



SENTIERI
della salute
RIO BIANCO

E R B E . C U R E . K N E I P P

Progetto cofinanziato nell'ambito dell'iniziativa comunitaria Leader+



Ripartizione
natura e paesaggio



I N D I C E

Introduzione	4
La vita di Sebastian Kneipp	6
L'essenziale e i principi Kneipp	8
Le cinque colonne portanti della terapia Kneipp	9
L'idroterapia	10
Principio di azione dell'acqua	11
Modalità di applicazione dell'acqua	12
Piano geografico	16
La filoterapia	18
L'erba giusta nel momento giusto	19
Erbe per l'anima	20
Erbe gastro-intestinali	21
Erbe digestive	22
Erbe renali	24
La dottrina dei temperamenti	25
La dottrina delle segnature	26
L'erba giusta per l'indole giusta	27
La terapia del movimento	28
L'ordine esistenziale	29
Informazioni utili	30

Cari amici dinamici e sportivi, stimati concittadini,

dopo una lunga attività di progettazione e preparazione, i "Sentieri della salute di Rio Bianco" sono finalmente pronti e attendono solo di essere scoperti e apprezzati.

In un'epoca come questa, sono tante le persone quotidianamente sottoposte a grande stress, le persone afflitte da disturbi cronici e di natura ambientale che li depremono di buona parte delle energie vitali. L'alimentazione scorretta e la vita sedentaria fanno il resto, aumentando sempre più il numero di soggetti che nella nostra società moderna soffrono di patologie cardiocircolatorie. Muoversi regolarmente all'aria aperta è una forma di prevenzione attiva e aiuta a ristabilire l'equilibrio fra corpo e mente.

Rio Bianco, il piccolo borgo di montagna di rara bellezza naturale, immerso in un paesaggio di prati ricchi di piante ed erbe curative e beneficiato da forze elementari come l'acqua, l'aria e la luce, offre il contesto ideale per dare vita, proprio qui, ai "sentieri della salute".

L'idea che sottende il progetto è quella di far conoscere ai residenti e agli ospiti le particolari ricchezze di questo ambiente naturale rendendole fruibili in funzione delle diverse esigenze degli individui.

Un progetto simile può trovare attuazione solo con il sostegno e l'aiuto di molti ed è a tutti loro che va in queste righe il mio più sentito "grazie".

Un ringraziamento particolare, però, vorrei rivolgerlo al Dott. med. univ. Rudolf Gruber che con il suo profondo sapere e la sua professionalità ha saputo dare un contributo assolutamente prezioso alla riuscita di questo progetto, non lesinando mai sforzi e impegno. Sono lieto di sapere che il Dr. Gruber si è dichiarato disposto a curare il progetto anche in futuro, "animando" i sentieri attraverso l'organizzazione di visite guidate ed eventi informativi. Un ringraziamento speciale va anche al responsabile del progetto, il Dr. Leo Unterholzner e alla consorte Helene Bachmann per la stesura dei testi che arricchiscono le tavole informative.

Grazie, anche ai proprietari dei terreni lungo i sentieri che con la loro disponibilità a collaborare hanno contribuito in modo decisivo alla realizzazione del progetto nonché, infine, all'amministrazione della frazione di Rio Bianco, all'autorità forestale e alle aziende che hanno partecipato ai lavori. Grazie di cuore, per concludere, ai responsabili dell'Ufficio Parchi Naturali della Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige per la riuscita collaborazione e per la concessione di aiuti finanziari nell'ambito del Programma europeo di sviluppo regionale Leader+.

A tutti i visitatori dei "Sentieri della salute Rio Bianco" auguro quindi di potersi muovere in libertà e rilassarsi nella nostra splendida natura attingendo magari ai tanti consigli e suggerimenti raccolti in questo opuscolo.

"Statemi bene e restate in forma!"
Gabi König Kirchler
Vicesindaco del Comune di Valle Aurina

Cari visitatori, cari amici salutisti

L'opuscolo che tenete in mano è la guida che vi accompagnerà lungo i "Sentieri della salute di Rio Bianco".

Le tre colonne portanti della terapia Kneipp sono illustrate ciascuna lungo un percorso:

- **La fitoterapia lungo il Sentiero delle erbe**
- **L'idroterapia lungo il Sentiero Kneipp**
- **Il principio disciplinante del moto lungo il Percorso di attività fisica**

La suddivisione tematica dei sentieri ha seguito volutamente questa tripartizione e la situazione geografica di Rio Bianco ha consentito, grazie alle caratteristiche della natura circostante, di illustrare al meglio i benefici principali di questa forma di terapia preventiva.

Gli elementi della dottrina degli umori di Galeno dell'antica civiltà greca trovano espressione nella cosiddetta dottrina dei temperamenti e nella specifica combinazione d'erbe destinate ai quattro caratteri fondamentali, ossia il sanguigno, il collerico, il flemmatico e il melanconico.

Nella disposizione delle erbe e nel loro abbinamento ai singoli sistemi organici lungo i sentieri dedicati al sistema cardiocircolatorio, al sistema nervoso, al tratto gastro-intestinale, alle funzioni epatiche e renali si è cercato, inoltre, di offrire una panoramica degli effetti curativi specifici e degli usi possibili delle piante locali.

La dottrina delle segnature con il riconoscimento dell'essenzialità delle piante contribuisce alla spiegazione degli ecosistemi e della convivenza di famiglie vegetali allo stesso modo della dottrina dei colori e delle forme di J. W. v. Goethe. Ecco allora messi in evidenza, in uno scenario naturale primigenio, nessi spettacolari e conoscenze delle scienze naturali.

Non mi resta che augurare a tutti di trarre beneficio dalle installazioni predisposte lungo i sentieri, dalle preziose informazioni raccolte sulle tavole dedicate ai diversi habitat e dei dati illustrati nei grafici di riepilogo.

