

Društvo zdravega naravnega življenja KNEIPP Maribor

Kapljica



Letnik 20, številka 44, januar 2020

Drage članice, dragi člani Društva Kneipp Maribor!

Ob vstopu v novo leto 2020 vam želimo vse lepo, predvsem pa mnogo zdravja in sreče med najdražjimi.

Da bo leto čim bolj bogato, vam predlagamo, da se vključujete v aktivnosti društva preko celega leta.

Uredniški odbor društva



PROGRAM DELA DRUŠTVA ZDRAVEGA NARAVNEGA ŽIVLJENJA KNEIPP MARIBOR ZA LETO 2020

V letu 2020 bomo delali na istih področjih kot doslej. Zaradi objektivnih razlogov pa bomo letos začeli s februarjem.

- Organizirali bomo mesečna predavanja za člane. V nadaljevanju podrobnejše informacije za naslednje tri mesece: predavanja in delavnice od februarja do aprila 2020.
- Potekale bodo delavnice z različnimi aktivnostmi.
- Občni zbor bo 1 krat v letu.
- Na letnem nivoju bomo organizirali izlete v naravo oz. na ekološke kmetije.
- Udeležili se bomo Športnega vikenda Maribora.
- Povezovali se bomo z društvu in zvezami društev s podobnim programom, kot ga ima naše društvo.
- Tu so še druženja z najmlajšimi v vrtcih in šolah.
- Poskrbeli bomo za izdajo glasila »Kapljica«.
- Živeli bomo po principih zdravega naravnega življenja.

Da bomo zastavljene plane lažje izpeljali, vas spominjamo na letno članarina za leto 2020, ki znaša za člane 15,00 €, za družine 20,00 €.

Plačate jo na tekoči račun: TR 03121-1000001268 ali na občnem zboru.

PREDAVANJA IN DELAVNICE od februarja do aprila 2020:

Zveza prijateljev mladine, Razlagova 16, Maribor:

- 3.2.2020, ponedeljek, ob 17.00 uri: Predstavitev masaže z medom
- 2.3.2020, ponedeljek, ob 17.00 uri: Vitamini
- 6.4.2020, ponedeljek, ob 17.00 uri: Prebujanje narave in njene blagodejnosti

Dnevni center aktivnosti (DCA), Gorkega 34, Maribor

- ❖ 18.2.2020, torek, ob 18.00 uri, predavanje: Najnovejše o mesu, predavatelj Ciril Varga

KNAJPANJE V PRIHODNOSTI, PRIHODNOST KNEIPPA

Dr. Martin Spinka iz Linza je imel na mednarodnih Kneippovih dnevih v Avstriji predavanje: **Naši otroci – prihodnost družin in knajpovskega gibanja**.

Navedel je, da mu veliko pomeni družina, sobivanje, poklic, domači kraj, sproščanje, uživanje.

Vsi ti dejavniki pa mu seveda tudi jemljejo moč. Zato je treba poiskati to, kar moč daje in to je: znanje, izobrazba in nadgradnja. Študiral je medicino, Kneippovo zdravljenje in naturopatijo. Več kot 11 let je vodil zdravilišče Bad Zele. Delal je z nunami karmeličankami in imel številna predavanja doma ter v tujini.

Zaveda se, da je imel Kneipp še kako prav, ko ni zdravil bolezni, ampak človeka, ki je zbolel. Zato je zdravnik lahko uspešen le, če upošteva celost. Vsak sam lahko poskrbi za svoje zdravje, če se posveti petim Kneippovim stebrom: vodi, gibanju, prehrani, zeliščem in življenjskemu redu.

Po Kneippu je voda tista, ki pomaga v naravi za osvežitev, doma ali v zdraviliščih pa pri raznovrstnih težavah kot obliv, ovitek ali kopel. Utrjujemo se z boso hojo po rosi ali snegu. Otroke moramo na utrjevanje pripraviti postopoma.

Gibanje naj bo brez tekmovalnosti, pač pa redno. Spretnost se naj pridobiva in ohranja. Prav pridejo različna igrala, adrenalinski park ali pohodništvo. Omenil je, da njegovi otroci zelo radi hodijo, če seveda lovijo Pokemone. Tudi igre v blatu niso nič hudega, saj se obleka opere.

Pri prehrani gre za to, kako in ne toliko kaj. Velja, da jejmo raznoliko, redno in razumno. Pri jedi moramo biti umirjeni, saj je že Kneipp rekel, da je treba molčati in temeljito gristi. Če se zredimo, so primerne seveda diete. Najenostavnejši je post (16 ur nobene hrane – vsaj enkrat tedensko).

