

**SEBASTIANA**

**KNEIPPA**

**leczenie**

**wodą**



**Wydawnictwa Artystyczne i Filmowe  
Warszawa 1988**

**Wyboru dokonał  
i przedmową opatrzył  
PIOTR MÜLDNER-NIECKOWSKI**

**Rysunki wg wydań oryginalnych  
i opracowanie graficzne  
JERZY TREUTLER**

**Redaktor  
ANNA GOGUT**

**Redaktor techniczny  
WACŁAWA KOŁODZIEJSKA**

© Copyright by Wydawnictwa Artystyczne i Filmowe.  
Warszawa 1988

**ISBN 83-221-0419-7**

# SEBASTIANA KNEIPPA

## LECZENIE WODĄ, DIETĄ, ZIOŁAMI I UMIAREM

Któż nie zna tego nazwiska. Każdy przynajmniej raz w życiu słyszał o systemie księdza Kneippa albo o knajpowskiej kawie. Być może niektórym ów system kojarzy się z ciekawym, ale nie do końca przemyślanym pomysłem, a „jałowa kawka” ze zbożowym podpiwkim, z którego robi się niskoalkoholowe napoje? Ludzie lubią przekręcać nazwy i znaczenia, dostosowując je do własnych potrzeb; nawet zgrzebne, lniane ubiory są skłonni nazywać knajpowskimi, bo producenci całej Europy przez dziesiątki lat reklamowali swoje wyroby jako „godne polecenia przez samego Sebastiana Kneippa z Wörishofen”. Bez wątpienia słynny proboszcz wszedł na stałe do naszego języka i w ten sposób do kultury.

Ale to nie jedyna jego zasługa. Kneipp był co prawda typowym znachorem, a więc uzdrowiaczem bez wykształcenia medycznego, ograniczającym się w swojej koncepcji tylko do wybranych metod, lecz jego znachorstwo miało cechy zgoła nietypowe. W pewnym sensie było podobne do znanych w XVIII i XIX wieku doktryn Mesmera, Browna, Broussais czy Hahnenmanna, którzy odrzucali skomplikowany system wiedzy lekarskiej i w medycynie posługiwali się wymyśloną przez siebie ideą. W odróżnieniu od nich zostało zaakceptowane przez naukę, naturalnie po przeprowadzeniu odpowiednich badań, przeróbek i wtopieniu w system medyczny jako jedno z jego ogniw. W przeciwieństwie do tych doktrynerów Kneipp myślał szeroko, miał wizję zdrowia człowieka o wiele nowocześniejszą, opartą na znacznie głębszych wyobrażeniach.

Jeżeli czytelnik jego dzieł nie zapaści się w zbytne szczegóły i postara się o zrozumienie istoty sprawy, to

zauważy, że Kneipp był jednym z tych, którzy jako pierwsi dostrzegli zagrożenia zdrowotne niesione przez współczesną cywilizację naukowo-przemysłową. Zdawał sobie sprawę ze stopniowego odchodzenia człowieka od natury, ze skażeń środowiska, z potrzeby uruchomienia działań profilaktycznych. Sądzę, że był to w ogóle punkt wyjścia jego nieskomplikowanej i chwilami nader naiwnej filozofii. Kontakt z przyrodą i memento „jesteś tworem przyrody”, oto dwa podstawowe hasła Kneippa. Czy nie przypomina to dzisiejszych nawoływań prof. Juliana Aleksandrowicza, które oparte na nauce zmierzają do stworzenia totalnego systemu zapobiegania chorobom przez nas samych wyzwalanym?

Napisałem, że koncepcja Kneippa była naiwna. Owszem, to prawda. Dzisiejsi profilaktycy myślą całościowo, tzn. holistycznie, uwzględniają zatem wszelkie zdobycze nauki, nie tylko zresztą medycznej. Mówią nawet, że nauka jest jedna i że ludzie uprawiają jej różne dziedziny tylko dlatego, że nie są w stanie opanować wszystkiego. Jednak osoby światłe potrafią wykorzystać we własnych celach to, co dla nich wypracowały inne dziedziny nauki. Innymi słowy, na każdą koncepcję jakiegokolwiek działalności należy patrzeć ze wszystkich możliwych punktów widzenia, tak aby nie pomijać niczego co wartościowe i żeby nie powtarzać badań tego, co już zostało zbadane, opracowane i wdrożone. Kneipp, który niewątpliwie sporo czytał (choć nie zawsze do końca i ze zrozumieniem dla cudzych poglądów), dużo wiedział i starał się poradzić sobie z tą wiedzą, dość chętnie podporządkowywał swojej idei to, co mu odpowiadało i odrzucał, co go drażniło lub było niezrozumiałe. Takie postępowanie ograniczało swobodę jego poglądów i jednocześnie nadawało im piętno doktrynerstwa.

