

Formy terapii sianem *foenum* stosowane w lecznictwie uzdrowiskowym metodą Sebastiana Kneippa w Europie Zachodniej

¹Zakład Geobotaniki i Ochrony Szaty Roślinnej, Katedra Biosystematyki, Uniwersytet Opolski
Kierownik Katedry: prof. dr hab. Jerzy Lis

²Katedra Podstaw Fizjoterapii, Instytut Fizjoterapii, Politechnika Opolska
Kierownik Katedry: prof. dr hab. n. med. Krzysztof Wronecki

FORMS OF HAY FOENUM THERAPY USED
IN HEALTH-RESORT SERVICES WITH SEBASTIAN
KNEIPP'S METHOD IN WESTERN EUROPE

SUMMARY

A hay therapy is called a "morphine of a natural medicine" and is used in a form of a supplement to baths, compresses, sitz baths and hay stamp massage. A pharmacodynamic effects of a hay depends on it's ingredients. In Western Europe, in baleonology and in health-resort services, hay is used for treatment of: soft tissue rheumatism, arthritis, bronchitis, backache, respiratory tract illnesses, neuralgia, vegetative neurosis, depression and exhaustion because it is calming, relaxing and congestive, diastolical. A popular treatment are Sebastian Kneipp's hay compresses on a lumbar segment or cervical segment of spine. They are based on a local overheating of a treated body fragment with a hay pack (size 30 x 50) which is formely warmed with water vapour.

KEY WORDS: HAY THERAPY – HEALTH-RESORT SERVICES – SEBASTIAN KNEIPP – WEST EUROPE

Wstęp

Metoda księdza Sebastiana Kneippa (1821-1897) z Bad Wöerishofen w Niemczech jest formą kompleksowej terapii stosowaną w lecznictwie uzdrowiskowym i profilaktyce chorób cywilizacyjnych w Niemczech, Austrii, Szwajcarii i niemieckojęzycznej części Włoch. Opiera się na pięciu filarach: wodolecznictwie, kinezyterapii, fitoterapii, dietetyce i terapii porządkującej życie (1). W ostatnim pięcioleciu uwaga naukowców skupiła się na szczególnej formie fitoterapii, opartej w części na metodzie Kneippa, która jako metoda profilaktyczna w pełni odpowiada wymogom stawianym przez współczesne zagrożenia cywilizacyjne. Fitoterapia w tej metodzie, odpowiednio zaaplikowana, prowadzona konsekwentnie, systematycznie i kompleksowo spełnia warunki, jakie przed nowoczesną ochroną zdrowia stawiają współczesne zagrożenia zdrowia i życia (2). W przeciwieństwie do krótkotrwałych me-

tod oparła się krytyce, jest aktualna, stała się ważną częścią ochrony zdrowia i stanowi skuteczną metodę fizjoprofilaktyki i medycyny fizykalnej, przeciwdziałającą chorobotwórczemu oddziaływaniu cywilizacji na organizm (3).

Kneipp rozwijał swą naukę przez całe życie i już w czasie jego działalności zaczęła ona przybierać formę ochrony zdrowia. Wiedzę czerpał przede wszystkim z tradycyjnej medycyny ludowej, ziołolecznictwa i własnego doświadczenia (4). Nie mając wykształcenia medycznego, nie rozumiał wielu mechanizmów z zakresu patofizjologii, dlatego nieprawidłowe rozpoznania chorób czy opis chorób przez niego sporządzony nie może być i nie jest wykorzystywany obecnie w lecznictwie, pomimo tego jego wizja zdrowia oparta była na wyobrażeniach wykraczających poza schematy czasów, w których żył (5).