Pri zeliščih bodimo pozorni na to, kaj nam rastlina pokaže, oziroma s čim nas nagovori. Simpatična je zgodbica, ko so njegovi otroci nabrali spominčice za dementno prababico, da bi ji obudili spomin. Sicer pa velja, da je celota zelišča več kot posamezni deli – trojnost (cvet, list, korenina). Seznaniti se je treba z njimi in zbuditi radovednost tudi pri drugih.

Življenjski red je najboljšo opisan z izrazom pri benediktincih, ki zdravje opredelijo kot »habitare secum« (živeti v sebi). Ostati je treba miren, tako ostanemo pri močeh. Otroci naj počnejo to, kar jih veseli in česar so sposobni. Poiskati pa je treba skrite nadarjenosti in jih razvijati. Le tako bodo pridobili samozavest in šli lažje skozi življenje.

Ob koncu predavanja se je dr. Spinka vprašal, ali naj v Kneippov nauk vnašamo spremembe. Drugače kot DA, ne more biti. Saj brez sprememb ne more biti napredka. Uporabil je tudi znano misel:

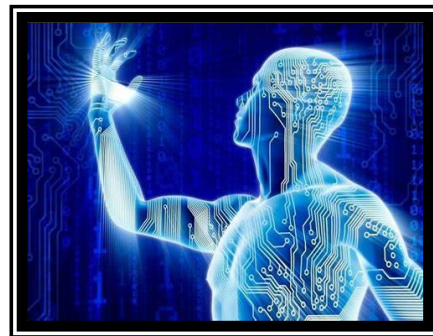
Tradicija ne sme biti čuvanje pepela, ampak razpihovanje tega v ogenj.

Otroci nam lahko pokažejo, kako vključiti novosti v naše delovanje. Ne sme nas zapustiti navdušenje za Kneippa. S povezovanjem in sodelovanjem tudi med narod, lahko računamo na uspeh.



Francka Čuk, po avtorski predlogi

Energija za zimo



Od Kneippovih metod v poglavju voda pozimi najbolj prav pridejo kopeli, inhalacije in ovitki.

- ❖ Za sprostitev dodamo vodi dišeče olje. Še posebej prijetno pa je, če 5 limon narežemo, jih damo v kad s toplo vodo in v njej uživamo 15 minut. Potem se oprhamo in gremo počivat.
- ❖ Z 10 minutnim inhaliranjem vode s soljo in dišečim oljem sivke ali jasmina preženemo nevarnost virusnih obolenj, pa tudi kožo osvežimo. Če smo navajeni na ledeno masažo obraza, skuhajmo zeleni čaj, ga zamrznimo in uporabimo namesto ledenih kock.
- ❖ Bosa hoja po snegu nekaj sekund pospeši krvni pretok. Treba pa se je takoj ogreti z volnenimi nogavicami ali enostavno počivati v postelji.
- ❖ Tu smo že pri gibanju. Veliko sprehodov na svežem zraku premaga turobnost kratkih dni. Redna telovadba, ali druženje ob plesu, jogi, pilatesu ali drugi aktivnosti nas ohranja v pravi kondiciji.
- ❖ Zelišča lahko pozimi gojimo v lončkih. Še bolj prav pa pride vse, kar smo nabrali med letom. Začimbe "zбудimo" tako, da jih zmanemo v dlani. Koriandrovo seme razvije aromo šele, ko ga segrejemo. Vanilija, cimet, klinčki in piment grejejo, kurkuma pa poveča delovanje vseh drugih.
- ❖ Čaji za lajšanje bolezenskih težav so znani. Prav pa bi bilo pripraviti prijetne mešanice za prijateljske klepete ob dolgih večerih.

Hrana, ki nam lahko pomaga premostiti težave mrzlih zimskih dni, naj vsebuje nepogrešljive sestavine:

