and mental well-being as well as emotional balance.

The practice of forest therapy, also referred to as forest bathing, is conducted in small groups of participants in a natural setting, where a facilitator, the forest therapy guide, invites participants to calm their mental activities and open themselves to sensory perceptions of the surrounding nature through a specific sequence. This not only leads to a state of immediate calmness but, especially with regular practice, such as once a month, also improves physical well-being, strengthens the immune system, develops resilience, and significantly reduces the effects of stress on the body and mind.

Key words: Forest therapy, forest bathing, stress, physical and mental balance

1 GOZDNA TERAPIJA V SODOBNEM ČASU

V času, ko tempo življenja postaja vse hitrejši, posamezniki pa vse bolj obremenjeni s poklicnimi, socialnimi in digitalnimi zahtevami, se sodobna družba sooča z vse pogostejšimi duševnimi stiskami. Svetovna zdravstvena organizacija navaja, da depresija in anksioznost prizadeneta več kot 300 milijonov ljudi po svetu. Porast teh motenj je povezan z urbanizacijo, izolacijo od narave in preobremenjenostjo. V iskanju celostnega pristopa k izboljšanju duševnega zdravja se znova odkrivajo prakse, ki temeljijo na povezovanju z naravo – ena izmed njih je gozdna terapija, znana tudi kot *shinrin-yoku*, kar v japonščini pomeni "gozdna kopel". Gre za prakso zavestnega, poglobljenega bivanja v gozdu, ki ima številne dokazane koristi za telo in duha. Glede na njene dognane in znanstveno potrjene terapevtske učinke tako na fizično zdravje, kot tudi na psihično počutje, jo naslavljamo tudi s terminom gozdna terapija.

1.1 Zgodovinske korenine: od Japonske do Zahoda

Koncept *shinrin-yoku* ali »gozdno kopanje« izvirja iz Japonske, kjer so ga v osemdesetih letih 20. stoletja uvedli kot nacionalno zdravstveno strategijo za zmanjšanje stresa in izboljšanje kakovosti življenja. Dr. Qing Li, imunolog in vodilni raziskovalec tega področja, je znanstveno dokazal, da redno preživljanje časa v gozdu znižuje raven kortizola, izboljšuje delovanje imunskega sistema in pozitivno vpliva na razpoloženje (2022). Na Zahodu se je gozdna terapija razvila v prilagojene prakse, med katerimi izstopa pristop Amosa Clifforda, ustanovitelja Association of Nature and Forest Therapy. Njegova metoda vključuje vodene izkušnje z zavestnim, počasnim stikom z naravnim okoljem, ki temeljijo na pozornosti, čutni zaznavi in notranjem dialogu (2018).

1.2 Učinki gozdne terapije na telesno in duševno zdravje

Stik z gozdom deluje na več ravneh – fizični, psihološki, čustveni in duhovni. Znanstvene raziskave kažejo, da gozdna terapija znižuje krvni tlak, umirja srčni utrip in krepi parasimpatično živčevje. Na psihološki ravni pa spodbuja občutek povezanosti, znižuje simptome depresije, tesnobe in izgorelosti. Gozd deluje kot prostorski terapevt, kjer posameznik vstopi v prostor tišine in varnosti, kjer se lahko sprosti, opazuje, čuti in zaznava brez sodb.

Fizični učinki gozdne terapije:

1. Znižanje ravni kortizola – zmanjšuje stresni hormon v telesu.
2. Znižanje previsokega krvnega tlaka – pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem.
3. Uravnavanje srčnega utripa – umirja telo in zmanjšuje napetost.

4. Povečanje aktivnosti parasimpatičnega živčnega sistema – spodbuja regeneracijo in sprostitvev.
5. Krepitev imunskega sistema – poveča število in dejavnost imunskih celic (naravnih ubijalk), ki uničujejo viruse in tumorske celice.
6. Izboljšanje kakovosti spanja – pomaga pri nespečnosti in motnjah spanja.
7. Zmanjšanje vnetnih markerjev v krvi – pomaga pri kroničnih vnetjih.
8. Veča odpornost na bolezni – telo postane bolj odporno na virusne in bakterijske okužbe.

Psihični učinki gozdne terapije:

1. Zmanjšanje tesnobe in depresivnosti – narava pomirja misli in zmanjšuje čustveno nelagodje.
2. Izboljšana koncentracija in osredotočenost – še posebej koristno pri ADHD in preobremenjenosti.
3. Znižana aktivnost v delu možganov, povezanem z ruminacijo – manj negativnega premlevanja.
4. Večja ustvarjalnost in mentalna jasnost – pomaga pri iskanju rešitev, novih idej.
5. Občutek mentalnega počitka – kot da bi »resetiral« misli.
6. Povečana sposobnost za odločanje in refleksijo – gozd nudi prostor za vpogled.