Podobne zjawisko możemy zaobserwować i dzisiaj w okresach mody na „nowe” metody lecznicze, jak np. homeopatię czy bioterapię. Bezkrytyczne zwalczanie dorob-

ku tysiącletnich doświadczeń na rzecz pozornej nowości cechuje właśnie naiwnych. Jeżeli przyjrzymy się wspomnianej bioterapii, to zauważymy bez trudu, że jest to nowa forma leczenia sugestią podbudowana „teorią” bioprądów. Bioprądów dotychczas nie znaleziono w takiej postaci, jak to sugerują wyznawcy i wykonawcy bioterapii. Wiadomo, że organizm biologicznie przystosowany do istnienia na świecie rządzi się takimi samymi prawami fizyko-chemicznymi, jak cały świat. To wszystko. Reszta, „fale uzdrawiające” itd. — to mistycyzm, magia. A magię uprawiano tysiące lat temu z identycznym skutkiem co dziś, to znaczy w niektórych przypadkach z korzyścią dla człowieka. Lecz tylko w niektórych. Jeżeli ktoś ma zniszczoną wątrobę, to żadne bioprądy mu jej nie odrodzą. Świat jakby się kręcił w kółko i na dobrą sprawę mało jest pomysłów naprawdę nowych i oryginalnych.

Tak właśnie miały się sprawy z księdzem Kneippem. Leczenie wodą, jego główna metoda, nie było niczym świeżym. Co więcej, zanim Kneipp zaczął się zajmować leczeniem, ogromną sławą wodoleczniczą cieszył się w Europie w XIX wieku niejaki Wincenty Priessnitz. Można bez przesady przypuszczać, że on nasunął Kneippowi myśl o rozszerzeniu pomysłu i rozbudowaniu praktyki hydroterapeutycznej.

Jak to się mówi, już w czasach prehistorycznych woda była przedmiotem zainteresowania ludzi, którzy szukali pomocy w chorobie. Mamy na to liczne dowody, a przekazy pisemne z epok późniejszych świadczą o dużym doświadczeniu ludzkości w tym względzie. Wiadomo, że hinduskie księgi Wedy nakazywały obmywanie ciała w świętych rzekach i to po kilka razy dziennie. Chodziło zapewne zarówno o rytuał i podporządkowanie się zasadom religijnym, jak i po prostu o higienę, pielęgnację ciała i zarazem o hartowanie, czyli wzmacnianie organizmu. Hindusi mieli z tego dwie kapitalne korzyści, przychylność bogów i odporność na niektóre choroby.

Inne narody wykorzystywały wszelkie naturalne sposoby podtrzymywania zdrowia. Polewania wodą należały do żelaznego repertuaru nakazów państwowych u Persów. W Babilonie używano ich do leczenia „chorób wewnętrznych”, w starożytnym Egipcie uważano, że kąpiele w Nilu znakomicie przywracają kobietom płodność (o mężczyznach papirusy nie wspominają), a woda Nilu leczy jaglicę, egipską chorobę oczu. Podobnie myśleli Żydzi, którym zalecano siedmiokrotne (liczba magiczna, to jest tu konieczne) zanurzenie w rzece Jordan, aby zapobiec trądowi lub nawet w celach leczniczych.

W starożytnej Grecji bywały okresy, w których woda miała znaczenie doktrynalne. Likurg nakazał w Sparcie przyjmowanie zimnych kąpielei nawet dzieciom. Herakles uchodził tam za wynalazcę natrysków (dziś sądzi się, że wynalazł je Priessnitz, stąd nazwa: prysznic). W gimnazjach urządzano zimne łaźnie, których prowadzenie oddawano najwybitniejszym nauczycielom i filozofom. Pitagoras, którego znamy z zupełnie innych powodów, był jednym z nich i, jak twierdzą niektórzy, wprowadził cały system zimnej kąpielei w celu hartowania ciała i odświeżania myśli.