Dott. med. univ. Rudolf Gruber
Medico di medicina naturale
Medico di medicina integrativa



Sebastian Kneipp

(* 17. maggio 1821 a Stephansried · † 17. giugno 1897 a Wörishofen), prete bavarese, altrimenti noto come „il dottore dell'acqua“.

Origini dell'idroterapia

Nel 1849, Kneipp si ammalò di tubercolosi e casualmente scoprì un libro di Johann Siegmund Hahn dedicato alla **forza curativa dell'acqua fresca**. Convinto di poterne trarre beneficio, decise da quel momento di fare ripetutamente il bagno nelle acque gelide del Danubio e, infine, guarì. Le applicazioni quotidiane di acqua erano divenute nel frattempo un appuntamento fisso delle sue giornate.

Già durante gli studi trattò per la prima volta, in segreto, anche alcuni suoi compagni di studio ammalatisi, come lui, di tubercolosi. Lesse diversi libri sulle applicazioni idroterapiche e frequentò anche un'associazione di persone convinte dei benefici derivanti dall'acqua („**Verein der Wasserfreunde**“) nelle cui file venne a sapere di quel Vincenz Prießnitz di Gräfenberg che da 30 anni usava l'acqua come rimedio curativo nella zona della Slesia austriaca. Nel febbraio del 1853 gli arrivò la prima denuncia per truffa dopo avere tentato di curare una ragazza ammalata di colera applicando semplicemente degli impacchi caldi. Dopo svariati trasferimenti, nel maggio del 1855 Kneipp fu nominato padre confessore presso il convento dei Domenicani di Wörishofen. E, sotto il suo influsso, la vita fra quelle mura cambiò radicalmente. Si vedevano le suore lavorare i campi e l'attività agricola del convento si trasformò in una complessa attività aziendale. In quegli anni andò inoltre continuamente aumentando il numero di coloro che raggiungevano il convento alla ricerca di aiuto, soprattutto dalle classi più abbienti. A Wörishofen crebbe continuamente il numero di "bagni" e il paese fu dotato di marciapiedi e condotte idrauliche. Kneipp insisteva con veemenza sulla creazione di un'istituzione caritativa, sostenendo che i malati privi di mezzi economici e gli orfani dovessero continuare ad essere curati gratuitamente. Padre Kneipp prese a tenere quotidianamente conferenze pubbliche

sulla salute in cui si scagliava contro lo stile di vita moderno, responsabile di tante malattie. Il 14 dicembre 1890, l'editore Ludwig Auer di Donauwörth diede vita alla prima **Associazione Kneipp**. Lo stesso Kneipp ne era presidente onorario. Solo un mese più tardi, Auer pubblicò il primo numero dei „fogli di Kneipp“ (oggi „Giornale“) distribuiti tuttora con cadenza mensile. Fra le sue opere più note in forma libraria ricordiamo „**La mia cura dell'acqua**“ e „**Così dovrete vivere**“. Negli anni a seguire, Kneipp viaggiò quasi ovunque in Europa. Uno dei suoi spostamenti lo portò in Ungheria dove ebbe modo di trattare l'Arciduca Giuseppe dell'Impero austro-ungarico. Fu lui che, qualche anno più tardi, intercesse per Kneipp presso il Papa a Roma. Nell'estate del 1894, Kneipp mostrò i primi segni di debolezza. Si riprese, però, e già nell'autunno del 1896 continuò nella sua attività itinerante di relatore. All'inizio del 1897 era però già così indebolito da non poter nemmeno provvedere autonomamente alle abluzioni personali. Morì il 17 giugno 1897 a Bad Wörishofen.

Kneipp e le erbe di Rio Bianco

- Accanto all'idroterapia, la cura con le erbe costituisce una colonna portante della terapia Kneipp. Un successo di cura è possibile solo con la loro combinazione e a condizione che intensità e durata degli stimoli siano adattati al singolo individuo.
- La scelta delle piante è però molto importante, proprio come il riconoscimento del momento corretto per la loro applicazione.
- La terapia Kneipp chiede al singolo un impegno serio e costituisce un'arte curativa suprema.
- Importante è il riconoscimento del grado di salute e di malattia.
- Altrettanto indispensabile è l'individuazione dello stadio nei processi cronici.
- Ciò richiede sensibilità nel riconoscere la rapidità del processo di guarigione.
- In presenza di malattia, la sequenza degli interventi da applicare va attentamente stabilita in base alla situazione esistente.
- Nei casi di riabilitazione e di ripristino dello stato di salute, conviene spesso iniziare con le applicazioni di erbe, proseguendo con moderate e crescenti applicazioni idroterapiche per poi finire con una strategia di vita attiva e dinamica.



L'essenziale

Seguire il metodo indicato da Kneipp significa „ridurre all'essenza/all'essenziale”.
La terapia riunisce in sè solo aspetti semplici.
Un principio guida di Kneipp era ad esempio il principio di ordine nella vita.
Ogni azione, cioè, necessità di una ripetizione periodica e concentrata.

Kneipp credeva infatti che l'Uomo potesse guarire solo riportando ordine nella propria psiche, ordine nella vita di tutti i giorni e ordine nello svolgimento delle sue attività fisiche.