Čustveni učinki gozdne terapije:

1. Občutek notranjega miru – občutek utemeljenosti in stabilnosti.
2. Povečan občutek hvaležnosti in čudenja – narava odpira srce za lepoto.
3. Večja čustvena odpornost – lažje soočanje z življenjskimi izzivi.
4. Občutek povezanosti z nečim večjim – duhovna povezanost z naravo.
5. Sprostitvev in zmanjšanje napetosti – v telesu in v čustvih.
6. Povečanje občutka sreče in zadovoljstva – že po eni uri v gozdu.

Raziskave potrjujejo (QingLi, 2022), da že 20 minut na dan v naravnem okolju prinaša koristi za duševno zdravje, medtem ko daljši gozdni oddihi — celodnevne ali večdnevne gozdne kopeli — vodijo h globljim spremembam v delovanju telesa in psihe. Dr Qing Li poudarja, da naravno okolje deluje celostno na človeka: fitoncidi (biološko aktivne snovi, ki jih izločajo drevesa), vonj zemlje, naravni zvoki, fraktalni vzorci in vizualna estetika zelenega prostora aktivirajo parasimpatikus — del živčnega sistema, ki spodbuja sprostitvev in regeneracijo.

2 OSNOVNA IZHODIŠČA ZA GOZDNO TERAPIJO

V ZDA je Amos Clifford, ustanovitelj Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs, razvil strukturiran pristop k gozdni terapiji, ki združuje tradicionalno modrost z

sodobnimi psihološkimi spoznanji. Njegova metoda temelji na vodenih praksah, ki udeležence usmerjajo v poglobljen stik z naravo prek čutil, tišine, gibanja in prisotnosti.

Clifford, (2018) gozdno terapijo opisuje kot povabilo v svet naravnega sobivanja, kjer se opuščajo vsakodnevne skrbi, povečuje čutenje in občutek pripadnosti. Praksa vključuje posebna "povabila", kot so opazovanje gibanja listov, poslušanje zvokov gozda, stik z drevesi in izražanjem občutkov v majhni skupini. Ključna pa ni le dejavnost, temveč stanje zavesti — zavedanje trenutka in čuten stik z naravo.

Julia Plevin, avtorica knjige "The Healing Magic of Forest Bathing" (2019), gleda na gozdno kopel kot na duhovno prakso sodobnega časa. Po njenem mnenju narava ni le prostor za regeneracijo, ampak kraj preobrazbe in zdravljenja. Plevin izpostavlja, da življenje v digitalni dobi povzroča t. i. "naravno pomanjkanje" (nature deficit), kar vodi v duševno in telesno neravnovesje. Gozdna kopel tako postane prostor ponovne povezave z naravnim ciklom, telesom in dušo.

Plevin spodbuja oblikovanje osebnih gozdnih ritualov, kot so jutranji obredi v naravi, meditacija pod drevesi, zapisovanje misli v naravnem okolju in ustvarjanje z naravnimi materiali. Njena praksa spodbuja poglobljeno čutenje, sočutje in ponovno odkrivanje pripadnosti življenju.

3 PRAKSA IZVAJANJA GOZDNE TERAPIJE

Gozdno terapijo lahko izvajamo individualno ali v vodenih skupinah. Ključni elementi poteka gozdne terapije vključujejo zaznavanje telesa, čustev in občutkov po principu čuječnosti, upočasnjevanje ter sklopi tako imenovanih povabil, sestavljenih iz čutnih vaj (kot so opazovanje svetlobe, poslušanje zvokov, dotik rastlin), tiho hojo, meditacijo. Po vsakem povabilu lahko udeleženci, če želijo, delijo svoje občutke in zaznave v krogu delitev. S takšnim načinom se spodbuja tudi skupinska povezanost, občutek pripadnosti in skupnosti, ki dodatno ugodno vpliva na parasimpatični živčni sistem. Zaključek gozdne terapije je gozdna čajanka, ki je namenjena sproščenejšemu povezovanju ob »gozdni mizi«. Uporabljamo čajne mešanice zdravih rastlin, če je mogoče, nabranih v neposredni bližini gozda.

Prakse so prilagojene letnim časom, vremenskim razmeram in lokaciji, njihov namen pa je ustvariti prostor za notranji mir in povezanost z naravnim svetom. Vse več terapevtov, zdravstvenih delavcev in pedagogov vključuje gozdno terapijo v preventivne in rehabilitacijske programe. Lahko jo organiziramo za različne starostne skupine, od zelo malih otrok do starostnikov, za zdrave posameznike različnih skupin in ali poklicev, v zdravljenju raznih kroničnih obolenj in predvsem na področju izgorelosti. Blagodejni preventivni in terapevtski učinki gozdne terapije so tako dobrodošli za vsakogar, ki je pripravljen »utišati svoj um«, se odklopiti od tehnoloških naprav in odpreti svoje čute za zaznavanje dogajanj, ki so brez

usmerjene pozornosti navadno izven naših zaznav. Tako se povežemo s seboj, s svojim notranjim doživljanjem in z naravo.

