

БОСОХОЖДЕНИЕ

Босохождение, или ходьба босиком, – это древний метод закаливания, уходящий корнями в прошлое. В Древней Греции это практиковалось повсеместно. В конце XIX века немецкий гигиенист Себастьян Кнейп научно обосновал пользу босохождения для профилактики и лечения различных заболеваний. Он наблюдал, как водные процедуры в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням и снегу помогали людям выздоравливать.

Почему же полезно ходить босиком? На стопах находится множество рецепторов, чувствительных к температуре. Постоянное ношение обуви создает для ног неестественный микроклимат, нарушение которого может привести к болезням. Именно поэтому переохлаждение ног часто вызывает простуду. Закаливание стоп снижает их чувствительность к перепадам температуры, тем самым уменьшая риск заболеваний.

Современные ученые также считают, что постоянная изоляция от земли (резиновая подошва обуви, синтетические материалы) приводит к накоплению в организме статического электричества, что может вызывать хроническую усталость, невроты и бессонницу. Босохождение помогает избавиться от этого избыточного заряда.

Кроме того, ходьба босиком может предотвратить и даже вылечить плоскостопие, распространенное заболевание у детей.

Как и любое закаливание, босохождение должно быть постепенным и регулярным. Особенно осторожно следует подходить к этому методу для маленьких детей. Начинать лучше с ходьбы босиком по ковру в теплом помещении. Рекомендуется использовать специальные резиновые коврики с рифленой поверхностью для тонизирующего эффекта. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью скалки или круглой палки, катая их под подошвами несколько минут в день. Не стоит забывать и о ходьбе босиком по траве или земле.

Исследования показали, что разные типы поверхности по-разному воздействуют на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни и шишки оказывают сильное раздражающее действие, а теплый песок, трава, пыль и ковер – успокаивают.

Босохождение активизирует работу практически всех мышц тела, стимулирует кровообращение и улучшает умственную деятельность. Используйте этот метод для укрепления своего здоровья.

