

Босиком от простуды и других болезней.



Хождение босиком — прекрасная закаливающая процедура.

Лето для этого — самая подходящая пора.

К сожалению, во многих семьях ребенок, проявляющий естественное стремление побегать босиком, пошлёпать

по теплым лужам, встречает категорическое запрещение: «Не смей, простудишься, ноги поранишь...» Не то что по земле, но дай бог, как говорится, если ребенок вздумает по квартире пробежаться босиком, это может стать причиной плохого настроения в семье ни целый день.

Мало того, что мы, взрослые, запрещаем, но и каждодневно демонстрируем детям плохой пример в этом отношении. Утром, еще не успев встать с постели, нащупываем тапочки...

Когда-то наши предки были намного закаленнее нас. И не мудрено. Русские ребята сызмальства выбегали во двор в одних рубашках, без шапки, босиком — даже по снегу, в лютые морозы.



А слышали ли вы о так называемых **мокроступах**? Так называли крестьяне



особые липовые лапти. Ходьба в них была не простой, а закаливающей. Для этого в лапти вкладывали свежие листья одуванчика, мать-и-мачехи, подорожника, ольхи, фиалки...

Оказывается, сок этих растений рассасывал старые и препятствовал образованию новых мозолей, оберегал ноги от потертостей и отеков. В мокроступах можно было идти по любому болоту без опасения простудиться. К тому же для профилактики натирали тело маслом можжевельника — «никакая студенность не брала».



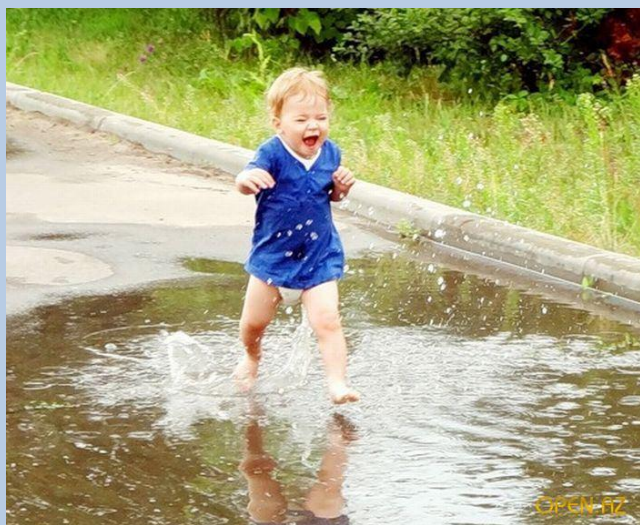
С таким же успехом ходьба босиком как средство закаливания, укрепления здоровья использовалась с незапамятных времен и другими народами.

В Древней Греции, например, где физическая культура стояла на большой высоте, «босохождение» являлось своего рода культом. В те далекие времена дети получали право на ношение обуви только с 18 лет.

По свидетельству Плутарха, известный философ Сократ «в целях обострения мысли» постоянно ходил босиком и требовал того же от своих многочисленных учеников.

Известный педагог-гуманист XVII столетия Джон Локк одним из средств физического воспитания молодежи считал ходьбу босиком.

Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам, даже в сильные морозы, совершал прогулку босиком, после чего обливался холодной водой. Этим он преодолел свою природную слабость и казался всем окружающим «существом сверхъестественным». Несмотря на протесты жены, его дочь по требованию отца с ранней весны и до поздней осени вместе с крестьянскими девочками бегала босиком.



Хождение босиком в качестве эффективного средства профилактики и лечения многих болезней впервые в научной! медицине предложил использовать известный немецкий ученый-гигиенист конца прошлого столетия Себастьян Кнейп. в своей книге «Мое водолечение», которая, кстати, не потеряла своего

практического значения до сих пор, он вспоминал, как зимой и летом ходил в школу босиком, надевая сапоги уже на пороге. «Весной гулял по лужам — было весело и приятно, и мы были здоровы». Далее в своей книге он

приводит примеры излечения от разных болезней водными процедурами в комплексе с ходьбой босиком по росистой траве, мокрым камням, только что выпавшему снегу.

Кнейп предлагал совершенно отказаться от ношения обуви и демонстрировал преимущества такого образа жизни на собственном примере. Тогда-то и появились у его последователей лозунги: **«Самая лучшая обувь — это отсутствие обуви»**, **«Каждый шаг босиком — лишняя минута жизни»**



Среди последователей кнейповского учения был и Лев Николаевич Толстой.