Inny Grek, Hipokrates, zwany ojcem nowoczesnej medycyny, któremu przypisuje się autorstwo dużego dzieła *Corpus Hippocraticum*, w jednym z tekstów zawartych w tym zbiorze, pod tytułem „O klimatach, wodach i miejscach” umieszcza swoje spostrzeżenia, uwagi i zalecenia odnośnie wykorzystywania naturalnych źródeł, wody i świeżego powietrza w celach profilaktycznych i terapeutycznych. Hipokrates uważał, że natura człowieka jest czynnikiem, który sam w sobie leczy. Należy jej tylko w tym pomagać. Dzisiaj pogląd ten został gruntownie utwierdzony przez naukę, rozszerzony i zmodyfikowany na podstawie wiedzy o mechanizmach rządzących biologią człowieka. Uwzględnia się mianowicie trzy składniki: możliwości lecznicze ustroju, wpływ ustroju i jego otoczenia na

powstawanie i ustępowanie chorób i wreszcie celowe działania lecznicze, które mają na celu wspomaganie organizmu, bezpośrednie zwalczanie przyczyn choroby oraz usuwanie skutków. Człowiek został dziś także wyposażony w metody zapobiegawcze, których, niestety, nadal nie chce lub nie umie wykorzystać ku swojemu pożytkowi. Wydaje się, że ten ostatni czynnik jest przyczyną tysięcy nieporozumień. Z jednej strony winą obarcza się medycynę, z drugiej daje pole do popisu rzekomym uzdrowiaczom, którzy jako podstawowe zalecenia dają nakazy wstrzemięźliwości w jedzeniu, piciu, stosowaniu używek i innych trucizn. Zalecenia te rzadko są realizowane po prostu dlatego, że współczesna cywilizacja na to nie zawsze pozwala. Zatem z nauki Hipokratesa korzystamy tylko częściowo, choć są teoretyczne podstawy do tego, aby ją odnowić. Książd Kneipp z pewnością tak to rozumiał i jego myśl biegła ku wypełnieniu luki, jaką wytworzyli w systemie ochrony zdrowia jego współcześni.

Ale wróćmy do starożytności, by lepiej poznać idee Kneippa. W Grecji szanujące się domy były wyposażone w specjalne miednice do polewania ciała i wanny do kąpieli. Korzystano z zaleceń wyrytych na tablicach przy świątyniach Asklepiosa, a w chorobach przestrzegano dokładnych recept stosowania wód. U Hipokratesa czytamy o wpływie zimnej i gorącej wody na ciało i znajdujemy liczne sposoby jej różnych zastosowań. Występują tam także niezmiernie ważne wskazania szczegółowe i przeciwskazania co do użycia kąpieli czy polewań, jak również wskazówki co do jakości źródeł wody.

W Rzymie budowano olbrzymie łaźnie, w których nie raz mogło się pomieścić do 6000 osób. Budowano wodociągi. Były to urządzenia publiczne, a więc i hasło stosowania wody miało znaczenie powszechne. W typowej łaźni znajdowało się kilka pomieszczeń o różnym przeznaczeniu. Najpierw wchodziło się do rozbieralni (epodytium), potem do komory suchego powietrza (tepidarium)

i następnie ciepłego powietrza (caldarium), gdzie polewano ciało ciepłą i zimną wodą. Wreszcie przechodzono do komory chłodzącej (frigidarium), gdzie znajdował się basen z zimną wodą. Były też pomieszczenia z gorącą parą wodną dla wypocenia się i oczyszczenia skóry. Tu kwitło życie towarzyskie. W takich sudatoriach spotykano się nieraz chętniej ze względu na potrzeby ducha niż ciała, ale kiedy w cesarstwie zaczął podupadać naturalny reżym zdrowotny i myślano już bardziej o przyjemności cywilizacyjnej niż o korzyściach rzeczywistych, zimną wodę zastąpiła ciepła, a sudatoria stały się miejscem rozrywek niekoniecznie przynoszących zdrowie. Istnieją opisy rozpusty i zbiorowych imprez, które bardziej by odpowiadały Mesalinie niż Hipokratesowi.

