

## Un percorso Kneipp nel parco Altomilanese

**Pubblicato:** Martedì 5 Gennaio 2016



Camminare a piedi nudi nell'acqua fredda su diverse superfici per stimolare le piante dei piedi. Si chiama **percorso Kneipp**, dal nome del suo inventore **padre Sebastian Kneipp**, e lo intende realizzare il consorzio Parco Altomilanese in una zona della grande area verde che si estende tra i comuni di Busto Arsizio, Legnano e Castellanza.

Si tratta di un camminamento caratterizzato da diverse tipologie di finiture (sabbia, beole, vegetale, acciottolato di varie dimensioni) all'aperto e ricoperto da uno strato di acqua ad una temperatura inferiore ai 18 gradi alto qualche centimetro. Le proprietà benefiche di questa pratica derivano dallo shock termico provocato dall'immersione in acqua a temperature diverse stimola l'apparato circolatorio e il sistema immunitario. L'immersione in acqua calda crea una sensazione di relax. Il contatto con l'acqua fredda, invece, tonifica e rinvigorisce l'organismo.

L'idea è del religioso bavarese padre Sebastian Kneipp che nel 1849 si ammalò di tubercolosi. Kneipp scoprì casualmente il libro "Lezione sulla forza guaritrice dell'acqua fresca" di Johann Siegmund Hahn. In seguito a ciò, non trovando giovamento nelle cure del tempo, decise di applicare ciò che aveva letto: dopo essersi spogliato nudo, si tuffava nel Danubio e subito si rivestiva, contrastando il rapido raffreddamento correndo verso casa. Dopo soli 6 mesi di questo trattamento la TBC era sparita.

Il percorso che il consorzio intende realizzare nel parco è **simile a quello realizzato a Lurate Caccivio** e prevede una spesa di circa 70 mila euro. La delibera, approvata dal consiglio del parco presieduto da Angelo Soragni, è ora al vaglio dei tre comuni che condividono l'area.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it