System leczniczy Sebastiana Kneippa jest istotną częścią lecznictwa uzdrowiskowego, ciesząc się uznaniem zarówno pacjentów, jak i lekarzy. Zgodnie z założeniami tej metody człowiek sam powinien wziąć odpowiedzialność za ochronę swego zdrowia oraz żyć w miarę możliwości w zgodzie z przyrodą i jej regułami. Kompleksowa, wystandaryzowana idea Kneippa oparta jest w całości na nauce i bazuje na bogactwie leczniczego wpływu natury na organizm, a także na predyspozycjach osobniczych organizmu.

Koncepcja ta opiera się na psychofizycznej konstrukcji organizmu, proponuje zdrowy styl życia, dąży do eliminacji złych nawyków i stereotypów na rzecz kształtowania i utrwalania nowych, służących zdrowiu zachowań. Przywraca zatem równowagę psychofizyczną organizmu poprzez uaktywnienie potencjalnych rezerw wydolności organizmu, trening jego mechanizmów regulacyjnych i obronnych, usprawnienie zasadniczych funkcji wegetatywnych, normalizację funkcjonowania narządów wewnętrznych. Pobudzenie odbywa się przez uporządkowanie podstawowych

czynności organizmu, takich jak sen, przemiana materii, proces oddychania, krążenia (3). Metoda cieszyła się przed II wojną światową dużą popularnością w wielu krajach na świecie, także w Polsce. Znany zakład leczniczy dr. Apolinarego Tarnawskiego, stosujący terapię według Kneippa, znajdował się m.in. w Kosowie na Kresach. Po 1945 r. tradycję leczenia systemem Kneippa pielęgnowano jedynie w Niemczech Zachodnich, Austrii, w niemieckojęzycznej części Włoch i Szwajcarii.

W ostatnim czasie pojawia się coraz więcej doniesień na temat równorzędnego wpływu czynników cywilizacyjnych, w tym środowiskowych, społecznych, psychicznych, związanych z normami i zwyczajami określonych zbiorowości społecznych, a nie tylko biologicznych, stanowiących o zdrowiu człowieka i rozwoju choroby. Zmniejszenie zagrożenia patogenym wpływem cywilizacji na organizm i styl życia, zapobieganie nadmiernemu spożyciu środków farmakologicznych i polepszenie jakości życia są głównym celem wielu interwencji terapeutycznych (6). Z tego względu w ostatnim pięcioleciu nastąpił przełom w spojrzeniu na zastosowanie roślin w leczeniu uzdrowiskowym, co wiąże się z jednej strony z rozwojem przemysłu farmaceutycznego i równoczesnym wzrostem kosztów terapii, z drugiej zaś strony związane jest z większym niż dotychczas wprowadzeniem do leczenia związków pochodzenia roślinnego, które okazały się wspomagać procesy zdrowienia i zapobiegania chorobom. Fakty te skłoniły także Światową Organizację Zdrowia do zwrócenia się ku niewykorzystanemu potencjałowi ziół w kontekście profilaktyki i terapii schorzeń cywilizacyjnych (7).

W latach 70. XX w. niemieccy badacze Frochlich i Müller-Limmroth po raz pierwszy opublikowali wyniki badań dotyczące wpływu na organizm zabiegu przegrzewania miejscowego za pomocą woreczków z sianem (8, 9). Autorzy udowodnili przywracający równowagę, uspokajający wpływ zabiegów siennych na autonomiczny układ nerwowy, a tym samym wpływ normalizujący na funkcjonowanie narządów wewnętrznych, zwiększenie zdolności regulacyjnych i obronnych ustroju (8). Praktyka ta, znana wcześniej w medycynie ludowej, stosowana była z powodzeniem przez Kneippa. Publikacja ta dała początek dynamicznemu rozwojowi nowych metod uzdrowiskowych wykorzystujących lecznicze działanie ziół (10-13). Systemy te wiążą się z pojęciem salutogenezy (14) (łac. *salus* – zdrowie, pomyślność; *genesis* – pochodzenie, rodowód), czyli z powrotem do korzeni zdrowia, do natury. Koncepcja salutogenezy kładzie nacisk na zachowanie zdrowia, nie zaś na leczenie choroby. Dominuje tu orientacja prozdrowotna i poszukiwanie wspierających zdrowie zasobów (14).