Niezależnie od publicznych zastosowań wody dla higieny i hartowania, posługiwano się nią w celach leczniczych. Cesarz August, zniewieściały i wydelikacowany, do tego stopnia obawiał się o swoje zdrowie, że kazał wymościć pokoje od góry do dołu futrami, które miały ochronić jego wrażliwe gardło przed przeciągami. Sądził, że jest chory, choć naprawdę rzecz polegała jedynie na przeświadczeniu. Ściągnął więc do siebie lekarza-niewolnika, Antoniusa Musa, i kazał się leczyć z wyimaginowanej choroby gardła. Lekarz był nie w ciemię bity, skoro zalecił oblewania zimną wodą, spaceru i wstrzemięźliwą dietę. Jakież było zdumienie dworu, gdy August oświadczył pewnego dnia, że jest zdrowy, a Mus wolny. Jest to przykład celowego działania profilaktycznego, którego znajomości lekarzom starożytnym odmówić nie można. Co więcej, znali mnóstwo metod zwanych dzisiaj balneologicznymi i z powodzeniem je stosowali.

W epoce Odrodzenia szkoły lekarskie zaczęły się żywo interesować zastosowaniem wody. Łaźnie stały się popularne w całej Europie, chociaż ich charakter zmienił się od czasów starożytnych. Kładziono nacisk na czyszczenie ciała, korzystanie z gorącej pary wodnej i bez umiaru lecze-



nie kąpielami. Woda zimna odgrywała małą rolę.

W Polsce najslynniejsza łaźnia mieściła się w Pińczowie (koniec XVI wieku) i została założona przez braci Myszkowskich. Były w niej urządzenia wodolecznicze, których by się nie powstydział osiemnastowieczny zakład Priessnitza. Udział Myszkowskich w życiu państwowym sprawiał, że łaźnię tę odwiedzali najznakomitsi ludzie Europy.

Były to czasy wielce dla Polski owocne, a dla hydroterapii szczególnie; mimo że metody wówczas stosowane mogą budzić nasz sprzeciw albo zdumiewać. Działający wtedy przy dworze królewskim Wojciech Oczko, zwany ojcem polskiej wenerologii, był także prekursorem naszego lecznictwa zdrojowego. Napisał słynne dzieło „Cieplice” (1578), w którym hydroterapia zajmuje poczesne miejsce. Oczko zalecał w celach terapeutycznych 3-godzinne kąpiele rano i po południu przez miesiąc. Była to dawka bardzo duża, ale odpowiadała ówczesnym tendencjom. Inni radzili nawet moczenie się w basenach czy wannach po 6-9 godzin dziennie bez przerwy, dlatego wielmoże musieli przenosić do łaźni biura, jadalnie i bawialnie, a służba i goście zabawiali nieszczęśników, aby lepiej znieśli upływ czasu w wodzie. Gehennę tę traktowano z całą powagą i uważano za jedną z lepszych metod leczenia. Nie trudno sobie wyobrazić, że niektórzy chorzy tracili w ten sposób życie.

Kuracje wodne przeżywały okresy mody i upadku przez całe stulecia, by trafić na podatny grunt dopiero w XIX wieku, kiedy to w Jeseniku w Czechosłowacji pewien chłop nazwiskiem Wincenty Priessnitz (1799–1851) zaczął ogłaszać, że jest jedyną osobą na świecie, która umie leczyć i to bez korzystania z pomocy lekarzy. Był to człowiek obrotny i sprytny, a także bezwzględny. Zrozumiał, że posiadał sposób na łatwy zarobek i że są ludzie, których można omamić. Otworzył zakład, który był początkowo nielegalny. Władze długo walczyły z Priessnitzem, zarzucając mu (słusznie przecież) szarlatanerię, aż wreszcie ule-

gły i wydały zezwolenie, gdyż do Gräfenberga zjeżdżały takie tłumy i było to tak korzystne (jak każda turystyka), że trudno było się oprzeć. Jeszcze w 1829 roku do Priesnitza przyjeżdżało zaledwie kilka osób, ale już w dziesięć lat później przepustowość zakładu była nadzwyczajna. W ciągu roku przewinęło się tam 1700 gości.

Priessnitz głosił, że widział, jak sarna wyleczyła się za pomocą wody i że sposób ten zastosował u siebie, czemu zawdzięcza życie. Wobec tego cała medycyna jest warta funta kłaków i tylko on wie, na czym polega uzdrawianie. Może i nawet podśmiewano się z tych oświadczeń, ale każdy arystokrata uważał za stosowne przynajmniej raz pojawić się w Gräfenbergu i zostawić tam w jednym z pensjonatów oraz u mistrza Wincentego pokaźną sumkę. Zakład był zespołem baraków podzielonych na boksy, w których ustawiono miednice, wanny i inne urządzenia kąpielowe, a szczególnie węże gumowe do polewań i natryski. Służba uwijała się skutecznie, stwarzając warunki do szybkiego załatwiania klientów. Wytworzył się wzorzec zakładu hydroterapeutycznego, który funkcjonował niemal do końca stulecia.

