

Kneippov nauk o zdravem načinu življenju vključuje človeka kot celoto. Samo tako posameznik lahko preventivno deluje pri ohranjanju svojega zdravja. Njegova metoda se uporablja že več kot sto let, je preizkušena in marsikje tudi medicinsko priznana metoda. Terapije po Kneippovem nauku temeljijo na petih stebrih:

- Prvi steber temelji na **pomenu vode**.
- Drugi steber poudarja pomen **uravnotežene prehrane**.
- Tretji steber predstavljajo **zelišča iz domačega okolja** (čaji, tinkture, kreme ...). Kneipp opozarja na premišljeno uporabo zelišč ter poudarja, da je potrebno biti pozoren glede rastlin, ki se med seboj izključujejo.
- Četrty steber vključuje **gibanje na prostem**, ki ohranja kondicijo telesa, vedrino duha ter omogoča tudi druženje kot pomembno komponento življenja.
- Peti steber povzema vsebine predhodnih stebrov in jih združuje v **uravnotežen življenjski slog**.



*»Rad bi vedel, katera bolezen ne bi mogla premagati pomehkuženega telesa, medtem ko utrjena narava z vodo niti malo ne podleže. Pomehkuženje odpira vrata mnogim boleznim.«*



Enota Maričke Žnidaršič Stari trg pri Ložu

predavanje

## ŽIVETI PO KNEIPPU

četrtek, 1. februar 2018, ob 18. uri

v prireditvenem prostoru  
knjižnice v Starem trgu

**Maja Artenjak**

Društvo Kneipp Vrhnika

Predavateljica bo predstavila  
osnovna vodila naravnega zdravljenja duhovnika,  
nutricionista in zdravlilca  
Sebastiana Kneippa.