Gozdna terapija tako ni fizična aktivnost v gozdu, ki bi imela predvsem poudarek na telesu, niti ni pohodništvo in druženje s površnim zaznavanjem okolice, niti spoznavanje naravnih danosti. Je bolj meditativna praksa, osnovana na utemeljenem zaporedju izvajanj, ki jih spodbuja in kreira gozdni terapevt. S poudarkom, da terapevt vedno ostaja gozd, vodnik samo odpira »vrata« udeležencem za vstop v drugačne zaznave in liminalna stanja.

3.1 Vloga izvajalca gozdne terapije

Človek v svoji utrujenosti, preobremenjenosti in stresu naravno išče sprostitev in umiritev v naravnem okolju gozda. Največji del svoje evolucijske poti in razvoja je homo sapiens kot vrsta namreč preživel v gozdu ali njemu zelo podobnih naravnih okoljih, zato imamo ta občutek pripadnosti globoko v svojem arhetipskem zavedanju. Seveda nam gozd in naravno okolje koristi tudi ob samostojni, nestrukturirani rabi.

Gozdni terapevt je usposobljena oseba, ki vodi posameznike ali skupine skozi strukturirane izkušnje v naravnem okolju z namenom krepitve duševnega, telesnega in čustvenega zdravja. Njegova vloga ni enaka vlogi klasičnega terapevta, saj ne postavlja diagnoz in ne izvaja psihoterapije v kliničnem smislu, temveč ustvarja prostor za varno in globoko povezovanje z naravo ter podpira posameznikove samozdravilne procese.

Gozdni terapevt zasnuje in vodi izkustvene prakse gozdnih kopeli, ki vključujejo upočasnjevanje, čutno zaznavanje, tiho hojo, meditativne vaje in refleksijo. Ključno orodje njegovega dela je prisotnost – sposobnost opazovanja naravnega ritma, odzivanja na skupino ter spoštovanja narave kot aktivnega partnerja v procesu. Terapevt v praksi uporablja tako znanstvene temelje (npr. raziskave o stresu, imunskem sistemu, pozornosti) kot tudi intuitiven, empatičen pristop, ki omogoča udeležencem, da pridejo v stik s sabo na globlji ravni. Gozdna terapija se razlikuje od drugih oblik terapije v tem, da terapevt ni človek, temveč sam gozd. V tem pristopu je narava prepoznana kot enakovreden partner v procesu zdravljenja. Udeleženec se ne trudi "narediti" nečesa, temveč se odpre, sprejema in prisluhne. Zdravljenje se zgodi spontano, skozi prisotnost, dihanje, upočasnitev, stik.

Poleg tega ima gozdni terapevt pomembno vlogo v ustvarjanju občutka varnosti. Z natančnim vodenjem, jasnimi navodili in sposobnostjo vodenja skupinske dinamike zagotavlja, da so vsi udeleženci vključeni in spoštovani v svojem ritmu. Že pred terapijo se natančno pozanima o njihovih zdravstvenih posebnostih, morebitnih alergijah, fizični oviranosti ali posebnostih v razpoloženju. Med samim potekom gozdne terapije prepoznava čustvena stanja udeležencev, jih usmerja ob neugodnih občutkih in nudi prvo pomoč, v kolikor je potrebna. Terapevt ne razlaga narave, temveč ustvarja pogoje, v katerih lahko vsakdo sam doživi svoj edinstven stik z gozdom. Hkrati zagotavlja varno uporabo in obisk gozdnega prostora, ki ga za terapijo skrbno

izbere. Upošteva naravne danosti, lastništvo, zakonodajo. Je v prvi vrsti spoštljivo naravovarstveno naravnana, pozna kulturne, zgodovinske, hidrogeološke značilnosti okolja, kjer organizira gozdno kopel in te vsebine tematsko vključuje v prakso gozdne kopeli. To mu nudi neskončno veliko možnosti za ustvarjalne pristope in načine, zato se nobena gozdna kopel, tudi ob istem terapevtu, ne more v enakosti ponoviti.

Osnovna predpostavka za izkušenega gozdnega terapevta je, da sam sobiva z naravo, izvaja lastne rituale v gozdu preko vseh letnih časov, pozorno spremlja sebe in svoje občutke ter se udeležuje gozdnih terapij tudi sam.