Priessnitz wywołał bowiem istną lawinę. W każdej miejscowości dysponującej źródłami powstawały podobne instalacje i ściągały mnóstwo gości żądnych kontaktów towarzyskich. Odradzała się instytucja zdrojów, czy, jak wówczas mówiono, wód. Również w miastach pojawiły się na nowo łaźnie publiczne. Szanujące się czasopisma drukowały reportaże „od wód” zainteresowane nie tyle hydroterapią, co atmosferą wielkiego świata i obecnością ciekawych osób. Klasyczny opis takiego źródła można znaleźć u mojego stryjecznego pradziadka Henryka Müldnera, który w książeczce *Kąpiele Schwarzenberg, węgierski Gräfenberg na Spiżu* (1879) z lubością naszkicował interesujący obrazek jednego z „grefenbergów”. Również w Polsce zakłady tego typu powstawały jak grzyby po desz-

czu. Opowiadano o wspaniałej metodzie zwanej „hydro-patią”.

Określenie to, nadane własnej metodzie przez Priessnitza, było niezmiernie charakterystyczne. Nazwa była upodobniona do homeopatii i miała na celu odcięcie się od medycyny. Dziś mówimy raczej o hydroterapii, czyli jednej z lekarskich metod leczniczych, a nie o systemie, który jako hydropatia miał medycynę zastąpić. Był to jeden z wielkich błędów prostego przecież Priessnitza. Człowiek ten nie myślał o przeszłości, raczej o pieniądzach i korzyściach doraźnych, dlatego nie zważał na konkurencję czy przeciwników, którzy mu mogli zagrozić później. Sam zresztą przeciwników sobie stwarzał, zwłaszcza wśród lekarzy, choć znaleźli się i tacy, którzy zalecali prysznicze śląskie (a więc Gräfenberg).

Tego błędu chciał uniknąć (i po części mu się to udało) Sebastian Kneipp. Miał gotowe wzorce, znał historię zakładów podobnych do Priessnitza, w dodatku znalazł korzystne warunki materialne. Sam opisuje swoje pierwsze wodolecznicze doświadczenia, których doznał osobiście w chorobie, gdy jeszcze był młodym tkaczem. One zapewne dostarczyły mu bezpośredniego bodźca do rozwinięcia działalności, a kiedy wstąpił do seminarium i posiadał pewne umiejętności człowieka w miarę wykształconego, zaczął czytać i obserwować. Praktyka hydroterapeutyczna nie miała już przeszkód.

Kneipp urodził się w 1821 roku. Początkowo pracował jako robotnik w zakładzie włókienniczym, potem otrzymał święcenia kapłańskie i jako ksiądz katolicki osiadł na zawsze w Wörishofen, gdzie był najpierw kapelanem w klasztorze sióstr dominikanek, a potem także proboszczem miejscowej parafii. Był człowiekiem o dużej energii i zdolnościach organizacyjnych. Potrafił jednocześnie pracować jako ksiądz, proboszcz, kapelan, zarządca majątku, ogrodu i pasieki, a jednocześnie stopniowo rozwijać działa-

lność znachorską. Znajdował czas na czytanie i jako obyty z kulturą zdawał sobie (w przeciwieństwie do Priessnitza) sprawę z tego, że słowo pisane ma moc ogromną. Po zdobyciu doświadczeń i przemyśleniu wielu aspektów własnego postępowania napisał dzieło *Moje leczenie wodą* (1886). W ciągu następných jedenastu lat życia (zm. 1897) wydał dzieła rozszerzające tę książkę. W sumie jego prace były tłumaczone na 14 języków i miały po kilkadziesiąt wydań, osiągając nakład przekraczający pół miliona egzemplarzy. W owych czasach był to sukces niebywały, z samych honorariów autorskich można było wybudować nielada pałac.

