

Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. 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, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и т.д.

Поэтому зональный самомассаж подошвы оказывает удивительно мощное тонизирующее, общеукрепляющее действие. Не случайно в последнее время в разных изданиях так много книг по этому вопросу.

Уже сама по себе ходьба босиком, является своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии.

Наверняка многие из вас знают поговорку: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Родилась она отнюдь не случайно. Все дело в том, что на коже стоп гораздо больше, чем на каких-либо других участках поверхности тела человека, так называемых терморцепторов, реагирующих на тепло и холод. Так вот обувь, которую мы носим всю жизнь, создает 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 незакаленного человека, к которым относится большинство современных детей и взрослых. Поэтому стоит промочить ноги в холодную, ненастную погоду, как незамедлительно следует расплата за незакаленность. Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой. При охлаждении стоп наступает спазм кровеносных сосудов. Аналогичные явления в ту же минуту возникают и в носоглотке, что ведет 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.

Любопытные эксперименты были проведены физиологами. Группе мужчин, ранее специально не закаляющихся, предложили каждый день стоять босиком на цементном полу. Опыты длились на протяжении 10 дней подряд. Как и следовало ожидать, в первое время все чихали и кашляли, но постепенно к концу эксперимента явления «простуды» постепенно исчезли. Организм адаптировался к местному охлаждению.

Однако настоящий закаливающий эффект обычно наступает лишь у тех людей, кто более года в любую погоду изо дня в день занимается дозированным босохождением. Когда беседуешь с такими людьми и спрашиваешь, что же заставляет их так поступать, то неизменно слышишь в ответ: «Совершенно перестал болеть. Настроение всегда отличное».

Сейчас ученые всерьез обсуждают гипотезу о вреде для человека электрической заряженности. По мнению специалистов, занятых изучением данной проблемы, современный человек, одетый в синтетическую одежду и изолирующую обувь, накапливает значительный электрический заряд. А это ведет к хронической усталости, бессоннице, неврозам. Вот почему ученые активно работают над созданием особой антистатической обуви с заземлением для отвода электрических зарядов.

Однако уже сегодня, не дожидаясь завершения научных работ, мы имеем возможность прекрасно избавляться от лишних электрических зарядов, если всерьез займемся хождением у себя в семье хождением босиком. И лучше, если вы это будете делать одновременно вместе со своими детьми. А приучать ребенка 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 теплой комнате по ковру или половику, затем по деревянному полу. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Приобрести такие коврики можно в хозяйственном или спортивном магазине. Каждое утро вместе со своим ребенком 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, т.е. нужно их катать подошвами по несколько минут в день.

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

Как показали электроэнцефалографические исследования, разные виды почв вызывают различную реакцию нервных центров. Горячий песок и асфальт, острые камни и шлак, шишки или хвойные иглы действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе.

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