

«Босиком за здоровьем»

Любой человек, хоть немного заботящийся о своем здоровье, выбирает для профилактики заболеваний собственный путь. Благо, что многовековой опыт человечества рассказывает нам о существовании десятков и сотен методов сохранения здоровья без применения лекарств. Среди подобных методик есть немало сложных, требующих подготовки и длительного изучения. Но иногда, чтобы противостоять недугу, достаточно просто походить босиком.



Дело в том, что подошва является наиболее мощной рефлексогенной зоной человеческого тела. На одном её квадратном сантиметре сосредоточено больше рецепторов, чем на любом другом участке кожи. При хождении босиком активность их повышается, «пробуждаются» расположенные на ступне биологически активные точки. А поскольку каждая из таких точек связана с тем или иным внутренним органом, то их «пробуждение» стимулирует работу всех внутренних органов и систем нашего организма. Хождение же босиком возвращает наши ноги к естественным природным условиям, тренирует нашу стопу, закаляет её, делает более выносливой и вместе с ней благоприятно воздействует на весь организм в целом.

С наступлением тёплых дней постарайтесь выходить босиком на улицу, независимо от погоды. Лучше всего, конечно, делать это на даче, но можно использовать для «босых прогулок» и парковую зону города. Продолжительность прогулок по улице босиком постепенно увеличивайте, начав с 15-30 минут. Летом хорошо пошлепать по тёплым лужам, а зимой побегать в течение 2-3 минут по снегу. Хождение босиком рекомендуется совмещать с ежедневными холодными и горячими ножными ваннами: контрастная температура воды усиливает закаливающий эффект босохождения.

Однако имейте в виду, что босохождение требует соблюдения определённых правил гигиены. После хождения босиком вне дома нужно обязательно вымыть ноги водой комнатной температуры с мылом и щеткой. На ночь желательно смазать ступни питательным кремом.



Серьёзным доводом в пользу ходьбы босиком служит и тот факт, что, в отличие от многих других методик, у босохождения нет запретов и ограничений. Иными словами, с точки зрения рефлексотерапии никаких противопоказаний для ходьбы босиком не существует. Ведь ходьба босиком - это не что иное, как вид самомассажа, который одинаково полезен как для здоровых, так и для больных органов.