Sława Kneippa, zwłaszcza po rozejściu się pierwszych wydań *Mojego leczenia wodą*, była olbrzymia i rosła z dnia na dzień. Autor pracował bardzo ciężko, poświęcając większość dnia na czynności terapeutyczne, a kościelne ograniczając do niezbędnego minimum. Bo też i rzesze gnanych nadzieją chorych (i zdrowych!) były niezliczone. W Wörishofen powstał zakład wodoleczniczy, wyrosły hotele i pensjonaty, jadalnie i sklepy. Kneipp bez ustanku myślał o tym, jak mnożyć sukces. Teoria leczenia wodą stała się teraz systemem, o którym sam autor pisał, że woda jest połową środków leczniczych, a zioła stanowią drugą połowę. Tego było mało, bo myśl o naturze zmuszała do szukania dodatkowych rozwiązań. Zamiast kawy prawdziwej Kneipp zaczął zalecać palone zboże, zamiast jedwabiu zgrzebne płócienna, zamiast poduszek łóżko twarde i proste. Podchwytywali tę sławę sprytni producenci i niejedni wyrób miał etykietę knajpowską, choć nawet sam Kneipp często o tym nie wiedział. Jeśli pomijano jego udział materialny, to on się tym specjalnie nie przejmował, bo na sławie zależało mu najbardziej.

Dowodów na dążenie do rozgłosu Kneipp dostarcza mnóstwo. Choćby tytuł jego pierwszej książki: „Moje...”. Chodziło mu o to, aby na każdym kroku hydroterapię wiązano z jego nazwiskiem. Publiczność hołubiła to naz-

wisko i Kneipp o tym doskonale wiedział. Bardzo mu zależało na przychylności lekarzy. Co prawda ganił ich za to, że nadużywają środków chemicznych, że zioła przetwarzają zanadto i nadają im postać tabletek czy pigułek (była wówczas istna moda na pigułki do wszystkiego), że nie zwracają uwagi na siły witalne organizmu i tak dalej. Ale było to konieczne, aby uzasadnić, że tylko leczenie wodą, rezygnacja ze środków sztucznych i powrót do przyrody dają pewne rezultaty zdrowotne. W istocie za wszelką cenę starał się upodobnić do lekarza. Znalazły się więc i przeciwwskazania do leczenia wodą, wskazówki, kiedy należy iść jednak do lekarza, wreszcie Kneipp osobiście zapraszał lekarzy na „naukę” do siebie i potem ich reklamował jako swoich uczniów.

Niewątpliwie Kneipp umiał znakomicie rozmawiać z pacjentami. To był jeden z jego głównych atutów, jak zresztą każdego terapeuty, lekarza czy znachora, który chce osiągać wyniki w pracy. W rozmowach tych był poważny, stateczny i jednocześnie stanowczy. Potrafił, mimo kolejek oczekujących, długo wysłuchiwać skarg, a że miał doświadczenie jako spowiednik i cieszył się zaufaniem jako ksiądz, przynosił coś w rodzaju „oczyszczenia”. Sam kontakt z Kneippem miał spore znaczenie w terapii.

Nie mamy szczegółowych przekazów, jak wyglądało w praktyce leczenie w Wörishofen, ale należy sądzić, że opisy pozostawione przez Kneippa były weryfikowane przez napływających pacjentów. Nie wdając się w szczegóły, z którymi można się zapoznać podczas lektury tekstów Kneippa, wypada powiedzieć, że metody i zalecenia w nich zawarte mają znaczenie historyczne. Wiedza na temat wodolecznictwa została bardzo rozbudowana od czasów Wilhelma Winternitza (1835–1905), który jako jeden z pierwszych lekarzy zajął się badaniem metod balneologicznych. Odrzuciwszy składniki szarlatańskie i fałszywe, stworzył nowoczesne podejście do tego zagadnienia, a pierwsze wykłady naukowe prowadził na uniwersytecie

wiedeńskim jako jego profesor. Rozpoczął badania nad wpływem wody na organizm ludzki, kontynuatorzy zaś doprowadzili do okrzepnięcia wiedzy w tym zakresie. Dziś ze słynnych zawijań Kneippa pozostały tylko okłady i słusznie, ale ogólne zalecenia co do hartowania organizmu — są nadal aktualne.

Gdyby więc ktokolwiek chciał korzystać z wiedzy zawartej w dziełach Kneippa, powinien najpierw zasięgnąć porady lekarza. Niestety, wiele zaleceń knajpowskich jest błędnych lub zgoła szkodliwych, co wykazano w badaniach na dużej liczbie chorych. Sporo pomyłek (nieraz drastycznych) spotykamy w części dotyczącej ziołolecznictwa. Współczesna nam wiedza dostarcza sprawdzonych wiadomości na ten temat i lepiej trzymać się książek wydawanych przez dzisiejszych autorów.

