

О пользе босохождения

Современные ученые-медики, а также специалисты восточной медицины доказали, что хождение босиком положительным образом влияет на здоровье человека. Стопа является сильной рефлексогенной зоной человеческого организма. На ней находится множество биологически активных точек, связанных с определенными органами и системами и отвечающих за стимуляцию их деятельности.

С давних времен босохождение практиковалось врачами Древнего Египта и Древней Греции с целью укрепления иммунитета, профилактики многих заболеваний и даже развития умственных способностей. Известно, что в те далекие времена дети, не достигшие 18 лет, ходили босиком.

В условиях современной цивилизации наши ноги привыкли к комфорту и обуви. Даже дома мы предпочитаем уютные тапочки. При этом совсем не задумываемся о пользе хождения босиком и возможности закаливания. Существует мнение, что ребенок может простудиться и заболеть, если будет ходить по холодному полу или земле. Однако это как раз результат того, что ребенок почти постоянно находится в обуви. Ношение обуви создает определенный привычный микроклимат для стопы. Поэтому любое изменение температуры подошвы ног может вызвать стресс и, как следствие, заболевание. Очень важно закалять стопы, чтобы они были менее чувствительны к температурным колебаниям. Это естественным образом повышает иммунитет.

Существует мнение, что любая обувь препятствует естественному заземлению. Постоянно находясь в обуви, ребенок лишен возможности избавиться от электрических зарядов, скопившихся на поверхности тела в процессе движения, ношения синтетической одежды, хождения по синтетическим поверхностям. Накопление статического заряда приводит к усталости, плохому сну, неврозам.

Поэтому не стоит упускать возможность походить босиком по полу, траве, земле, песку, гальке, по любым безопасным неровным поверхностям. Конечно, при этом следует учитывать основные принципы закаливания - постепенность, систематичность и непрерывность.

Помимо закаливающего эффекта, ходьба босиком способствует укреплению связок, костей и мышц стопы, а у детей - их правильному формированию, что является отличной профилактикой и лечением плоскостопия, а также любых ортопедических нарушений. Кроме того, босохождение способствует улучшению эластичности кровеносных сосудов нижних конечностей и кровообращения в ногах.

Длительная и регулярная ходьба босиком вырабатывает красивую осанку и грациозную походку. К тому же закаленные стопы быстрее прогреваются зимой в мороз и легче охлаждаются в летнюю жару. Жара переносится намного легче, если ходить разутым, так как через стопы из организма выводится излишнее тепло.

Босоногое лето моё...

Вся земля теплом согрета,

И по ней я бегу босиком...

(И. Резник, А. Пугачёва «Звёздное лето»)

Действительно, когда и побегать по тёплой мягкой земле, траве, песочку и камешкам, - как не летом?

Это и здорово, и невероятно приятно!

Естественный массаж стоп при хождении босиком оказывает на весь организм мощное положительное воздействие, да и для самих ног это занятие очень полезно.

Хождение босиком повышает стрессоустойчивость: даже получасовая прогулка способна снять внутреннее напряжение, восстановить силы организма.

Хождение босиком нормализует давление, гормональный обмен, и даже снижает уровень жажды и потоотделения в жаркий день.

Плюсы босохождения.

- Во-первых, твердые и рельефные поверхности под босой ногой - отличная профилактика плоскостопия.

- Во-вторых, при ходьбе босиком стимулируется кровообращение нижних конечностей, повышается эластичность сосудов, что является лучшей профилактикой варикоза и многих других заболеваний.

- Мелкие камешки и неровности, возможно, и причиняют неудобство, но массируют активные точки вашей стопы.

Один час хождения босиком равен примерно трем часам массажа.

Пока есть возможность, больше ходите босиком – по песку, траве, садовым тропинкам.

Это отличная тренировка для стоп, в обычной жизни закованных в обувь, причем часто- неудобную.

Плюс профилактика плоскостопия, искривления позвоночника и даже целлюлита.

По чему полезнее ходить босиком - 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.

То же самое происходит, когда женщина снимает с себя обувь и начинает ходить босиком, например, на даче.

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. Если же у женщины, например, плоскостопие, ей полезно ходить по песку, и лучше всего - по речному. Во-первых, по нему легче ходить, а во-вторых, он лучше выравнивает конфигурацию стопы.

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. Конечно, смотря что понимать под больным органом. Терапевты или хирурги считают, что орган болен, когда есть какие-то отклонения, явная патология.

Рефлексотерапия, на это смотрит немножко иначе. Бывает, что орган еще справляется со своими функциями, нет болевых ощущений, но если посмотреть по сигнальным точкам, то видно, что энергетический потенциал в нем уже нарушен. И если им не заняться, то через полтора-два года придется серьезно лечить. На таких ранних этапах заболевания ходьба босиком дает просто-напросто лечебный терапевтический эффект, способствует восстановлению энергетического баланса в органах.