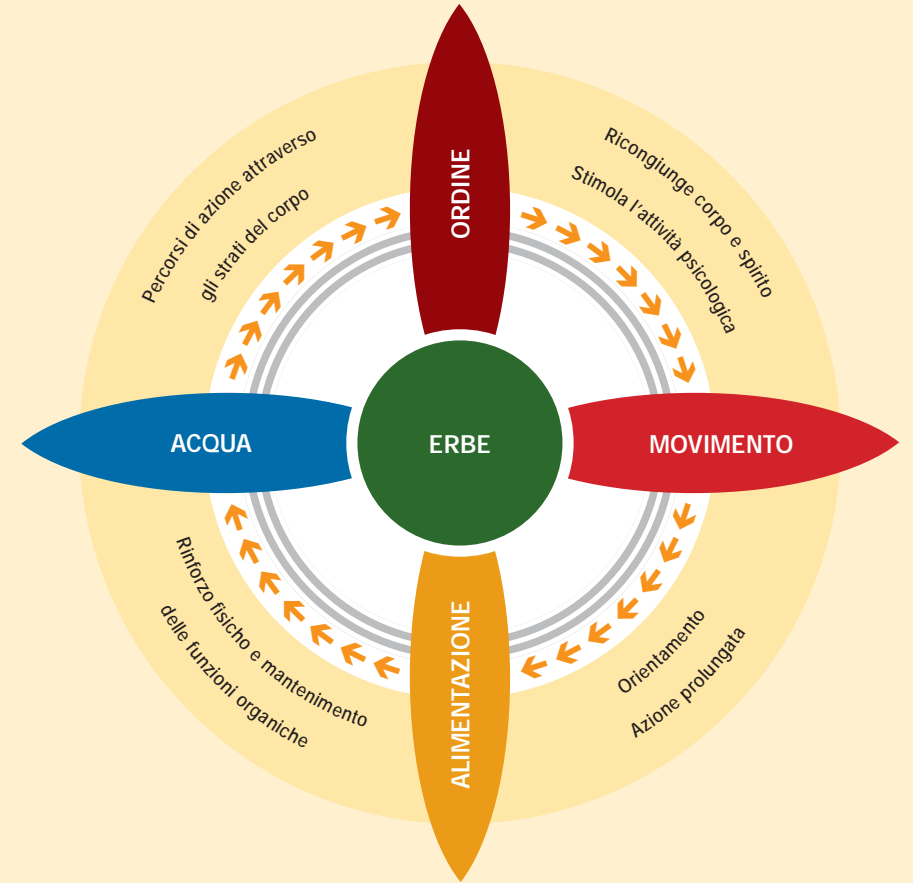
Padre Josef Weidinger, erborista, uno dei discepoli della dottrina Kneipp, asseriva che la garanzia della salute individuale risiedeva in tre semplici principi:

- avere fame una volta al giorno
- sudare una volta al giorno
- affaticarsi (fisicamente) una volta al giorno

I principi Kneipp

- Evitare gli eccessi
- Agire con moderazione e tenendo conto della situazione
- Seguire un'alimentazione corretta, apprezzando le virtù degli alimenti integrali e delle sostanze vitali in essi contenute
- Ricercare spazi di quiete spirituale e mentale

Le cinque colonne portanti della terapia Kneipp





L'idroterapia

I benefici dell'acqua, principalmente di quella fredda, sono sempre stati esaltati dai guaritori nelle diverse epoche ma all'acqua si è anche spesso guardato con disprezzo, considerandola un rimedio troppo economico, troppo semplice e scontato.

Il metodo cade in discredito, in particolare, quando i suoi proseliti affermano che l'acqua, in quanto **prodotto naturale**, non possa far male.

Anche di Ippocrate si cita spesso la massima:
„Bagna le tue membra e le tue articolazioni doloranti con acqua fredda e abbondante e guarirai.“

Kneipp si rese conto ben presto, però, che questa nobile osservazione era affetta da un errore di fondo:
Fredda sì, abbondante no!

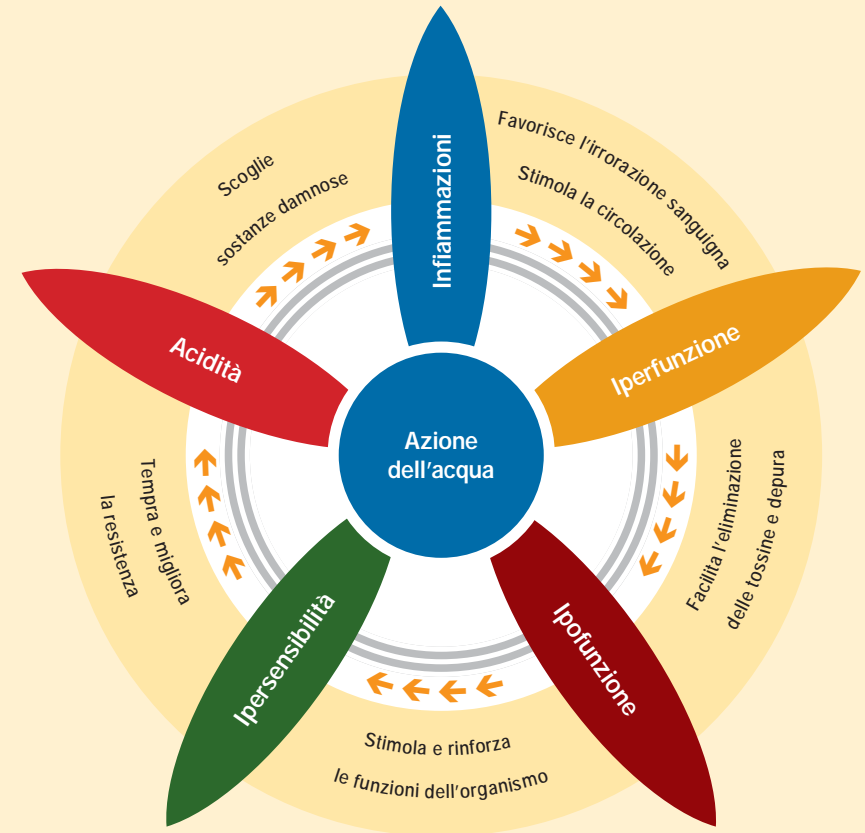
L'applicazione d'acqua doveva seguire, a suo dire, la regola fondamentale sintetizzata dalle parole „breve e fredda!“

Nell'ambito di una cura Kneipp la proporzione percentuale fra applicazioni di acqua calda e fredda è oggi di 80 a 20.