Warto powiedzieć kilka słów o wpływie wody na człowieka w aspekcie doktryny księdza Kneippa. Jankowiak („Polski Tygodnik Lekarski” 1958, 44, 1738) tak oto przedstawia główne zasady:

Woda ma tu znaczenie fizykochemiczne (ciepło — zimno, składniki mineralne itp.), mechaniczne (oczyszczanie skóry), biologiczne (naturalny kontakt z cieczą, która decyduje na ziemi o istnieniu życia), psychiczne, że wymienię te najbardziej aktywne. Spośród wspomnianych czynników jako wiodący wymienia się składnik cieplny. Wiadomo, że zabiegi zimne wywołują zwężenie naczyń krwionośnych skóry i krótkotrwały skurcz mięśni unoszących włosy. Wyróżnia się tu takie zjawiska, jak uczucie chłodu, kwasicę, zwiększenie stężenia cukru we krwi, zwiększenie liczby krwinek białych, zwiększenie pojemności minutowej serca (ilości krwi wyrzucanej przez serce do tętnic), wzrost ciśnienia krwi, zwiększenie wydzielania moczu przez nerki, przyspieszenie przemiany materii, rozluźnienie mięśni gładkich żołądka i jelit oraz narządów rodnych i wreszcie wzrost wrażliwości mięśni i nerwów na bodźce zewnętrzne.

Woda ciepła powoduje reakcje odwrotne, co można łatwo prześledzić na przykładzie działania wody zimnej. Jest więc zrozumiałe, że dobór metody hydroterapeutycznej zależy od potrzeb, które terapeuta musi jasno określić. Na przykład stosowanie zimnych kąpeli u chorych na cukrzycę może mieć wpływ niekorzystny, natomiast kąpiele gorące osłabiają możliwość regeneracji po pracy. Dokładne przejrzenie powyższych wiadomości i porównanie ich z metodami Kneippa dają pogląd na jego dzieło. Można się długo zastanawiać nad wpływem na przykład owych zawijań, dominujących w praktyce Kneippa. Wyobraźnia podsuwa porównanie z okładami, które w pierwszej fazie wywołują szok w miejscu przyłożenia, lub — gdy okład kładzie się na całe ciało — wstrząs termiczny. Zmiany, jakie wówczas zachodzą w organizmie, mogą być rzeczywiście korzystne, gdy człowiek jest zdrowy. Ale u chorego na dusznicę bolesną czy nadciśnienie bywają tragiczne. Przywodzi to na myśl skok do zimnej wody. Jednak umiejętne zastosowanie zawijań, zwłaszcza jeśli polegają na przyzwyczajaniu do niższej czy wyższej temperatury, nie zawsze musi wpływać źle. W medycynie skutecznie stosuje się metodę hibernacji (oziębienia), która powstrzymuje wiele procesów życiowych albo je znacznie zwalnia. Uzyskuje się dzięki temu możliwość dostępu do narządów takich jak serce, które przy zwolnionej pracy pozwalają się operować bez potrzeby stosowania specjalnych aparatów.

Analiza pomysłów Kneippa i jego poprzedników skłania do refleksji. Z jednej strony mamy prawo do przekonania, że były oparte na przeświadczeniach lub empirii niedostatecznie popartej obróbką statystyczną, że zawierały kardynalne, szkodliwe błędy. Z drugiej jednak okazuje się, że niektóre z nich, po dokładnym przebadaniu i sprawdzeniu w praktyce, mogą być wielce przydatne. Niebezpieczeństwo jednak istnieje w większym stopniu niż w medycynie, która zakłada minimalny margines ryzyka.

Zwłaszcza jeżeli próbuje je wykorzystać laik, osoba nie przygotowana do szczególnej logiki myślenia w biologii i nie posiadająca odpowiedniego zakresu wiedzy. Nic bowiem tak nie zawodzi, jak przecucia. Pod tym względem medycyna jest szczególnie ostrożna. Zanim wprowadzi w życie jakąś metodę diagnostyczną czy leczniczą, musi ją wypróbować według schematu zabezpieczającego przed zbyt dużym ryzykiem. Z historii wielkich odkryć medycznych wiemy, że ostrożność ta kazała badaczom sprawdzać własne pomysły na sobie w obawie przed moralnymi konsekwencjami zastosowania ich u innych osób. Niejeden przy tym zginął lub ciężko chorował do końca życia, mimo że sądził, iż jego metoda nie powinna zabijać. Każdy kontakt z żywym organizmem wymaga delikatności nad miarę, którą trudno nawet określić.

