

Spis treści

Przedmowa	5
Wprowadzenie	7
I. Życie i posługiwanie księdza Sebastiana Kneippa	9
1. Trudna młodość i wielkie marzenie	10
2. Nagrodzona wytrwałość	13
3. Studia i początek „wielkiej przygody” z wodolecznictwem	15
4. Spełnione marzenie	19
5. Sen, który się wypełnia	21
6. Na pierwszym miejscu człowiek	26
7. „Dobroczynca ludzkości”	32
II. Filozofia życia i metody lecznicze księdza Sebastiana Kneippa	35
1. Hydroterapia – leczenie wodą	37
2. Kinezyterapia – terapia ruchowa	45
3. Zbilansowana dieta	47
4. Fitoterapia – ziołolecznictwo	50
5. Terapia porządkująca życie	56
III. Kamień Śląski jako miejsce kneippowskich terapii	63
1. Walory geograficzno-infrastrukturalne	63
2. Walory przyrodnicze	67
2.1. Rezerwat przyrody „Kamień Śląski”	68
2.2. Rezerwat przyrody „Góra św. Anny”	69
2.3. Rezerwat przyrody „Ligota Dolna”	70
2.4. Park krajobrazowy „Góra św. Anny”	72
2.5. Obszar chronionego krajobrazu „Łęg Zdzieszowicki”	74
2.6. Zbiorowiska ciepłolubnych muraw	75

2.7. Zabytkowy park wokół „Pałacu Odrowążów” wraz z przypałacowym stawem	77
2.8. Stanowisko susła moregowanego	78
3. Walory geologiczne	81
4. Walory hydrologiczne	83
5. Walory historyczne	86
5.1. Nazwa „Kamień Śląski”	88
5.2. Udokumentowane początki	89
5.3. Ważne osoby i wydarzenia	95
5.4. Wielcy święci	97
5.5. Kaplica – sanktuarium św. Jacka	102
5.6. Brama dzwonów – „Dzwony pojednania i pokoju”	110
5.7. Kościół parafialny	114
5.8. Zamek – pałac jego zarządcy i dzieje	116
A. Faza I (wiek XI): wieża rycerska	117
B. Faza II (wiek XVI): rozbudowa dawnego wieżowego założenia obronnego	118
C. Faza III (lata ok. 1700): pałac własnością rodu Larischów	120
D. Faza IV (wiek XIX): rozbudowa istniejącego pałacu do stanu architektonicznego podobnego do dzisiejszego	120
E. Właściciele kamieńskich dóbr	122
IV. Kneippowskie terapie w Śląskim Sebastianum	129
1. Kneippowski ośrodek w Kamieniu Śląskim	130
2. Zabiegi fizjoterapeutyczne w Sebastianum Silesiacum	137
2.1. Zabiegi hartujące organizm	137
2.2. Zabiegi hydroterapeutyczne	138

A. Okłady	140
B. Kąpiele	141
C. Masaże wodne	150
D. Polewania	154
E. Zawijania	156
F. Inhalacje	158
a. Inhalacja z użyciem inhalatora lub nebulizatora	158
b. Inhalacja w grocie solnej z tężniami solankowymi	159
2.3. Masaż klasyczny i mechaniczny	160
2.4. Krioterapia	162
A. Krioterapia miejscowa	163
B. Krioterapia ogólnoustrojowa	164
2.5. Magnetoterapia	165
2.6. Laseroterapia	167
2.7. Elektroterapia	168
2.8. Ultradźwięki	169
2.9. Fototerapia (światłolecznictwo)	170
2.10. Kinezyterapia (ćwiczenia usprawniające)	171
2.11. Hipoterapia	173
3. Terapia żywieniowa	176
A. Dieta kneippowska	176
B. Dieta owocowo-warzywna	177
4. Wśród ziół i lasów	179
5. Porządkowanie życia	184
Zakończenie	187
Bibliografia	191