Nelle applicazioni quotidiane eseguite a casa, la quantità di acqua calda e fredda deve essere uguale.



Principio di azione dell'acqua





Modalità di applicazione dell'acqua

- Sfregamenti (con una spazzola per la cute) e abluzioni/lavaggi (con un panno o una spugna)
- Acqua vaporizzata (aerosol naturale)
- Impacchi e compresse (caldi o freddi, a seconda)
- Getti secondo il metodo Kneipp classico (da eseguirsi a cura di un terapeuta)
- Bagni parziali e completi (a temperatura crescente, bagni alternati)
- Camminata nell'acqua, sulla rugiada, nella neve (per autoapplicazione, previo apposito adattamento ed allenamento vascolare)

L'uso dell'acqua in terapia (idroterapia) aiuta a **sciogliere** le sostanze dannose presenti nel sangue, a **eliminare** le sostanze tossiche così disciolte, **rimettere correttamente in circolazione** il sangue così depurato, **rinforzare** e **temprare** l'organismo indebolito e **stimolare infine all'attività rinforzando le funzioni dell'organismo**.

Principi fondamentali delle applicazioni di acqua fredda

- In presenza di malattie, non procedere autonomamente alle applicazioni. Consultare il medico!
- Gli stadi acuti delle patologie richiedono di norma stimoli freddi; quelli cronici sono meglio curabili con stimoli caldi.
- La sensazione di benessere avvertita dopo l'applicazione è la principale conferma della correttezza dell'applicazione (reazione errata: permanenza di una sensazione di freddo dopo un'applicazione fredda sulla pelle).
- Qualsiasi stimolo freddo va applicato solo sul corpo caldo (attività fisica di preriscaldamento).
- Non eseguire applicazioni immediatamente prima e dopo i pasti!

Indicazioni della idroterapia

(Ossia quando eseguire applicazioni di acqua fredda senza causare danni):

- Per stimolare la circolazione sanguigna locale (mani e gambe), la mattina sulle braccia e la sera sulle gambe (aumento e diminuzione dell'energia fisica)
- Spossatezza, stanchezza e affaticamento
- Difficoltà ad addormentarsi
- Crampi ai polpacci (soprattutto dopo il riposo e di notte)
- Meteopatia
- Stati depressivi
- Per rinforzare la regione faringea („primo livello“ del sistema immunitario)
- Alterazioni della pressione arteriosa
- Cefalee di origine vascolare
- Accaldamento o lieve febbre
- Lievi disturbi venosi e gambe stanche e pesanti
- Dolori muscolari dovuti a sforzo
- Lesioni traumatiche (contusioni ecc.)

Controindicazioni

(Ossia quando le applicazioni non sono indicate):

- Disturbi arteriosi delle gambe
- Piedi freddi
- Trombosi recente
- Mestruazioni e infezioni del basso ventre nelle donne
- Pressione alta (>140 sistolica, >95 diastolica)
- Dolori ischiatici
- Infezioni delle vie urinarie (vescica e reni)
- Ferite e lesioni aperte recenti
- Malattie infiammatorie croniche e malattie reumatiche



Camminare in acqua

Innanzitutto è importante avere piedi e gambe caldi ed evitare di scegliere, per l'applicazione, i momenti immediatamente antecedenti o successivi ai pasti. Camminare quindi in avanti sollevando alternativamente le gambe oltre il pelo dell'acqua (cosiddetto incedere a cicogna). Interrompere immediatamente la terapia ai primi sintomi di reazione (forte sensazione di freddo o formicolio). Non asciugare gambe e piedi ma limitarsi a strofinarli rapidamente con le mani facendo poi in modo di assicurare un pronto ed efficace riscaldamento degli arti.

Camminate nell'acqua, nella rugiada e sulla neve:

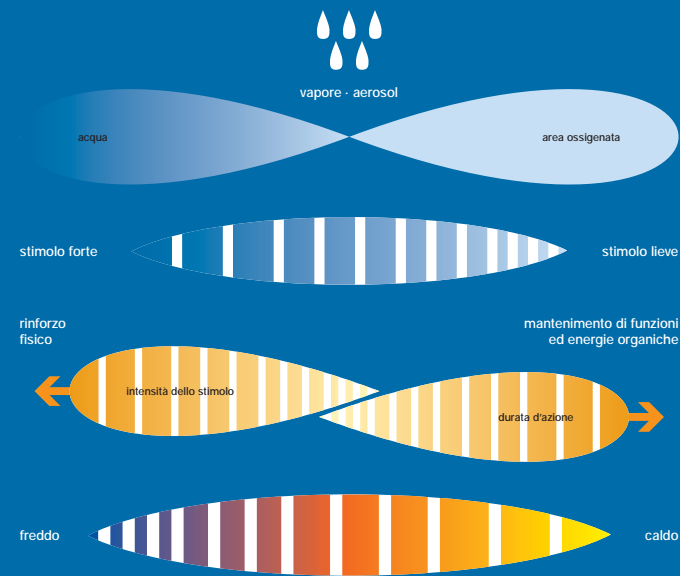
- Favoriscono l'irrorazione sanguigna
- Stimolano la circolazione
- Rinforzano le vene favorendo il ritorno venoso
- Drenano
- Calmano (se eseguite la sera)
- Rinfrescano (eseguite durante il giorno)
- Prevengono efficacemente le infezioni se eseguite regolarmente tutte le sere

Bagno di braccia e viso

Immergere gli arti superiori in acqua (avambraccio e metà braccio) e lasciarli a mollo fino a quando non subentri una reazione (formicolio, lieve arrossamento cutaneo). Senza asciugare, togliere quindi l'acqua strofinando vigorosamente le braccia con le mani e riscaldarle eseguendo qualche movimento. L'immersione delle braccia in acqua fredda svolge un'azione rinfrescante, stimola la circolazione sanguigna e ha proprietà calmanti nei soggetti che soffrono di tachicardia. Immergere per qualche secondo il volto nell'acqua fredda, mantenendo gli occhi possibilmente aperti. Quindi estrarre il capo e togliere l'acqua strofinando velocemente con le mani.