Oczywiście pole działania Kneippa było dość czyste. O ryzyku trudno mówić w tym sensie, że samo stosowanie wody w różnych odmianach technicznych jest w zasadzie nieszkodliwe. Jednak we wspomnianych chorobach (zawał serca, udar mózgu itd. — a więc w chorobach naczyń krwionośnych), czy w wielu innych nie wymienionych woda potrafi zabić.

Kiedy Kneipp wchodzi na teren ziołolecznictwa i zaczyna rozprawiać o leczeniu poszczególnych chorób, można mieć wątpliwości o wiele poważniejsze. Nauka lekarska poszła od czasów tego hydroterapeuty tak daleko, że próby leczenia na przykład wścieklizny czy zapalenia otrzewnej ziołami muszą się skończyć tragicznie. Niech czytelnik dzieła Kneippa ma to wyraźnie na uwadze i raczej na co dzień posługuje się wybornymi przepisami kulinarnymi mistrza niż poradnikiem ziołowym. Na dowód mojej racji mogę powiedzieć, że nawet dzisiaj pojawił się na rynku podręcznik ziołolecznictwa wydany przez szacowną, lecz nie lekarską oficynę, który zasługuje na potępienie. Jest to ostrzeżenie, które należy kierować pod adresem tych wszystkich, którzy swoje zdrowie oddają w ręce osób nie-



powołanych, choćby siebie samego. Żaden zresztą podręcznik nie może zastąpić żywego lekarza, który potrafi przekształcić martwą, książkową wiedzę w żywe narzędzie.

Ze wszystkich zaleceń księdza Kneippa najbardziej godne polecenia są te, które wynikają z jego filozofii powrotu do natury. A więc higieniczny tryb życia: ośmiogodzinny sen i wczesne wstawanie, całkowite usunięcie z życia wszelkich używek (papierosów, kawy, mocnej herbaty), środków odurzających; stałe hartowanie ciała za pomocą ruchu i wysiłku fizycznego oraz ćwiczenia odporności na zmiany temperatur (zimna — ciepła woda na przemian); dbanie o fizjologicznie uzasadnioną pozycję ciała przy każdej czynności, również w czasie snu (twarde łóżko, wałek pod szyję, lekki koc — zamiast tapczanów, poduch, pierzyn, które zniekształcają kręgosłup i męczą); jedzenie w ściśle wyznaczonych porach dnia według schematu „śniadanie królewskie, obiad książęcy, kolacja żebracza”; za wszelką cenę dążenie do zrównoważenia ilości pracy i wypoczynku (zarówno nadmiar pracy, jak i zbytnia gnuśność skracają życie tak samo jak tytoń, przejadanie się czy niedosypianie). Podobnych zaleceń każdy mógłby sobie z własnego doświadczenia wyliczyć znacznie więcej. Umiar, prostota i konsekwencja, których Kneipp wymagał od swoich pacjentów, są rzeczywiście podstawą zapobiegania chorobom.

Kiedy pacjent przychodzi do mnie ze skargami na „osłabienie, złe samopoczucie, krótką pamięć i bóle mięśni”, pytam go, jak się prowadzi. Jeśli mówi, że kładzie się spać po północy, a wstaje o szóstej rano, nie mam więcej pytań. Na pewno pozostałe składniki higieny codziennego życia ma równie zaniedbane. Jeżeli jeszcze do tego mówi, że pije morze kawy, wypala dziesiątki papierosów i nie miał urlopu od czterech lat, wtedy mogę mieć niemal pewność, że ten człowiek wspaniale hoduje sklerozę. Otóż o takie przekonanie o życiu walczył swoimi dziełami Kneipp. Czuł się

misjonarzem idei, którą dziś medycyna usiłuje zaszczerpić w naszym społeczeństwie.

Spomiędzy linijek dzieł Sebastiana Kneippa zdaje się przezierać przestroga: nie miej do siebie pretensji, że jesteś stary, brzydki czy ułomny. Miej pretensje o to, żeś nie potrafił zapobiec temu, w co sam się wpędziłeś przez lenistwo i brak zrozumienia dla natury swojego ciała, zwłaszcza jeżeli jesteś jeszcze młody, a już cierpisz niepotrzebnie.

*dr n. med. Piotr Müldner-Nieckowski*