Obecnie w wyniku zmian związanych z chorobotwórczym wpływem cywilizacji na organizm obserwuje się zainteresowanie formami fito- i balneofitoterapii jako sposobem na zapobieganie chorobom cywilizacyjnym. Ostatnie pięciolecie przyniosło nowe, naukowe dowody na to, że zastosowanie roślin leczniczych może znacząco wpłynąć na poprawę zdrowia i samopoczucia, między innymi poprzez wzmocnienie naturalnych mechanizmów obronnych organizmu i podniesienie jakości i komfortu życia. Skuteczność i trwałość działania metod uzdrowiskowych z wykorzystaniem m.in. siana, czyli zasuszonych roślin łąkowych (część zielna, kwiaty, owoce, nasiona), w tym wielu charakterystycznych dla tego siedliska gatunków traw, a także wody jako nośnika bodźców termicznych, chemicznych, elektrycznych i mechanicznych, wywołujących w organizmie reakcje wyrównawcze i regulacyjne, została wielokrotnie omówiona i udokumentowana (3).

Terapia sianem

Terapia sianem *foenum* nazywana jest morfiną przyrodolecznictwa i stosowana jest w formie dodatku do kąpieli, półkąpieli, kąpieli 3/4, okładów, kąpieli nasiadowych oraz masażu stemplowego (*Stempel Massage*). Działanie farmakodynamiczne siana uzależnione jest od jego składu. W sianie, prócz wielu gatunków traw, występują również liczne gatunki dwuliściennych roślin leczniczych. Do najczęściej spotykanych należą mniszek pospolity *Taraxacum officinale*, krwawnik pospolity *Achillea millefolium*, dziurawiec zwyczajny *Hypericum perforatum*, krwiściąg lekarski *Sanguisorba officinalis*, babka zwyczajna *Plantago major*, babka lancetowata *Plantago lanceolata*, biedrzynek mniejszy *Pimpinella saxifraga*, koniczyna biała *Trifolium repens*, przywrotnik pasterski *Alchemilla monticola*, rdest wężownik *Polygonum bistorta*, stokrotka pospolita *Bellis perennis* oraz wiazówka błotna *Filipendula ulmaria*. Do celów leczniczych powinno się wykorzystywać siano z pierwszego w danym roku, najlepiej majowego sianokosu, ze względu na bogaty skład florystyczny.

Siano zawiera szereg składników leczniczych, m.in. flawonoidy, pochodne kumaryny, furanokumaryny, eskuliny, hydroksykumaryny, w tym umbeliferon (7-hydroksykumaryna), związki śluzowe o działaniu odkażającym, rozkurczającym, przeciwzapalnym, przeciwnilnym, kwasy organiczne, olejki lotne, glikozydy, alkaloidy, enzymy. Wolna kumaryna powstaje podczas suszenia siana, pod wpływem enzymów (β -glukozydazy). Badania dowiodły, że podczas kąpieli siennej wchłanianie kumaryny następuje przez układ oddechowy oraz w niewielkim stopniu przez skórę (13).

Formy terapii

W balneologii i lecznictwie uzdrowiskowym w krajach Europy Zachodniej siano stosowane jest w leczeniu reumatyzmu tkanek miękkich, zapaleniu stawów, zapaleniu oskrzeli, bólach kręgosłupa, chorobach górnych dróg oddechowych, nerwobólach, nerwicy wegetatywnej, depresji i przemęczeniu (tab. 1), ponieważ działa uspokajająco, relaksująco, przekrwienne, spazmolitycznie (9, 13).