V Sloveniji je gozdno terapevtsko vodenje še neizkoriščen potencial. S prihodom prvih šolanih izvajalcev gozdne terapije na trg v letu 2025 (akreditiran program ministrstva za izobraževanje v izvedbi Visoke šole za kozmetiko in velnes v Ljubljani), se odpirajo številne možnosti za implementacijo praks gozdnih terapij na številna področja. Glede na dejstvo, da Slovenijo pokriva skoraj 60 odstotkov gozdnih površin, je možnosti neskončno. Bogato vsebino in dodano vrednost programom lahko izvajalec gozdne terapije ponudi tako v turističnih in velnes programih, kot na širokem polju raznih rehabilitacij, v učnih okoljih, šolah, klinikah in v poslovnih organizacijah.

4 ZAKLJUČEK

Gozdna terapija ponuja dragoceno protiutež sodobnemu življenju, ki pogosto vodi v izgubo stika z lastnim telesom, občutki in naravo. Deluje kot preventiva proti stresu ter podpora fizičnemu in duševnemu zdravju.

Z vračanjem k naravnemu ritmu, tišini in zavestni prisotnosti, posameznik najde vir zdravja, smisla in notranje uravnoteženosti. V obdobju duševne krize je gozd lahko prostor ponovnega stika s samim seboj in s svetom.

Kot zaključek lahko rečemo, da gozdna terapija ponuja dragocen protistrup sodobnemu življenju. V njej se stik z naravo preobrazi v stik s seboj, stres v sprostitvev, in izolacija v pripadnost. V svetu, kjer vse teži k hitreje, bolj in več, gozdna kopel vabi k tišini, zmernosti in preprostosti — vrednotam, ki zdravijo.

Zato naj gozd ne bo le kulisa za sprostitvev, temveč živ partner, ki nas uči, neguje in nas spominja, kdo v resnici smo.

5 LITERATURA IN VIRI

Li, Q. (2022). Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention—the Establishment of “Forest Medicine”—. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 27, 43-43.

Plevin, J. (2019). *The healing magic of forest bathing: Finding calm, creativity, and connection in the natural world*. Ten Speed Press.

Clifford, A. (2018). *Your Guide to Forest Bathing: Experience the Healing Power of Nature*. Berkeley, CA: Conari Press.

KNEIPP IN JOGA: POVEZOVANJE EVROPSKIH IN VZHODNJAŠKIH TRADICIJ ZA CELOSTNO ZDRAVJE

KNEIPP AND YOGA: BRIDGING EUROPEAN AND EASTERN TRADITIONS FOR HOLISTIC HEALTH

Lea Avguštin

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

info@wellea.si

Povzetek

Prispevek obravnava učinkovitost Kneippovega terapije ter njegovo povezavo z vzhodnjaškimi gibalnimi praksami s poudarkom na jogi. Predstavlja celostni pristop, ki temelji na petih stebrih Kneippove metode, pri čemer je gibanje ključni element za spodbujanje telesnega in duševnega ravnovesja. Članek analizira sinergijske učinke joge in Kneippove filozofije gibanja ter izpostavlja koristi pri obvladovanju kroničnih bolezni, zmanjševanju stresa ter krepitvi preventivnega zdravja. Ugotovitve podpirajo vključevanje obeh pristopov v sodobne preventivne velneške programe.

Ključne besede: gibanje, zdrav življenjski slog, joga

Abstract

The article examines the effectiveness of the Kneipp therapy and its connection to Eastern movement practices, with a particular focus on yoga. It presents a holistic approach based on Kneipp's five pillars, highlighting movement as a key element for promoting physical and mental balance. The paper analyzes the synergistic effects of yoga and the Kneipp philosophy of movement, emphasizing their benefits in managing chronic diseases, reducing stress, and enhancing preventive health. Findings support the integration of both approaches into modern preventive and wellness programs.

Keywords: movement, healthy lifestyle, yoga

1 UVOD

Sebastian Kneipp velja za enega od pionirjev naravne medicine. Njegova filozofija zdravljenja, zasnovana na petih temeljnih stebrih – hidroterapiji, fitoterapiji, gibanju, prehrani in duševnem ravnovesju – vse bolj doživlja prepoved v sodobnem velnes gibanju. S svojo filozofijo stebra gibanja in uravnoveženega življenja se močno povezuje tudi s konceptom vzhodnjaških gibalnih praks, kar bomo nakazali tudi v nadaljevanju članka. Študije potrjujejo (Locher et. al, 2014), da kombinacija naravnih terapevtskih metod – od vode in zelišč do gibanja in duševnega ravnovesja, deluje sinergijsko ter ima širok spekter pozitivnih učinkov na fizično in duševno zdravje. Namen tega članka je tako raziskati razvoj Kneippovih metod skozi zgodovino, njihovo učinkovitost danes ter predvideti njihovo vlogo v prihodnosti v povezavi z jogo kot eno izmed vzhodnjaških gibalnih praks.. Poseben poudarek je tako namenjen stebru gibanja in njegovi povezavi z vzhodnjaškimi praksami, kot so joga, tai chi in chi gong, ki prav tako temeljijo na filozofiji uravnoveženega telesa in duha. Zaradi kompleksnosti vsake izmed teh praks pa se bomo v članku podrobneje dotaknili in opisali le eno, in sicer jogo.