Il bagno freddo alle braccia:

- Agisce principalmente sulla metà superiore del corpo.
- Azione cardiaca: riduce la frequenza dei battiti cardiaci, ha un effetto calmante
- Azione psicovegetativa: rinfresca e stimola senza però eccitare
- Durata dell'applicazione: immergere le braccia per 20 – 40 secondi contando a voce alta e respirando ogni volta a fondo.
- È importante attendere almeno due ore prima di procedere ad un'ulteriore applicazione di acqua fredda.
- Non è lo stimolo ad avere effetto ma la conseguente risposta del corpo





Leggenda	
	Aiuola delle erbe
	Impianto Kneipp
	Fermata autobus
	Parcheggio
	Tabella informativa
	Campo giochi

- Sentiero Kneipp**
- 1 Erbe gastro-intestinali, Piante ideali per i soggetti flemmatici
 - 2 Terapia Kneipp nel bosco
 - 3 Aerosol naturale, Modalità di applicazione dell'acqua
 - 4 Sistemi biologici, Ciclo organico polmonare
 - 5 L'oro dei larici
 - 6 Abbondanza di vita selvaggia
 - 7 Cultura o natura?
 - 8 Allontanati e minacciati
 - 9 Uccelli del bosco
 - 10 Erbe digestive, Piante ideali per i soggetti colerici ...
 - 11 Camminare in acqua, Bagno di braccia e viso, Effetti dell'acqua ...
 - 12 Vita presso il muro, Famiglia delle umbellifere, Il sangue degli alberi ...

- Sentiero delle erbe**
- 1 Piante a fiori gialli
 - 2 Farfalle, Erbe ad azione cardio-circolatoria
 - 3 Erbe aromatiche, Erbe e anima
 - 4 Giardino delle erbe, Forze immunitarie naturali, Erbe rinforzanti l'acqua ...

- Percorsi di attività fisica**
- 1 Vita al torrente
 - A Punto panoramico
 - 3 Doni a non finire
 - 4 Al cospetto della regina
 - 5 Sistemazione bacini

Sentiero Haarer



La fitoterapia

„Per molti anni ho curato in buona parte con le erbe e meno con l’acqua, ottenendo i risultati migliori.“

Questa affermazione di Kneipp evidenzia il ruolo eccezionale e cardine delle erbe nell’ambito dei cinque principi che costituiscono le colonne portanti della sua dottrina. Del particolare peso delle erbe si tiene conto anche nei criteri che ispirano i “Sentieri della salute di Rio Bianco”. Le erbe costituiscono infatti il fondamento dell’azione curativa. Partendo da questa base, si esplicano le forze penetranti dell’idroterapia e la forza mobilizzate del movimento.

Un classico, molto usato fra le donne che allattano, è una tisana a base di anice, cumino e finocchio. D’inverno gli infusi ai fiori di tiglio o di sambuco sono ottimi per prevenire i raffreddori; l’arnica è un coadiuvante nelle infiammazioni gengivali e nei casi di tonsillite-faringite; il finocchio aiuta la digestione; il dente di leone è uno stimolante ghiandolare; la calendula favorisce la cicatrizzazione delle ferite e il rosmarino dà vigore ai convalescenti: sono questi solo alcuni esempi della grande varietà di erbe curative.

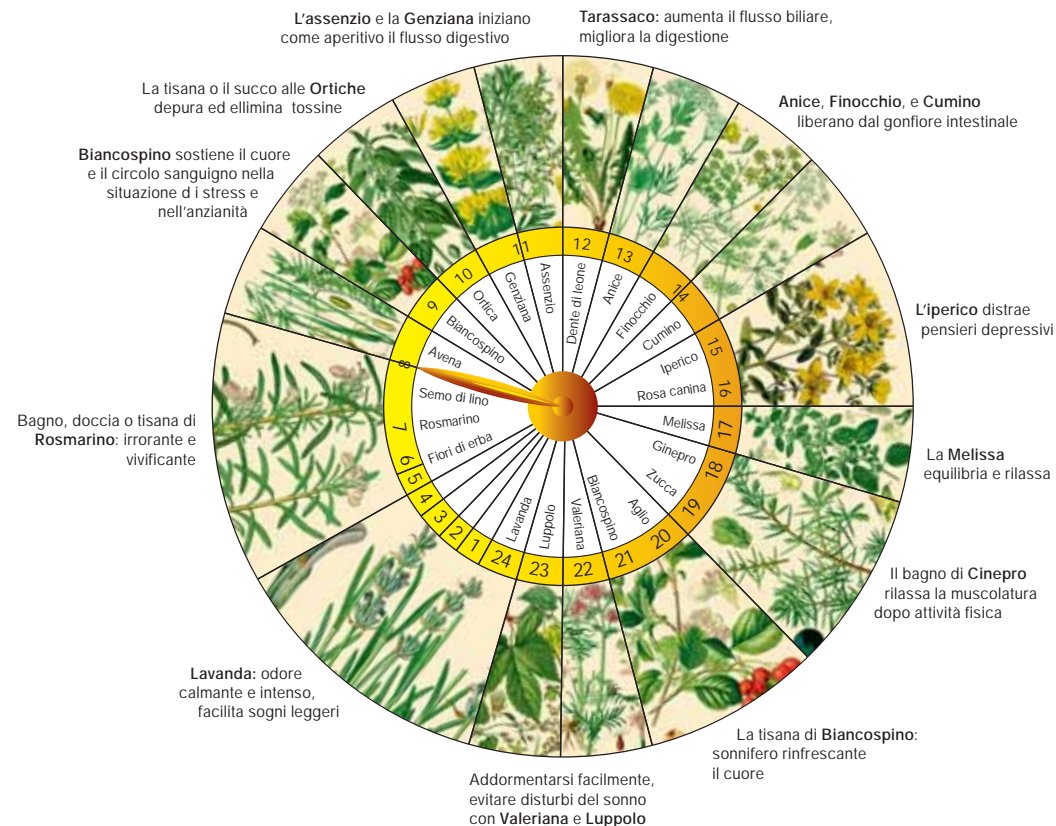
Sebastian Kneipp credeva molto nelle piante usandone le diverse parti come aggiunte per il bagno, tinture, pomate, tisane e succhi, attingendo alla lunga tradizione di conventi e monasteri di tutta Europa e sviluppando continuamente la sua terapia.