Popularnym zabiegiem są kneippowskie okłady odcinka szyjnego lub lędźwiowego kręgosłupa, które polegają na miejscowym przegrzaniu odcinka ciała poddanego zabiegowi przez przyłożenie do niego woreczka z sianem (30 x 50 cm) podgrzany na parze. Okłady z siana wykonuje się za pomocą lnianych woreczków wypełnionych w 3/4 kwiatostanem siana koszonego w maju lub czerwcu, czyli w okresie kwitnienia największej liczby roślin. Siano suszone i rozdrobnione, przechowywane jest w specjalnych suszarniach w klinice. Woreczek z rozdrobnionym sianem zabiegowym, o wielkości fragmentów nie mniejszych niż 4 mm, nagrzewany jest na parze w specjalnym naczyniu lub parniku przez ok. 20 min. Temperatura woreczka dla osoby dorosłej powinna wynosić ok. 45°C.

Czas trwania zabiegu w zależności od wskazań wynosi od 15 do 50 min. Woreczek z sianem nie może być użyty do zabiegu powtórnie, ze względu na utratę zdolności absorpcji wody przez rośliny oraz utratę substancji leczniczych wraz z parą wodną. Okład sienny nie może być również zbyt wilgotny, gdyż istnieje ryzyko poparzenia. Na rozłożony na leżance koc rozkłada się dwa kawałki bawełnianego lub flanelowego materiału i foliowy podkład, odpowiadające wymiarom okolicy zabiegowej. Na nich układa się pacjenta w pozycji leżącej na dowolnym boku. Woreczek z sianem o odpowiedniej temperaturze przykładą się do wybranego

miejsca, a następnie szybko oraz dokładnie należy owinać ten odcinek folią i kawałkami materiału, a na końcu kocem. Zabieg ma działanie przeciwbólowe; stosowany jest w nerwobólach i bólach kręgosłupa, niezapalnych stanach napięcia mięśni szkieletowych i gładkich narządów wewnętrznych, w zaburzeniach miesiączkowania, chorobach reumatycznych, zwyrodnieniu stawów kręgosłupa, ostrych, przewlekłych nieżytach oskrzeli, a także jako zabieg relaksujący i rozluźniający. Przeciwwskazaniem do zabiegu są m.in. stany zapalne w obrębie kręgosłupa, osłabienie serca i układu krążenia, menstruacja (15).

Okłady z siana u dzieci wykonuje się przy temperaturze nie wyższej niż 40°C. Wstępne badanie tolerancji temperatury należy wykonywać przykładając woreczek do miejsc najbardziej wrażliwych na gorąco, tj. do policzka lub grzbietowej strony dłoni dziecka. Pierwsze zabiegi wykonuje się przy niższej temperaturze i krótszym czasie, parametry te w następnych zabiegach można zwiększać, stosownie do wrażliwości indywidualnej dziecka. Technika zabiegu jest taka jak u osób dorosłych. Na rozłożony na leżance koc kładzie się dwa kawałki bawełnianego lub flanelowego materiału i foliowy podkład, odpowiadające wymiarom okolicy zabiegowej dziecka. Na nich układa się dziecko w pozycji leżącej na dowolnym boku. Woreczek z sianem o odpowiedniej dla dziecka temperaturze przykładą się do określonego odcinka, a następnie szybko oraz dokładnie należy owinać je folią i kawałkami materiału, a następnie kocem. Kończyny górne dziecka pozostają na zewnątrz koca, po czym należy ułożyć dziecko na plecach. Czas trwania zabiegu wynosi do 15 min. Zabieg ma działanie rozluźniające, uspokajające, relaksacyjne, dlatego często podczas jego trwania obserwuje się zaśnięcie dziecka (15).

Kąpiele lecznicze, takie jak kąpiel całościowa, półkąpiel i kąpiel 3/4 z dodatkiem siana, stosuje się wspomagająco w leczeniu bakteryjnych zapaleń skóry,

Tabela 1. Wskazania do wybranych zabiegów sianem w lecznictwie uzdrowiskowym metodą Kneippa w Europie Zachodniej.