2 ZGODOVINSKI OKVIR KNEIPPOVE METODE

Sebastian Kneipp je svojo metodo razvil sredi 19. stoletja, ko je iskal način, kako se ozdraviti tuberkuloze. Uporabil je kratke kopeli v hladni vodi in opazil izboljšanje svojega zdravja. Na podlagi teh izkušenj je razvil sistem naravne medicine, ki je kombiniral fizično, duševno in duhovno zdravljenje (Kneipp, 1894). Njegova metoda je hitro postala priljubljena v Nemčiji, Avstriji in Švici, zlasti med podeželskimi prebivalci, ki so cenili dostopnost in naravnost terapije. Kneippove metode so vključevale redno gibanje na svežem zraku, uporabo zdravilnih zelišč, preprosto prehrano ter hladno vodno terapijo. V času, ko je bila konvencionalna medicina še v povojih, so njegove metode nudile alternativno, a učinkovito pot do zdravja (Locher et. al, 2014).

3 ZNANSTVENA PODLAGA IN UČINKOVITOST DANES

Znanstvena podlaga za Kneippovo terapijo je danes močnejša kot kadarkoli prej. Študije potrjujejo, da kombinacija naravnih terapevtskih metod – od vode in zelišč do gibanja in duševnega ravnovesja, čemur bomo dali poudarek tudi v tem članku, deluje sinergijsko ter ima širok spekter pozitivnih učinkov na fizično in duševno zdravje. Zaradi svoje holistične naravnosti Kneippova metoda dopolnjuje tudi izide klasičnih medicinskih terapij.

V zadnjih desetletjih je tako Kneippova terapija postala predmet številnih znanstvenih študij, ki potrjujejo njeno učinkovitost pri zdravljenju in preprečevanju različnih bolezni. Kneippove metode so se iz alternativne prakse razvile v priznano obliko komplementarne in integrativne medicine, še posebej v nemško govorečem prostoru, kjer obstajajo posebne klinike in zdravilišča, akreditirana za izvajanje Kneippove terapije (Locher et. al, 2014).

Ena izmed osrednjih komponent Kneippove metode je hidroterapija, ki vključuje uporabo hladne in tople vode za stimulacijo telesa. Sistematični pregled kliničnih študij je pokazal, da Kneippova hidroterapija učinkovito izboljšuje srčno-žilne funkcije, znižuje krvni tlak ter spodbuja parasimpatično aktivacijo, kar prispeva k boljšemu duševnemu počutju. V eni od raziskav je bilo ugotovljeno, da redna uporaba Kneippovih kopeli vodi do izboljšane termoregulacije in zmanjšane dovzetnosti za okužbe dihal (Fink & Schmid-Ott, 2019).

Poleg hidroterapije ima pomembno vlogo tudi fitoterapija. Kneipp je verjel, da naravne rastline in zelišča lahko pomagajo pri zdravljenju številnih bolezni brez stranskih učinkov, ki jih pogosto povzročajo sintetična zdravila. Danes številne študije potrjujejo učinkovitost zdravilnih zelišč, kot so kamilica, ognjič, rožmarin in sivka, pri zdravljenju blažjih kožnih bolezni, prebavnih motenj in anksioznosti (Rapp, 2020).

Steber uravnotežene prehrane, ki ga je Kneipp razumel kot »preprosto, naravno, sezonsko in zmerno«, se danes močno ujema z načeli zdrave prehrane. Raziskave so pokazale, da prehrana z manj procesirane hrane, več rastlinskih virov in zdravega razmerja med maščobami ter ogljikovimi hidrati, zmanjšuje tveganje za presnovne bolezni in spodbuja dolgotrajno zdravje (Rapp, 2020). Zanimiv je tudi vpliv Kneippove terapije na imunski sistem. Več raziskav kaže, da kratkotrajna izpostavljenost hladni vodi stimulira naravno imunost, kar se kaže v povečani aktivnosti naravnih celic ubijalk in boljši zaščiti pred virusnimi okužbami (Fink & Schmid-Ott, 2019). To je še posebej pomembno v kontekstu sodobnih izzivov, kot je pandemija COVID-19, ki je ponovno vzbudila zanimanje za preventivne ukrepe.

