



Здоровье — дело престижное. Ходите босиком

Биологи доказали, что подошвы ног - одна из мощных рефлексогенных зон организма. По мнению некоторых специалистов, ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Щитом, через который можно подключиться к любой части тела - головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и т. д. Поэтому зональный самомассаж подошвы оказывает удивительно мощное тонизирующее, общеукрепляющее действие.

Наверняка многие из вас знают такую поговорку: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Родилась она не случайно. Всё дело в том, что на коже стоп гораздо больше, чем на каких-либо других участках поверхности тела человека, так называемых терморецепторов, реагирующих на тепло и холод. Так вот обувь, которую мы носим всю жизнь, создаёт для ног постоянный, комфортный микроклимат. В результате это приводит к тому, что холодовые рецепторы становятся как бы изнеженными и поэтому сразу же реагируют даже на малейшее охлаждение, что не проходит бесследно для любого незакалённого человека, к которым относится большинство современных детей и взрослых. Поэтому стоит промочить ноги в холодную, ненастную погоду, как незамедлительно следует расплата за незакалённость. Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой. При охлаждении стоп наступает спазм кровеносных сосудов. Аналогичные явления в ту же минуту возникают и в носоглотке, что ведёт к понижению температуры слизистых оболочек. Присутствующие здесь

вирусы и микробы, что называется, только этого и ждут, и начинают бурно размножаться. Как следствие у человека, промочившего ноги, могут возникнуть насморк и кашель. Поэтому приучать ребёнка к ходьбе босиком нужно с самого раннего возраста, то есть практически с того момента, когда он начинает ходить.

Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Особенно это касается детей самых первых лет жизни. Начинать лучше всего с хождения в тёплой комнате по ковру или половику, затем по деревянному полу. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро вместе со своим ребёнком вы можете начинать утреннюю зарядку с ходьбы босиком на этом коврике. Отличное тонизирующее средство! В дальнейшем, используя тот же коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы можно также на скалке или круглой палке, то есть нужно их катать подошвами по несколько минут в день.

Однако всё это ни в коей мере не заменит радости ходьбы босиком по земле или по траве. Полезно совместить этот вид закаливания с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижать температуру воды.

При ходьбе босиком человек испытывает удовольствие, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