Ходить босиком полезно и для профилактики многих заболеваний. Улучшается самочувствие, стимулируется работа внутренних органов, включая печень, сердце, почки, кишечник, желудок, легкие, головной мозг, органы зрения.

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!***

Родителям о профилактике и лечении плоскостопия у детей ***Когда может появиться плоскостопие?***

Изменения структуры стопы может произойти в период интенсивного роста ребенка - в 3 и 6 месяцев, а 1 год, в 3 года и 5 лет.

Основными физиологическими причинами развития плоскостопия в маленьком возрасте становятся:

- слишком растяжимые связки;
- слабые мышцы;
- неокрепшие кости.

Плоскостопие у малышей не бывает физиологическим, его нужно лечить до 5-6 лет, пока не наметился контур стопы.

Ведь ребенок расставляет ноги широко при ходьбе и опирается на подошву. Конечно, плоскостопие может быть врожденным, развиваться из-за нарушения в работе центральной нервной и эндокринной систем.

Самый простой тест на плоскостопия проводится так: нужно намазать кремом ступни ребенка и поставить его на бумагу.

По краю контура стопы обязательно должна идти выемка.

Если ее нет или она очень узкая на отпечатке - то речь идет о плоскостопии.

Как предотвратить развитие плоскостопия?

Профилактика плоскостопия начинается с раннего возраста и визита к ортопеду в три месяца.

Плоскостопие обычно проявляется после года ходьбы, и что заметить его достаточно проследить за передвижениями ребенка, обращая внимание на свод стопы и уплотнения.

Ведь стопа начинает формироваться с первыми шагами.

Лучше всего развитие плоскостопия и других отклонений предотвратит массаж до первого года жизни.

Профилактика плоскостопия у детей осуществляется по нескольким направлениям:

- 1.** Правильный подбор обуви для первых шагов. Она должна быть легкой, хорошо фиксировать ножку, с жестким задником и эластичной подошвой, чтобы стопа перекачивалась. В детской обуви важен супинатор и каблук в три миллиметра для равномерной нагрузки.
- 2.** Ходение босиком и в носках дома не вредит стопам ребенку, но надо не забывать обмывать ноги прохладной водой перед сном.
- 3.** Оздоровительное хождение по песку, траве или гальке также можно устроить и зимой, засыпав в ящик промытый грунт.
- 4.** Закаливание с помощью контрастного душа для ног, обтираний, солевой дорожкой.
- 5.** Резиновым мячиком с шипами можно проводить массаж стоп или приобрести массажным резиновый коврик.
- 6.** Комплексы физических упражнений для детей постарше.

Какие существуют упражнения против плоскостопия?

Существует несколько комплексов упражнений на тренировку мышц стопы и ног.

К упражнениям с гимнастической палкой относятся:

1. Ребенок сидит на полу, раскинув ноги и упираясь ладонями за спиной. Под стопами, лежащими параллельно, лежит гимнастическая палка, которую нужно катать ногами поочередно.
2. Исходное положение такое же, но палку нужно захватывать и удерживать пальцами ног.
3. Исходное положение такое же, но нужно поднимать пятки, упираясь пальцами в пол.
4. Ребенок сидит по-турецки, придерживая палку руками, пытается вращать ее вокруг оси стопами.
5. Исходное положение такое же, но нужно охватить палку стопами и перемещать их вверх и вниз шагоподобно.
6. Палка лежит на полу, ребенок стоит так, чтобы палка оказалась на середине стоп. Держа руки на поясе, нужно шагать право или влево.

Упражнения для мышц стоп со стулом:

1. Ребенок сидит на стуле, опираясь на спинку, руками упирается в основание ног, развернув локти в стороны. Стопы надо поворачивать внутрь.
2. Исходное положение такое же, только между стопами ребенок удерживает мяч и приподнимает его.
3. Исходное положение такое же, но пальцами ног нужно удерживать и приподнимать носовой платок.
4. Исходное положение такое же, но под стопами на полу лежит палка. Ее нужно катать или приподнимать пальцами ног поочередно.

Все комплексы упражнений выполняются под присмотром матери и только после консультации с врачом.

Также к основным упражнениям относятся.

1. Вращение стопами стоя и сидя.
2. Подъем на пальцы и опускание на пятки.
3. Ходьба на пальцах.
4. Полуприседания на пальцах.
5. Небольшие подскоки на пальцах.
6. Ходьба по гимнастической палке ступнями вдоль и поперек.