Tudi psihološki vidiki Kneippove terapije niso zanemarljivi. Med stebri zdravljenja je tudi duševna harmonija, ki jo je Kneipp imenoval »urejeno življenje«. Ta koncept vključuje ravnotežje med delom in počitkom, duhovno poglobitev ter socialne odnose. Klinične raziskave potrjujejo, da vključitev teh elementov v terapevtske programe izboljšuje uspešnost zdravljenja depresije, anksioznosti in izgorelosti (Rapp, 2020).

Poleg posameznih komponent Kneippove terapije so tudi kompleksni programi, ki vključujejo vse stebre, dosegli dobre rezultate v randomiziranih nadzorovanih študijah. Udeleženci Kneippovih zdraviliških programov so poročali o znatnem izboljšanju kakovosti življenja, večji telesni zmogljivosti in boljšem spoprijemanju s stresom v primerjavi s kontrolnimi skupinami.

Poleg fizičnih koristi raziskave kažejo tudi na psihološke učinke. Kneippova filozofija se na tej točki tudi zelo zbliža z vzhodnjaško filozofijo in praksami, ki spodbujajo notranji mir, zmanjšujejo stres in tesnobo, kar je pomembno v času, ko se soočamo z epidemijo duševnih motenj (Rapp, 2020). Kneippovi centri po Evropi, zlasti v Nemčiji in Avstriji, izvajajo terapevtske programe, ki temeljijo na teh principih in dosegajo dobre rezultate v rehabilitacijski medicini.

4 KNEIPPOV STEBER - GIBANJE

Gibanje lahko razumemo kot enega osnovnih stebrov Kneippove terapije. To gibanje pa ni zgolj fizična aktivnost, temveč zavestna praksa, ki vključuje povezanost uma in telesa. Kneipp je zagovarjal vsakodnevno hojo, delo na vrtu in telesne dejavnosti, ki so povezane z življenjskim slogom, ne le z vadbo (Kneipp, 1894). Sodobne smernice javnega zdravja potrjujejo, da redna, zmerna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za bolezni srca, sladkorno bolezen tipa 2, debelost in depresijo (World Health Organization, 2020). Kneippove metode tako predstavljajo predhodnika današnjim priporočilom za preventivno zdravje.

Zdravstveni izzivi 21. stoletja, kot so kronične bolezni, stres, izgorelost in duševne motnje tako zahtevajo celostne pristope k zdravju. Integracija Kneippove metode z vzhodnjaškimi praksami ponuja model zdravljenja, ki je celovit, dostopen in prilagodljiv. V tujini že vključujejo elemente joge v fizioterapijo, rehabilitacijo in psihoterapijo. Podobno se Kneippove metode vse pogostejše vključujejo v zdravstveni turizem, velnes centre in preventivne programe (Rapp, 2020). Znanstveno podprta uporaba teh tradicionalnih metod ponuja obetavno smer za trajnostni razvoj zdravstvenega sistema, ki spoštuje tako telesno kot duševno zdravje.

5 VZHODNJAŠKE GIBALNE PRAKSE KOT DOPOLNILO KNEIPPOVEMU STEBRU GIBANJA

Vzhodnjaške gibalne prakse, kot so npr. joga, tai chi in chi gong, izhajajo iz starodavnih kulturnih in duhovnih tradicij Azije. Joga (Indija) je kompleksen sistem telesnih položajev, dihalnih tehnik, koncentracije, sproščanja in meditacije. Tai chi (Kitajska) sestavljajo počasna, tekoča gibanja, ki razvijajo ravnotežje, notranjo moč in umirjenost. Chi gong (Kitajska) pa je kombinacija počasnih gibov, dihanja in meditacije za krepitev življenjske energije (qi). Skupna značilnost vseh teh praks je integracija telesnega gibanja, dihalnih tehnik in mentalne koncentracije, kar vodi k celostnemu ravnovesju telesa, duha in uma. V nasprotju z zahodnimi športnimi pristopi, ki pogosto temeljijo na intenzivnosti in tekmovalnosti, vzhodnjaške prakse poudarjajo harmonično gibanje, zavestno dihanje ter zavedanje telesa in duha. Z vidika Kneippove terapije, ki poudarja naravno gibanje, zmernost in rednost, predstavljajo te prakse idealen dopolnilni pristop k stebru telesne aktivnosti (Field, 2011). Lahko rečemo, da kombinacija Kneippove filozofije gibanja z vzhodnjaškimi praksami predstavlja naravno sinergijo.

V nadaljevanju se bomo zaradi kompleksnosti vsake izmed zgoraj naštetih praks omejili le na eno vzhodnjaško prakso - jogo.

5.1 Joga kot dopolnilno Kneippovemu stebru gibanja

Joga je starodavna indijska disciplina, ki sega 5000 let nazaj in se je skozi tisočletja razvijala ter se postopno širila po svetu, v 20. in 21. stoletju pa je postala prepoznavna tudi na zahodu.