- ❖ **Vitamin B1:** Najdemo ga v kosmičih (muslijih), ki s svežim sadjem in mlekom preženejo občutek utrujenosti. Ovsene kosmiče lahko dodamo juham, jogurtu ali sadnim sokovom.
- ❖ **Jod:** Vsaj 1 krat tedensko je treba jesti morske ribe, še posebej losos ali skušo. Še več joda vsebujejo rakci in školjke. Špinača z jajcem je dober vir joda, podobno kot sveže kmečko mleko. Najbolj preprosto pa pridemo do njega z morsko soljo.
- ❖ **Ogljikovi hidrati:** Dobimo s kosmiči, z žiti, stročnicami, sadjem,...
- ❖ **Vitamina E in C:** Ta dva vitamina odvrneta skoraj vse, kar nam škodi: od virusov do prostih radikalov. Dajejo nam jih solate in paprika, pripravljena z limono in oljem, ki ga hranimo v temi, da ne uničimo vitamina E. Če perutnino pripravimo z zelišči, povečamo količino vitaminov tako, kot če h camembertu ponudimo jabolko, hruško ali grozdje. K skutu pa se poda kivi.
- ❖ **Železo:** Nosi kisik do celic, čisto energijo torej. Dobimo ga »pregovorno« s špinačo, čeprav v resnici le ob mesu. Več ga imajo goveja ali svinjska jetra. Od žit je najboljša proso, od zelišč pa peteršilj, kreša, bazilika in drobnjak. Tudi posušene marelice ga imajo veliko.
- ❖ **Življenjski red:** Zima, ko narava počiva, kar sama naroča, da se moramo sprostiti, se poglobiti vase, narediti inventuro starega leta in pripraviti načrte za novo. Turobno oblačno vreme, ko smo bolj ali manj brez volje in razdražljivi, je pregnano, ko zapade sneg. Svetloba pospeši tvorbo hormonov sreče in lažje "zadihamo". Seveda si lahko prej pomagamo z druženjem ali ob preutrujenosti s kratkim krepčilnim spancem. Za 5 minut (ne več) se udobno namestimo na stolu, zapremo oči, prekrižamo roke v zatilju, vdihnemo globoko skozi nos in izdihnemo skozi usta. Ko nas stres res premaguje, pomaga blokiranje točke sredi dlani. 10 sekund nanjo močno pritiskamo. Lahko na levo ali desno dlan.

Francka Čuk

Strukturirana voda

Človekovo zdravje in staranje je odvisno od kakovosti, količine in strukture vode v celicah. Voda celicam prinaša hranila. Odplakuje pa tiste snovi, ki jih več ne potrebujemo. Zdravje se poslabša, ko telo izgubi 5 odstotkov vode. To stanje je že nevarno!

Če občutimo žejo, pomeni, da telesu primanjkuje 1 – 2 odstotka tekočine. Znaki dehidracije so razen žeje še suha koža, urin temne barve, utrujenost, prebavne motne (zgaga, zaprtje), vnetje sečil, ledvični kamni, visok krvni tlak, glavoboli, ... Kar sedem ljudi od desetih je kronično dehidriranih. Ne pijemo dovolj vode. Z leti ljudje izgubimo občutek za žejo. Zato je pomembno, da spijemo nekaj kozarcev vode, tudi če še ne čutimo žeje.

Količina popite vode je odvisna od telesne teže. Pravilo je, da vsak dan spijemo toliko vode, kot pokaže naslednji izračun: lastna telesna teža deljeno s 36. Če tehtamo 75 kilogramov, naj bi vsak dan spili najmanj dva litra vode; če tehtamo 90 kilogramov, naj bi je vsak dan spili najmanj dva litra in pol.

Razen količine pa je pomembna tudi oblika vode.

V telesu krožita dva tipa vode: strukturirana (kristalna) in vezana.

Pri strukturirani vodi so vodne molekule povezane med seboj v skupke. Zato ima ta voda več energije. Strukturirana voda se skozi celične membrane zaradi svoje oblike prosto giblje po vsem telesu in tako prehranjuje ter čisti celice.

Vezana voda je mrtva voda, ki se ne more gibati skozi celične membrane.

Ob rojstvu imamo visok odstotek strukturirane vode. Z leti pa se ta odstotek zmanjšuje. Da bi bili čimbolj zdravi in mladostni, pijmo strukturirano oz. kristalno vodo.

Strukturirana voda

Kako lahko dodamo strukturo vodi?

- Sadje in zelenjava sta polni strukturirane vode, ki pa se izgubi, ko ju segrevamo oziroma kuhamo. Uživatej torej veliko surovega sadja in zelenjave ali ju sočite.
- Izvirna voda iz globokih izvirov je tudi strukturirana. Globlji ko je izvir toliko bolje. Pritisk je tisti, ki vodo strukturira. Minerali ustvarjajo dodatno strukturo.
- Vodi dodamo nekaj strukture, če vodo ohladimo v hladilniku na 3 – 4 °C in pijemo mrzlo vodo.
- Vrtinčenje vode: krožno vrtinčenje ustvarja gostejšo, bolj urejeno strukturo vode. (Vrtinčenje je tudi način čiščenja vode.)



Kapljica

Interno glasilo Društva KNEIPP Maribor

Naslov društva : Društvo KNEIPP Maribor, Dvorakova 10 c, 2000 Maribor

TR: 03121-1000001268

Uredniški odbor : Vlasta Lovrenčič, dr. Tilka Kren, Štefka Premzl;

Glasilo izhaja v nakladi 300 izvodov. Ni v prodaji. Prva številka glasila je izšla v juniju 1999.