



«Ходите босиком!» Плюсы босохождения.

- ✚ Твердые и рельефные поверхности под босой ногой - отличная профилактика плоскостопия.
- ✚ При ходьбе босиком стимулируется кровообращение нижних конечностей, повышается эластичность сосудов, что является лучшей профилактикой варикоза и многих других заболеваний.
- ✚ Хожение босиком повышает стрессоустойчивость: даже плучасовая прогулка способна снять внутреннее напряжение, восстановить силы организма.
- ✚ Естественный массаж стоп при хождении босиком оказывает на весь организм мощное положительное воздействие, да и для самих ног это занятие очень полезно.
- ✚ Хожение босиком нормализует давление, гормональный обмен, и даже снижает уровень жажды и потоотделения в жаркий день.
- ✚ Один час хождения босиком равен примерно трем часам массажа.

Почему полезнее ходить босиком по песку, гальке, траве?

✚ В лечебных целях лучше всего ходить по скошенной траве или по мелкой гальке - это дает наибольший эффект, в связи с воздействием на активные точки стопы. Ведь на стопе человека расположены зоны, которые представляют собой проекцию практически всех внутренних органов и коры головного мозга. Даже в рефлексотерапии активно используются эти зоны, воздействуя на них разными методами, включая точечный массаж и иглоукалывание.

✚ Даже если руками просто помассировать стопы 5-10 минут, сначала одну, а затем другую, то человек начинает себя совершенно иначе чувствовать - исчезает ощущение тяжести в ногах, уходят боли в пояснице, походка становится легкой, летящей. Потому что за счет дополнительной стимуляции стоп улучшается циркуляция крови в ногах, активизируется работа внутренних органов.

✚ Неровности почвы, мелкие камушки, щепочки, травинки механически раздражают эти активные зоны на стопе, вызывая ответную реакцию внутренних органов. В результате улучшается самочувствие, повышается общий тонус организма.

При каких заболеваниях ходить босиком не стоит?

С точки зрения рефлексотерапии никаких противопоказаний для ходьбы босиком не существует. Ведь это не что иное, как самомассаж, который одинаково полезен как для здоровых, так и для больных органов.

Когда человек снимает ботинки или туфли и встает на землю, у него возникает непередаваемое ощущение легкости и освобождения.

Ведь если посмотреть на это с позиции электротехники, то мы просто-напросто заземляемся, то есть скидываем отрицательный заряд со стопы в землю.

И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ И КРАСИВЫМИ!