Zabieg	Wskazania
Okłady sianem odcinka szyjnego kręgosłupa	zespół szyjny, łokieć tenisisty, nerwobóle i bóle kręgosłupa szyjnego, stany napięcia mięśni szkieletowych
Okłady sianem odcinka lędźwiowego kręgosłupa	zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, nerwobóle i bóle kręgosłupa lędźwiowego, stany napięcia mięśni szkieletowych
Sienna kąpiel całościowa	bakteryjne zapalenia skóry, porażenia spastyczne, stwardnienie rozsiane, przewlekłe schorzenia reumatyczne, otyłość, zapalenia nerwów i nerwobóle, w celu łagodnego pobudzenia układu krążenia, łuszczycy, egzemy, liszaje, nawracające zakażenia górnych dróg oddechowych, nerwica wegetatywna, depresja, zabieg rozluźniający i wyciszający
Sienna kąpiel nasiadowa	egzemy odbytu, pęknięcia w okolicach odbytu, przerost gruczołu krokowego, krwawiące żylaki odbytu
Masaż stemplowy sianem	nerwobóle kręgosłupa, bóle kręgosłupa na tle przeciążeniowym, niezapalne stany zwiększonego napięcia mięśni prostowników grzbietu

porażenia spastycznego, stwardnienia rozsianego, sztywności stawów, przewlekłych schorzeń reumatycznych, w otyłości, zapaleniach nerwów i nerwobólach, w celu łagodnego pobudzenia układu krążenia, w terapii łuszczycy, egzem, liszajów, nawracających zakażeń górnych dróg oddechowych, w nerwicy wegetatywnej, depresji, jako zabieg rozluźniający i wyciszający. Przeciwwskazaniem jest alergia na związki zawarte w sianie, niewydolność krążenia, wyczerpanie, żylaki w zaawansowanym stadium, choroby serca w zaawansowanym stadium, menstruacja (15). Ze względu na uczulające działanie pyłku roślinnego, osoby skłonne do alergii należy chronić przed kontaktem z suchym surowcem, trzeba też uwzględnić zwiększoną reakcję skóry na światło podczas kąpieli i unikać silnego nasłonecznienia.

Zabieg wykonuje się w wannie w wodzie o temperaturze 36-38°C w czasie 10-20 min (kąpiel w temperaturze powyżej 39°C i przez 20 min może działać rozdrażniająco). Rozdrobnione i wysuszone siano zabiegowe zalewa się zimną wodą i doprowadza powoli do wrzenia przez około 30 min. Po odcedzeniu przez tkaninę, odwar dodawany jest do wody kąpielowej. Do kąpieli całkowitej przygotowuje się odwar z 0,75-1 kg siana, do półkąpieli używa się 0,5 kg, a do kąpieli nasiadowej 0,25 kg siana. Najmniejsza ilość siana do kąpieli powinna wynosić 5 g/l wody (10, 14). Po zabiegu stosuje się ochłodzenie przez polanie strony podeszwowej stóp zimną wodą (7-15°C). Ponadto wskazany jest odpoczynek bierny w formie leżakowania przez ok. 20 min (15).

Kąpiel nasiadowa ciepła z użyciem siana wykonywana jest w specjalnych półwannach lub kuwetach, w temperaturze 36-38°C przez 10 min. Kończyny dolne podczas zabiegu nie są zanurzone w wodzie i owinięte są kocem lub flanelą. Górna część ciała zabezpieczona jest przed utratą ciepła. Wskazaniem do kąpieli są egzemy odbytu, pęknięcia w okolicach odbytu, przerost gruczołu krokowego, krwawiące żylaki odbytu. Przeciwwskazaniem jest menstruacja, zapalne choroby stawów kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, niewydolność krążenia (15).

Kolejną formą wykorzystania siana w terapii uzdrowiskowej jest tzw. masaż stemplowy. W zabiegu wykorzystuje się kawałki porowatego lnu 20 x 20 cm, w które zawija się siano podgrzane na parze do temperatury 45°C, tworząc charakterystyczne „stemple”.