Danes predstavlja eno najbolj razširjenih in priljubljenih oblik gibanja, saj sodobni človek vse bolj hrepeni po stiku s samim seboj. Joga mu pri tem lahko odlično pomaga, saj je osnovni cilj joge doseči stanje harmonije med telesom, umom in duhom. Ključne komponente joge vključujejo telesne položaje (asane), dihalne tehnike (pranajama), meditacijo in etična načela. V sodobnem času je joga presegla svoje duhovne korenine in se uveljavila tudi kot terapevtska praksa, ki uspešno združuje telesne, duševne in čustvene razsežnosti človekovega zdravja (Field, 2011). Ta celostna naravnost jo postavlja kot izjemno dopolnilo Kneippovemu sistemu, ki prav tako poudarja harmonijo med telesom, umom in naravo (duhom). Po pandemiji COVID-19 je zanimanje za jogo dodatno naraslo, predvsem zaradi njenih učinkov na zmanjšanje stresa, anksioznosti in depresije. Študija Telles et al. (2020) je pokazala, da je redna praksa joge bistveno izboljšala psihološko odpornost in zmanjšala simptome duševnega stresa pri posameznikih v izolaciji med pandemijo. Te koristi se odlično ujemajo z Kneippovim konceptom duševne urejenosti, kjer je ravnovesje med notranjim mirom in fizičnim zdravjem ključnega pomena.

Skupne točke Kneippove in jogijske filozofije so tako: spoštovanje naravnega ritma telesa; zmernost in rednost prakse; uravnoteženost telesa in duha ter dolgoročen, holističen in trajnostni pristop k zdravju tako na fizični kot na umski in energijski ravni.

Fizične koristi joge so danes široko raziskane. Klinične študije so pokazale, da redna praksa joge zmanjšuje stres, uravnava krvni tlak, izboljšuje srčno-žilno kondicijo, gibljivost in dihalno funkcijo. Poleg tega pozitivno vpliva na nevrološke funkcije, saj povečuje aktivnost parasimpatičnega živčnega sistema in zmanjšuje kortizol, hormon stresa (Gothe, 2021). Fizični učinki joge se tako kažejo tudi pri uravnavanju delovanja avtonomnega živčnega sistema. Raziskava Sharma et al. (2021) je potrdila, da redna praksa joge krepi parasimpatično aktivacijo in zmanjšuje simpatično prekomerno aktivacijo, kar vodi do nižjega srčnega utripa, boljšega spanca in večje telesne regeneracije. To neposredno dopolnjuje učinke Kneippove hidroterapije, ki prav tako deluje sproščujoče in uravnava živčni sistem. Joga je lahko učinkovita tudi pri obvladovanju kroničnih bolezni. Meta-analiza iz leta 2022 (Cramer et al., 2022) je pokazala, da joga izboljšuje glikemično kontrolo pri sladkornih bolnikih tipa 2, zmanjšuje bolečine pri osteoartritisu in izboljšuje pljučno funkcijo pri bolnikih s KOPB. To sovпада s Kneippovo filozofijo naravnega zdravljenja in preprečevanja bolezni z redno telesno aktivnostjo ter duševnim ravnovesjem.

Z vidika **psihološkega zdravja** joga dopolnjuje Kneippovo filozofijo "urejenega življenja", saj spodbuja introspekcijo, pozornost do telesnih občutkov, umirjenost ter rednost. Vaje meditacije in nadzorovanega dihanja (pranajama) uravnava delovanje avtonomnega živčnega sistema in pomagajo pri premagovanju anksioznosti, depresije in nespečnosti (Sharma et al., 2021). V sodobnem svetu, kjer so stres, izgorelost in anksioznost pogosti, je joga močno orodje za doseganje notranjega ravnovesja.

Praktična uporaba joge v Kneippovem kontekstu lahko vključuje uvedbo jutranje joge na prostem (kot del dnevne rutine), kombinacijo z vodnimi tretmaji (npr. meditacija po hidroterapiji) ter zeliščnimi kopelmi in čaji, ki dodatno sproščajo telo. Tovrstni integrirani programi so bili že uvedeni v številnih velnes centrih, kjer so poročali o večji stopnji zadovoljstva med uporabniki ter izboljšani kakovosti spanja, koncentracije in telesne pripravljenosti (Rapp, 2020).

Joga omogoča prilagojeno vadbo, ki je primerna za različne populacije – od otrok do starejših. V praksi to pomeni, da jo je mogoče vključiti v Kneippove programe v zdraviliščih, domovih za starejše ali rehabilitacijskih centrih, kjer je cilj celostna obravnava bolnika. Študija Gothe in McAuley (2021) izpostavlja, da že 8-tedenski program joge izboljša kognitivno funkcijo in zniža ravni stresa pri starejši populaciji, kar dodatno podpira njen pomen v preventivni medicini.