„Dovreste prevenire con le erbe, non aspettare che il male cresca“ consigliava padre Kneipp ai suoi pazienti.

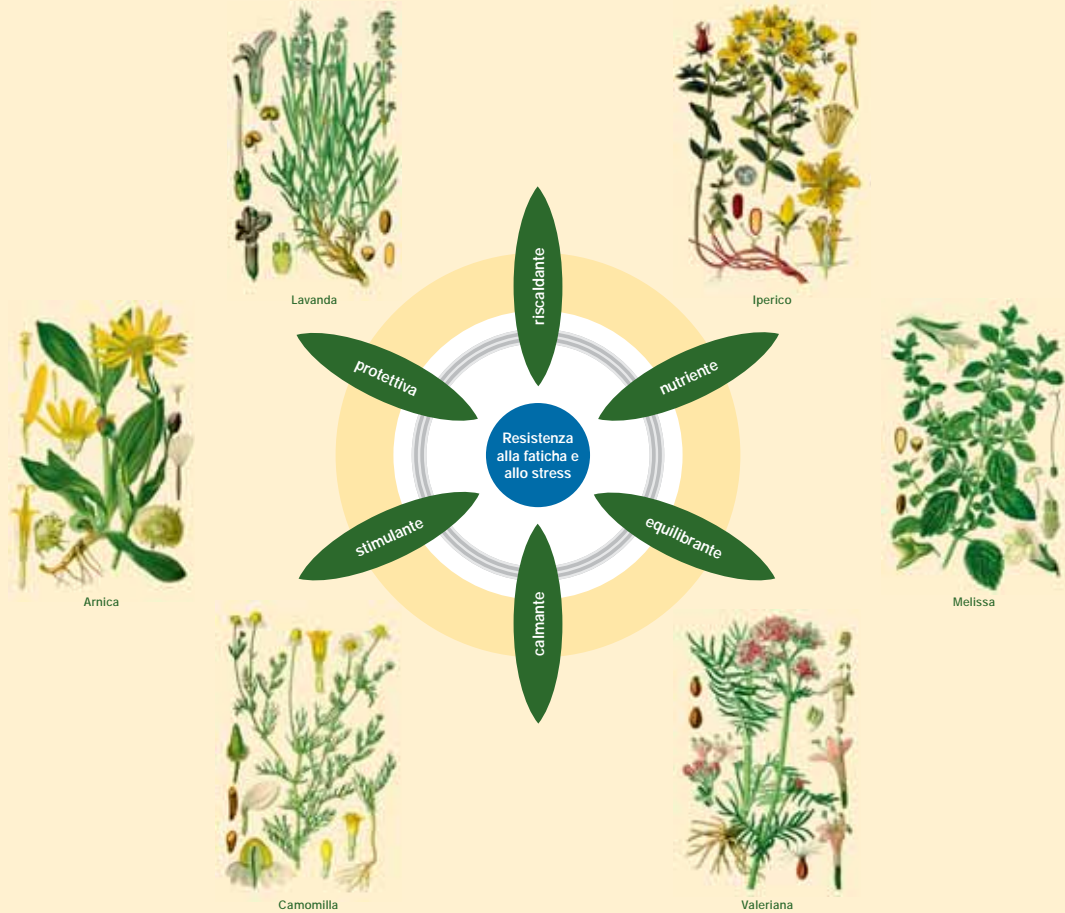
Per un’autoterapia responsabile sono adatte in particolare le varietà di piante ad azione delicata, soprattutto quelle locali.



