

### Semicupio dell'Abate Kneipp per la Stipsi.

Si esegue nella stagione calda. Mani e piedi devono essere "caldi". Si effettua o un'ora prima dei pasti o tre ore dopo. Riempire la vasca con acqua fredda di rubinetto (mediamente 17°C d'inverno e 19°C d'estate). Si entra solo con i glutei e quando ci si immerge, fino all'ombelico. Torace, braccia e gambe-piedi restano fuori. Si sta dentro 5 minuti di orologio. Poi ci si asciuga e ci si riveste. Si esegue quotidianamente, da 20 a 40 giorni.



**Sebastian Kneipp** (Ottobeuren, 17 maggio 1821 – Bad Wörishofen, 17 giugno 1897) è stato un abate e presbitero tedesco, cui si deve la riscoperta dell'idroterapia.

