

# За здоровьем босиком.

Секреты здоровья и красоты дарят нам хождение босиком. Это то, что мы стали забывать за годы цивилизации. Забыли, как в детстве с радостью шлепали босиком по лужам, бегали по влажной траве и теплым дорожкам. Сейчас, повзрослев, нам кажется это неприлично и негигиенично и можно порезаться. О приличиях я и говорить не буду. Его люди сами придумывают. Раньше, нельзя было женщинам в брюках ходить, платок при народе снимать. Совсем недавно редко можно было увидеть мужчину в шортах и сандалиях на босу ногу – считалось неприлично. Когда-то босой человек был олицетворением бедности, сейчас время другое - обувью не удивишь. Медики утверждают, что здоровые ноги невосприимчивы к грибковым заболеваниям. Грибком могут заболеть люди, чьи ноги постоянно потеют в обуви и хождение босиком укрепляет ноги и делает их невосприимчивыми к подобной заразе. Многие люди преувеличивают вероятность травмы при босохождении. Человеческая стопа устроена не хуже чем у других животных. Конечно опасные участки необходимо обходить, но не стоит считать безопасным только ванну и кровать. Ходить босиком хорошо, и дома, и на улице, в парке, в лесу, по теплomu тротуару и прохладному газону. Везде, где приятно ходить.

## ***Почему необходимо ходить босиком:***

### **Приятно.**

Разве не приятно пройтись летом по мягкой траве, почувствовать ногами теплоту шершавого асфальта, пройтись босиком по влажному песку около речки, пробежаться по лужам после дождя. Мне кажется, что ходить постоянно в обуви то же самое, что быть всегда в перчатках и темных очках, заткнув уши и нос ватой. Мы привыкли всегда быть в обуви. Попробуйте разуться. Сначала вам покажется это непривычно и даже неприятно, но потом вам не захочется обуваться. Мы открываем для себя забытое чувство осязания поверхности, с которым впоследствии расставаться не хочется. Скидывайте тесную потную обувь и наслаждайтесь жизнью в полную силу.

### **Полезно для здоровья.**

Врачи рекомендуют ходить босиком для укрепления здоровья. При прогулке босыми:

- 1) Закаляется организм

- 2) Укрепляется нервная система
- 3) Исправляется плоскостопие
- 4) Осуществляется массаж ступней ног, где находятся много активных точек, при воздействии на которые укрепляется здоровье и лечатся многие болезни сердца почек печени и др.
- 5) Со ступней удаляются ненужные отмершие клетки. Ступни становятся более здоровыми упругими, красивыми загорелыми. Они начинают дышать, между пальцев исчезает опрелость. Уменьшается риск подцепить грибковую инфекцию.
- 6) В жару босые ноги выводят из тела избыточное тепло и становятся не так жарко. Я видела знойным летом в парке босоногих людей, они как правило, были более энергичные жизнерадостные чувствовали себя комфортно. В то время как обутые ходили с кислыми лицами, обливаясь потом. Давайте расстанемся с комплексами и ради здоровья и комфорта разуемя. Кстати хождение босиком снимает комплексы т.к. приучает делать то, что тебе хочется, а ведь иногда разуться хочется, а боишься чужого мнения.

### **Красиво, привлекательно, модно.**

Ничто не является таким обычным и в то же время впечатляющим, как человек идущий без обуви. Босоногая девушка приковывает взгляды лучше, чем в навороченной одежде, яркой косметике, стильной обуви. В ней открывается красота данная ей природой, не вызывая приколов и осуждения. Мужчины, обычно, стесняются разуваться, считая это не эстетично и не мужественно. Мужчина идущий босиком кажется более здоровым и спортивным.

Не много у нас теплых дней воспользуйтесь ими, чтобы получить хоть чуть-чуть бесплатной радости, которой и так мало в нашем мире. Вспомните: Вам в детстве нравилось ходить босиком. Дайте эту возможность и детям.

Если у Вас растет девочка, объясните ей: если она лето проходит босиком (например, в деревне, на даче), то она обретет за лето красивую, плавную походку. Потому что, когда девочка или женщина ходит босиком, у нее вырабатывается особая поступь: она сначала как бы проверяет, можно ли наступить, и только потом уже ставит ногу на землю. Такая походка придаст ей дополнительную грацию.