Grubość warstwy siana w stemple powinna wynosić ok. 5-7 cm. Masaż wykonuje się w czasie 20 min przez uciskanie okolic przykręgosłupowych.

Zabieg ma działanie przeciwbólowe, rozkurczowe, relaksujące, rozluźniające. Zwiększa ukrwienie okolicy zabiegowej, pobudza miejscowo przemianę materii, działa przegrzewająco na organizm na drodze odruchowej. Wskazany jest w nerwobólach i bólach kręgosłupa, niezapalnych stanach zwiększonego napięcia mięśni prostowników grzbietu. Stosowany w okolicach kręgosłupa szyjnego wspomaga leczenie zespołu szyjnego i łokcia tenisisty, w części lędźwiowej działa wspomagająco w chorobach wywołanych zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa. Przeciwwskazaniem są alergie sienne, zapalenia nerwów i skóry w okolicy zabiegowej (15).

Piśmiennictwo

1. Trzewikowska I. Miejsce metody Sebastiana Kneippa we współczesnej fizjoterapii. *Fizjoterapia* 2003; 11:65-71.
2. Spałek K, Trzewikowska I. Kuracja ziołowa w ramach metody Sebastiana Kneippa stosowana w uzdrowiskach w Niemczech. *Post Fitoter* 2007; 4:212-5.
3. Straburzyńska-Lupa A, Straburzyński G. Fizjoterapia z elementami klinicznymi. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2008.
4. Eckstein F, Flamm S. Die Kneipp-Kräuterkur. Gesundheits Verlag GmbH, Bad Wörishofen 1933.
5. Kierzek A. Recepcja metody hydroterapii księdza Sebastiana Kneippa. Jej znaczenie dla współczesnej medycyny. *Przegl Lek* 2005; 65, 12:1586-8.
6. Tobiasz-Adamczyk B. Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby. Wyd. Uniw. Jagiellońskiego, Kraków 2000.
7. Kochański JW, Trzewikowska I, Kochański M. Rola modelu terapii Wellness w intensyfikacji wykorzystania bazy zabiegowej w uzdrowiskach. *Balneol Pol* 2004; 46:1-2,90-6.
8. Frochlich HH, Müller-Limmroth W. Kneipp therapy, sedative effect of the Kneipp hay sack and balneological preparations of hay. *Münch Med Wschr* 1976; 118(11):317-20.
9. Frochlich HH, Müller-Limmroth W. Physical investigations into the thermotherapeutic action of the Kneipp hay flower sack. *Münch Med Wschr* 1975; 117(11):443-8.
10. Fruchte J. Possibilities and limits of Kneipp therapy in diseases of the upper abdomen. *Krankenpflege* 1977; 3(11):368.
11. Gutenbrunner C, Hildebrandt G. *Handbuch der Balneologie und medizinischen Klimatologie*. Springer Verlag, Berlin-Heidelberg-New York 1998.
12. Frochlich HH, Müller-Limmroth W. Effect of various phytotherapeutic expectorans on mucociliary transport. *Fortssch Med* 1980; 24:95-101.
13. Hentschel C, Brinkhaus B, Lindner M i wsp. Phytobalneotherapy using Flores Graminis – prospective study of the transdermal absorption of coumarin. *Focus Altern Complement Ther* 1997; 2:189-90.
14. Antonovsky A, Franke A. *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Dgvt-Verlag, Tübingen 1997.
15. Pratzel HG, Schnitzel W. *Handbuch der Medizinischen Bäder*. Karll F. Haug Verlag, Heidelberg 1992.

otrzymano/received: 09.02.2010
zaakceptowano/accepted: 21.11.2010

Adres/address:
*Krzysztof Spałek
Zakład Geobotaniki i Ochrony Szaty Roślinnej
Katedra Biosystematyki, Uniwersytet Opolski
ul. Oleska 22, 45-052 Opole
tel.: (77) 454-58-77
e-mail: kspalek@uni.opole.pl