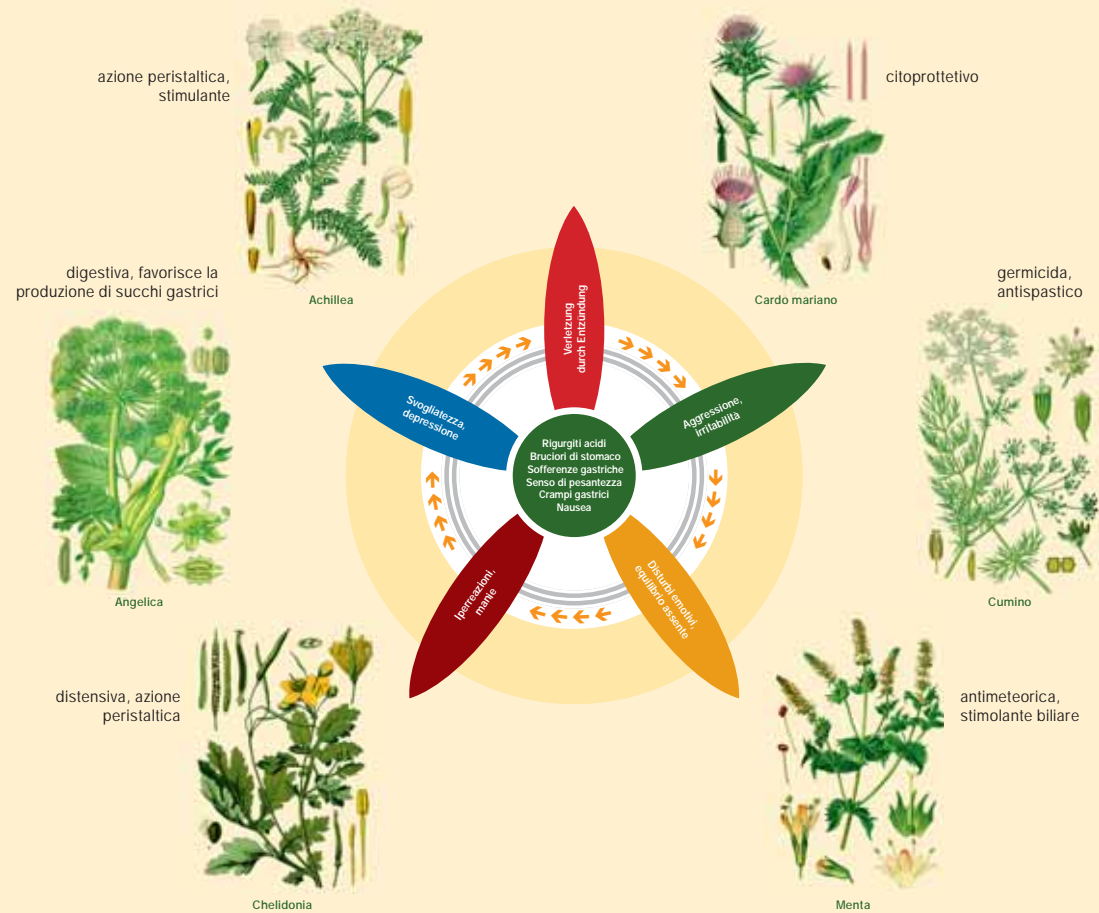
L’erba giusta nel momento giusto



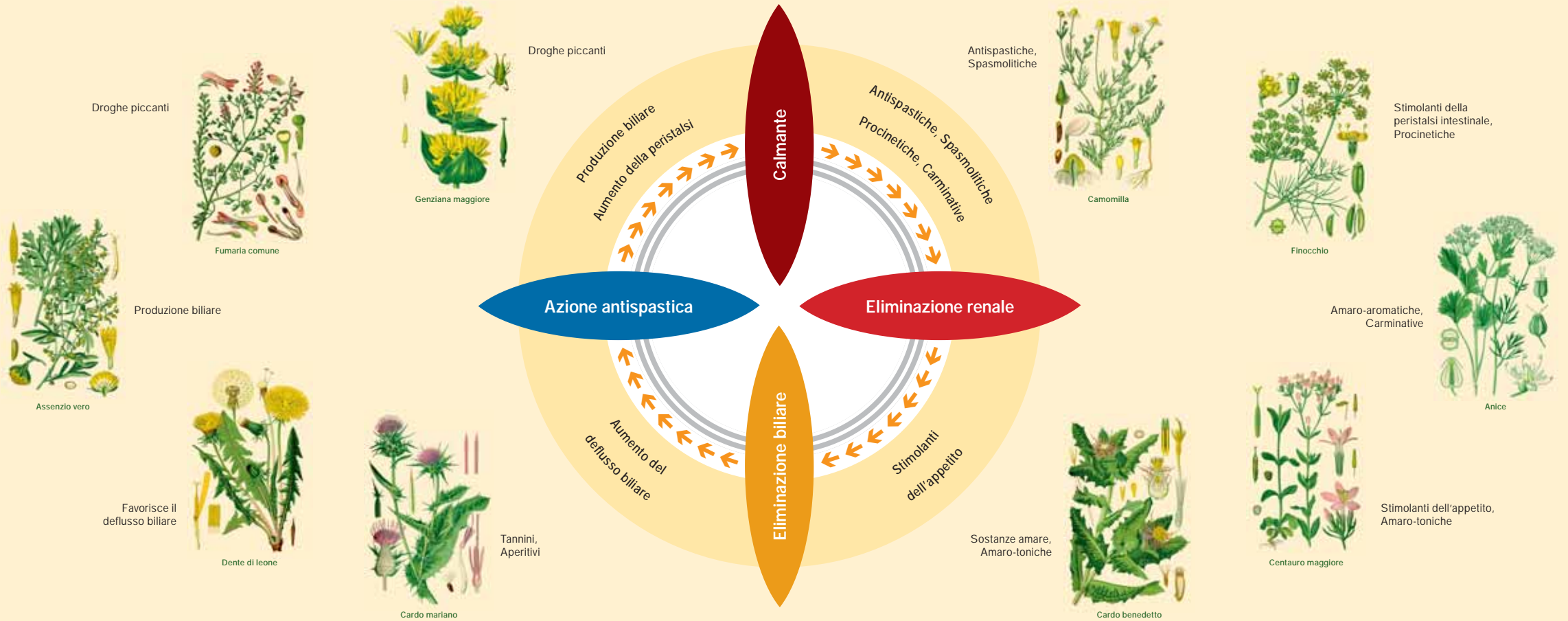
Erbe per l'anima



Erbe gastro-intestinali



Erbe digestive

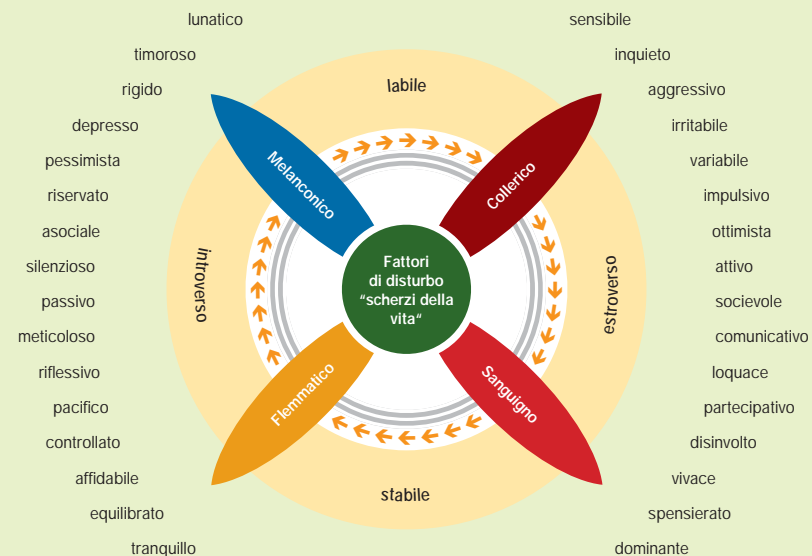


Erbe renali



La dottrina dei temperamenti

L'idea che vi sia un nesso fra determinati caratteri e qualità è piuttosto antica. A mettere in connessione la **dottrina dei quattro umori** di Ippocrate con quella dei **quattro temperamenti**, fu Galenio di Pergamo che assegnò a ciascuno dei quattro liquidi presenti nel corpo („umori“) un temperamento.



