

Cómo cuidar la salud de forma holística con los cinco pilares de Kneipp

Crear un momento de bienestar, alegría y plenitud diario es esencial siguiendo unos sencillos consejos

La medicina holística tiene como objetivo sanar y curar el alma, la mente y el espíritu a través de técnicas naturales. Por eso y, con motivo de su 130 aniversario, desde Kneipp® aportan una serie de consejos para cuidar la salud de forma holística y crear un momento de bienestar basado en cinco pilares fundamentales: agua, plantas, ejercicio, alimentación y equilibrio.

Por un lado, la hidroterapia ayuda a mejorar la salud, a conciliar el sueño, a despertar, a tersar la piel, combatir el estrés o a aumentar la circulación sanguínea a través de baños, saunas, duchas o masajes. Además, existen diferentes técnicas de hidroterapia que son fáciles de realizar en casa, como el baño de pies con aumento gradual de temperatura. Esta técnica ayuda con las molestias de garganta, faringe y nariz y, correctamente implementada, el baño de pies con aumento gradual de la temperatura ayuda a prevenir los resfriados y crea una sensación cálida y agradable.

También es imprescindible tener en cuenta el poder de las plantas, pues muchas de ellas tienen propiedades medicinales. Aprovechar el poder de las plantas a través de infusiones es una de las mejores opciones para prevenir posibles enfermedades, achaques o incluso ayudar a la digestión o contribuir al funcionamiento normal del metabolismo. Las plantas siempre han sido un buen aliado para favorecer el sueño, por eso, la infusión Buenas Noches Forte con Melatonina de Kneipp ayudará a conciliar el sueño gracias a su contenido en melatonina y a disfrutar de un momento de relajación.

Por otro lado, es igual de importante mantenerse activos o practicar deporte. Cualquier acción que implique actividad física es beneficiosa para el cuerpo y la mente. Actos sencillos como salir del ambiente de trabajo para despejarse o cambiar algunos hábitos conllevan grandes cambios. Busca un hueco todos los días para hacer algo de ejercicio o para darte una caminata, pues refuerza el sistema inmunológico y previene de enfermedades como el resfriado, además de suponer un punto de inflexión para la mente en los días ajetreados y difíciles.

Todo estilo de vida saludable implica una alimentación sana que nutra el cuerpo, pero también la mente. No es cuestión de tener buen aspecto físico, sino de generar salud mediante ingredientes naturales y frescos y evitar la comida preparada y menos saludable. Una dieta sencilla, rica, nutritiva, equilibrada y con una gran cantidad de frutas y verduras es la base de una buena salud. Además, desde Kneipp inciden en que es una buena opción completar la dieta con complementos alimenticios como el Immune Booster para aportar un plus de vitaminas al sistema inmune.

Por último, los excesos y los extremos no son buenos, por eso para Kneipp la clave está en encontrar el equilibrio, especialmente en la vida cotidiana, marcada por un ritmo frenético que puede conllevar problemas de salud como estrés, ansiedad o insomnio que acarrearán con ellos una larga lista de

síntomas físicos y emocionales difíciles de relacionar con la falta de un bienestar interno. Regálate un momento de bienestar para reencontrarte contigo mismo con las mascarillas faciales de Kneipp y dedícate el tiempo que necesitas para encontrar la armonía y el equilibrio que necesitas.

Acerca de Kneipp y su 130 aniversario

La medicina holística tiene como objetivo sanar y curar el alma, la mente y el espíritu a través de técnicas naturales. En este sentido, en Kneipp® llevan 130 años trabajando esta filosofía, creando momentos de bienestar, alegría y plenitud.

En 1891, Sebastian Kneipp, sacerdote y naturópata reconocido, cedió todos sus derechos y conocimientos a su amigo y farmacéutico Leonhard Oberhäußer, para que desarrollara en profundidad su creencia en la medicina holística y creara la marca que hoy se conoce. Esta filosofía holística se basa en 5 pilares básicos para que sea efectiva: agua, plantas, ejercicio, alimentación y equilibrio.

Acerca de Kneipp GmbH y su marca Kneipp®

En 1891, gracias a la aportación de los estudios naturopáticos del pionero de la salud Sebastian Kneipp, se fundó la compañía Kneipp GmbH la cual a día de hoy exporta en calidad de empresa internacional con sede en Wurzburg los populares productos para el cuidado corporal y el baño, así como medicamentos y complementos alimenticios en muchos países de todo el mundo.

Con más de 125 años de conocimientos sobre la naturaleza, actualmente la empresa Kneipp cuenta en todo el mundo con cerca de 500 trabajadores. En la sede principal en Alemania, se fabrican grageas, lociones, aditivos para el baño como aceites de baño, cristales de baño o espuma y cremas para el baño, una de las áreas comerciales más importantes. Kneipp dispone de su propio departamento para el desarrollo de productos. Investigación y Desarrollo colaboran estrechamente con institutos científicos y desarrollan patentes y nuevos principios activos siguiendo las normas de Sebastian Kneipp. Más información aquí.

Datos de contacto:

Rocío Ramírez
+34 936 318 450

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>