Medtem ko Kneipp priporoča naravno, zmerno telesno aktivnost, joga nudi nekoliko bolj strukturiran pristop h gibanju. Obenem spodbuja večje zavedanje telesa (ang. body awareness), kar med drugim vodi tudi k boljši drži, manjšemu tveganju za poškodbe in večji sposobnosti regeneracije po telesnem naporu.

Z vidika **celostne preventive** lahko sinergija joge in Kneippovega pristopa tvori učinkovit model za spoprijemanje s kroničnimi boleznimi, vzdrževanje funkcionalnosti pri starajoči se populaciji ter psihološko podporo v zahtevnih življenjskih okoliščinah. Gre za trajnostni model skrbi za zdravje, ki ne temelji na zdravilih, temveč na vsakodnevnih navadah in zavestni skrbi za lastno telo in duha.

Skupna filozofija obeh sistemov – zmernost, rednost, naravnost in notranja harmonija – tako dokazuje, da je povezava med Kneippovim pristopom in jogo več kot zgolj funkcionalna. Je filozofsko in praktično zlitje dveh tradicij, ki se medsebojno bogatita in nudita sodoben, a globoko zakoreninjen odgovor na zdravstvene izzive današnjega časa.

6 ZAKLJUČEK

Tako joga kot Kneippov pristop temeljita na starodavni modrosti, podprti z današnjimi znanstvenimi dognanji. Njuna integracija ponuja učinkovito in dostopno orodje za ohranjanje zdravja, obvladovanje bolezni in podporo duševni stabilnosti v sodobnem življenju. Kneippove naravne metode so primer, kako lahko tradicionalna znanja preživijo stoletja in ostanejo relevantna v sodobnem času. Njihova povezava z vzhodnjaškimi praksami pa danes odpira nove poti povezovanja enega in drugega pristopa. Kneippov steber gibanja temelji na rednem in zmernem gibanju kot temelju zdravega življenja. V njegovem času so bile to predvsem dejavnosti, kot so hoja v naravi, delo na vrtu ali preprosta telovadba. Danes pa sodobni človek pogosto potrebuje dodatne tehnike, ki poleg telesnega gibanja naslavlja tudi posledice stresa,

sedečega življenjskega sloga in duševne preobremenjenosti. In tukaj si Kneippove metode in jogijski pristopi lahko podajo roko v dobrobit človeka.

7 LITERATURA IN VIRI

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., Dobos, G. (2022). Yoga for chronic diseases: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 29(3), 560–570. Dostopano: 30. 5. 2025 s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8759978/>

Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary therapies in Clinical Practice*. Vol. 17., no. 1. Dostopano: 1. 6. 2025 s: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388110000794>

Fink, A., Schmid-Ott, G. (2019). Kneipp therapy for musculoskeletal disorders. *Research in Complementary Medicine*.

Gothe, N. P., McAuley, E. (2021). Yoga and cognition: A meta-analysis of chronic and acute effects. *Psychosomatic Medicine*, 83(7), 676–686. Dostopano: 29. 5. 2025 s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8511435/>

Locher, C., Pforr, C. (2014). The legacy of Sebastian Kneipp: linking wellness, naturopatic and allopathic medicine. *Journal of alternative and Complementary Medicine*. Dostopano 27. 5. 2025 s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24773138/>

Kneipp, S. (2010). *My Water Cure*. Jos Koesel 1984. Kessinger Publishing.

Larkey, L., Jahnke, R., Etnier, J., Gonzalez, J. (2009). Meditative movement for health. *Journal of Physical Activity & Health*. *Journal of physical activity and health* vol. 6, št. 2. Dostopano 2. 6. 2025 s: https://www.researchgate.net/publication/24406452_Meditative_Movement_as_a_Category_of_Exercise_Implications_for_Research/link/00b4951b0d41cb2c30000000/download

Rapp, W. (2020). *Heilbad und Kurort – das neue Wellnessverständnis*. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. Disserta Verlag. Hamburg.

Sharma, M., Kaur, S., Gupta, M. (2021). Effect of Yoga on Autonomic Nervous System and Cardiovascular Health: Review of Literature. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 15(7), CE01–CE06. Dostopano 28. 5. 2025 s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8329359/>

Telles, S., Singh, N., Balkrishna, A. (2020). Yoga for managing mental health during the COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, 102389. Dostopano 25. 5. 2025 s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7814313/>

Wayne, P. M., Berkowitz, D. L., Litrownik, D., Buring, J. E. (2014). Tai Chi and health outcomes. *Journal of Aging and Physical Activity*. *Future integrative medicine*, vol. 3, št. 1. Dostopano 24. 5. 2025 s:

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Dostopano 29. 6. 2025 s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>