Qualità psicologiche	Volontà più forte o più rapida	Volontà più debole o più lenta
Sentimento forte	Fuoco (bile gialla) – Colerico	Terra (bile nera) – Melanconico
Sentimento debole	Aria (sangue) – Sanguigno	Acqua (muco) – Flemmatico



La terapia del movimento

L'attività fisica occupa un posto fisso nella dottrina Kneipp: l'interazione ideale fra momenti di attività e di riposo rinforza infatti corpo, anima e spirito. Sebastian Kneipp aborrisce la frenesia e lo stress perchè dannosi per la salute, preferendo invece un'attività fisica moderata.

Vista in un'ottica contemporanea, la predilezione dovrebbe dunque andare a quegli sport cosiddetti di compensazione, come il trekking, il nuoto, il ciclismo, l'equitazione, il jogging, il golf, il tennis, lo sci di fondo, la ginnastica e altro, discipline che divertono e mantengono funzionante il sistema circolatorio.

Ad armonizzarsi non sono dunque solo l'apparato locomotore e il sistema cardio-circolatorio ma anche il metabolismo e il sistema nervoso: tutti i sistemi organici ritrovano l'equilibrio rendendo gli individui maggiormente resistenti agli sforzi, più rilassati e sciolti, più forti ed efficienti, complessivamente più tranquilli nell'affrontare gli impegni quotidiani.

Sebastian Kneipp aveva una visione globale dei suoi pazienti: „**un organismo temprato si difende al meglio dalle malattie della psiche.**“ La tempra va intesa in senso relativo, consigliando all'individuo di scegliere l'attività sportiva che meglio si confaccia alla sua personalità, ai suoi impegni professionali, alle condizioni fisiche e all'età. Non tutti devono per forza percorrere almeno 25 km al giorno in bicicletta per sentirsi bene: per tanti sono sufficienti, e meglio, anche dieci minuti di passeggiata.

L'attività sportiva scelta per il tempo libero è importante che non sia praticata però solo nel weekend o rinviata all'inizio delle vacanze ma va al contrario concepita come un rituale fisso nell'arco della giornata. Altrimenti, come dice chi pratica il jogging: „la cosa più difficile è muovere il primo passo fuori di casa.“



L'ordine esistenziale

La terapia dell'ordine si basa sui principi della disciplina dell'esistenza (greco: diaita), sulle regole di organizzazione degli ambiti dell'esistenza indispensabili per il conseguimento e il ripristino dello stato di salute e da sempre considerate parte integrante delle dottrine salutiste e dei metodi di guarigione naturale.

Se si intende la salute come l'equilibrio da ricercare continuamente fra le forze capaci di mantenere l'uomo sano e le richieste dell'ambiente circostante che lo affliggono, la terapia dell'ordine mira proprio a raggiungere o ristabilire un equilibrio. Il processo avviene ad opera del singolo, pronto ad adottare uno stile di vita sano comprendente anche l'impegno a raggiungere un equilibrio spirituale, una certa tolleranza dello stress e una certa competenza sociale.

La terapia dell'ordine, intesa come metodo naturale di cura, comprende tutti gli interventi indiretti (pedagogici) e diretti (medici, di medicina naturale) in grado di conservare o recuperare l'equilibrio fra risorse e pretese e quindi lo stato di salute. Su questo sfondo l'equilibrio svolge un'azione ordinante sui processi di regolazione biologica, psicosociale e spirituale dell'individuo.

„Chiunque vuole stare bene e vivere a lungo,
ma solo pochi fanno qualcosa.

Se gli individui dedicassero allo stare
in salute e al vivere bene solo la metà degli sforzi
che fanno per ammalarsi,
avrebbero la metà delle malattie.“

Sebastian Kneipp

Escursioni guidate

Prenotazioni per le escursioni guidate presso l'ufficio turistico di Lutago. Punto d'incontro presso gli impianti idroterapeutici Kneipp a Rio Bianco (strada principale ca. 500 m continuando dopo la chiesa sulla parte destra in fondovalle). Durata dell'escursione ca. 2 ore.

Grado di difficoltà dei sentieri:

Sentiero Kneipp	ca. 1 ora	facile	ombreggiato
Sentiero delle erbe	ca. 1½ ore	medio	esposto al sole
Attività fisica	ca. 1½ ore	medio	esposto al sole

Offerte speciali e ulteriori informazioni trovate sul sito internet del paese www.rio-bianco.it

Orario ufficio turistico di Lutago:

LU – SA: ore 8.00 – 12.00 · ore 15.00 – 18.00
maggio · giugno · ottobre SA: ore 8.00 – 12.00
Tel. +39 0474 671 136 · Fax +39 0474 671 666
www.valle-aurina.it · info@valleaurina.it

Informazioni mediche:

Dott. med. univ. Rudolf Gruber
Medico di medicina naturale · Metodo Kneipp
Medicina tradizionale Cinese con agopuntura
Specialista in ginecologia e ostetricia

Centro di medicina integrativa all'Aurino
Tel. +39 0474 409 344
www.prosalus.info





E R B E . C U R E . K N E I P P