В наши дни во многих санаториях Германии, Австрии, Швеции, Финляндии широко пользуются кнейповскими методами лечения и профилактики различных болезней. **Попеременным хождением босиком по разным почвам, а также по особой асфальтовой дорожке, отдельные участки которой искусственно нагреваются и охлаждаются, не без успеха лечат многочисленные болезни.** Кстати, аналогичная методика применяется и у нас.



Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон человеческого 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, легкие и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и многому другому.



Вот почему ходьба босиком, являющаяся своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии.

Однако это еще далеко не все. Наверняка многие из наших читателей знают такую поговорку: «Держи голову в холоде, а ноги я тепле». Она родилась отнюдь не случайно. Все 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 создает для ног постоянный комфортный микроклимат. Это приводит к тому, что холодовые рецепторы становятся изнеженными и сразу реагируют даже на малейшее охлаждение. Поэтому стоит промочить ноги в ненастную

погоду, как незамедлительно следует расплата за незакаленность. Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой. При охлаждении стоп наступает спазм кровеносных сосудов. В ту же минуту спазм возникает и в носоглотке и вызывает понижение температуры слизистых оболочек. Присутствующие здесь вирусы и микробы только, что называется, этого и ждут и начинают бурно размножаться. Как следствие этого у человека, промочившего ноги, могут возникнуть насморк и кашель.

Были проведены любопытные эксперименты на взрослых. Группе мужчин, ранее не закалявшихся, было предложено ежедневно по 10 минут стоять босиком на холодном цементном полу. Опыты длились десять дней подряд. Как и следовало ожидать, в первые дни все стали



чихать и кашлять, но постепенно к концу эксперимента признаки простуды 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 хождением босиком. Когда беседуешь с такими людьми и спрашиваешь, что же заставляет их вести спартанский образ жизни, то неизменно слышишь: «Совершенно перестал болеть. Настроение всегда отличное. Хочется петь».

Сейчас ученые всерьез обсуждают гипотезу о вреде для человека электрической зараженности. По мнению специалистов, занятых изучением данной проблемы, современный человек — будь то взрослый или ребенок, — одетый в синтетическую одежду и изолирующую обувь, накапливает значительный электрический заряд. А это вызывает хроническую усталость, бессонницу, неврозы. Вот почему сейчас ученые активно работают над созданием особой антистатической обуви с заземлением для отвода электрического заряда. Однако уже сегодня, не дожидаясь особой обуви, мы можем прекрасно избавляться от лишних электрических зарядов, если начнем ходить босиком.



Или вот еще. **Плоскостопие** сейчас встречается не менее чем у 40 процентов школьников. Это своеобразная расплата за гиподинамию и гипокинезию, за ношение все той же изолирующей обуви.

Хождение босиком позволяет предупреждать и даже вылечивать этот неприятный дефект, не случайно в тех странах, где много ходят босиком (например, в Индии, Вьетнаме, Индонезии) с подобной ортопедической патологией врачи почти не сталкиваются.

Конечно, у нас хождение босиком ограничено многими факторами: климат другой, и т. п. К этому никто не призывает. Но разве нельзя, скажем, **ради здоровья походить босиком дома, на даче, в лесу, в парке?**

Безусловно, можно. И лучше, если вы это будете делать вместе со своими детьми. А приучать ребенка к ходьбе босиком нужно с самого раннего возраста, практически с того момента, когда он освоит ходьбу как таковую.

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. Очень



хороши и специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, которые можно купить в хозяйственных или спортивных магазинах. Каждое утро вместе со своим ребенком вы можете начинать утреннюю зарядку с ходьбы босиком по этому коврику. Отличное тонизирующее средство! Зарядки хватает на целый день. На том же коврике можно упражняться в беге на месте и прыжках. Массировать стопы можно также на скалке или любой круглой палке, катая ее 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 действуют успокаивающе, как комнатный ковер.



Учитывая это обстоятельство, советуем, если есть такая возможность, после теплого песка перейти на траву, затем потерпеть покалывание свежескошенной стерни и завершить прогулку на земляной тропинке и по мягкой дорожной пыли.

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

«Сорви надоевшую обувь, ходи по земле босым», — призывает поэт Александр Яшин. Можно ли устоять перед таким призывом? Да и нужно ли?

