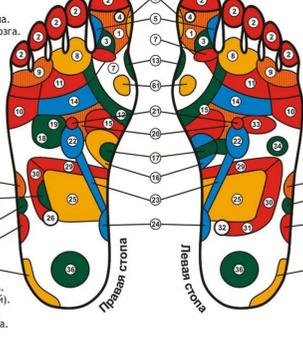


### Правая стопа

1. Голова, мозг, левая сторона.
2. Лобные пазухи, левая сторона.
3. Мозжечок, кора головного мозга.
4. Гипофиз.
5. Нос (6 на левой).
6. Затылок (7 на левой).
7. Левый глаз.
8. Правое ухо.
9. Правое плечо.
10. Щитовидная железа (12 на левой).
11. Околощитовидные железы (13 на левой).
12. Легкие и бронхи справа.
13. Желудок (15 на левой).
14. Двенадцатиперстная кишка (16 на левой).
15. Поджелудочная железа (17 на левой).
16. Печень.
17. Желчный пузырь.
18. Надпочечники справа.
19. Почка правая.
20. Мочевыводящие пути справа.
21. Мочевой пузырь (24 на левой).
22. Толстая кишка (25 на левой).
23. Поперечная ободочная кишка.
24. Правое колено.
25. Половые железы, яичники справа.
26. Тазобедренный сустав справа (38 слева).
27. Нервная система (57 слева).
28. Коленный сустав (60 слева).
29. Горло (61 слева).



### Левая стопа

1. Голова, мозг, правая сторона.
2. Лобные пазухи, правая сторона.
3. Мозжечок, ствол головного мозга.
4. Гипофиз.
5. Тройничный нерв, висок справа.
6. Правый глаз.
7. Правое ухо.
8. Левое плечо.
9. Трапециевидная мышца слева (11 на правой).
10. Легкие и бронхи слева.
11. Солнечное сплетение (20 на правой).
12. Надпочечники слева.
13. Почка левая.
14. Мочевыводящие пути слева.
15. Поперечная ободочная кишка.
16. Нисходящая ободочная кишка.
17. Прямая кишка (31 на правой).
18. Анальное отверстие.
19. Сердце.
20. Селезенка.
21. Левое колено.
22. Половые железы, яичники слева.
23. Тазобедренный сустав слева.

что от этого обостряется мышление.

До глубокой старости этой теории придерживался и Лев Толстой, особенно он любил ходить по росе.

Так же поступали римский философ Сенека, возлюбленная Наполеона Жозефина Богарне, Айседора Дункан и многие другие знаменитые люди. Вокруг явления даже сложилась целая субкультура – барефунтинг, нашедшая сотни тысяч адептов по всему земному шару.

В таких европейских странах, как: Германия, Бельгия и Голландия уже открыли десятки «парков хождения босиком» с различными типами покрытий и грунта.

Почему же хождение босиком так полезно?



фото из открытого источника

На поверхности стопы расположено большое количество рецепторов + точки тепла и холода. При ходьбе босиком на ступню воздействуют трава, земля, камни, песок тем самым вызывая импульсы, поступающие в головной мозг. Эти импульсы регулируют деятельность механизмов внутренней секреции, поэтому подобный массаж ног приносит большую пользу всему организму.

Чередуя качество поверхностей – твердую, мягкую, колючую, холодную, горячую и так далее, можно избирательно направить действие на различные физиологические процессы. Уже давно стало известно, что между ступнями и верхними дыхательными путями существует тесная связь: при охлаждении ног понижается и температура слизистой носоглотки, из-за чего не закаленный человек может подхватить простуду с насморком и кашлем. Именно это часто и случается с людьми, живущими в городах: нося обувь постоянно, они приучают свои ноги к комфортному микроклимату, при этом постепенно лишая рецепторы стопы естественной способности к терморегуляции.

По мнению академика И.П.Павлова, чтобы обладать крепким здоровьем, необходимо просто не мешать организму поддерживать оптимальную для жизнедеятельности внутреннюю температуру – независимо от колебаний температуры окружающей среды.

Хождение босиком создает условия для нормализации давления.

Если ходить по песку, можно предупредить появление плоскостопия, вызванного возрастными изменениями (избыточный вес). Ваши ноги не будут страдать от мозолей, потливости, опрелости.

Цивилизация лишила человека важнейшего регулятора. Мы носим обувь, создавая тем самым «тепличные» условия для нервных окончаний. Таким образом, человек постепенно лишился саморегуляции, при которой организм самостоятельно приспосабливается к внешним температурным условиям.



1. Голова, мозг, левая сторона.
2. Лобные пазухи, левая сторона.
3. Мозжечок, кора головного мозга.
4. Гипофиз.
5. Нос (6 на левой).
6. Затылок (7 на левой).
7. Левый глаз.
8. Правое ухо.
9. Правое плечо.
10. Щитовидная железа (12 на левой).
11. Околощитовидные железы (13 на левой).
12. Легкие и бронхи справа.
13. Желудок (15 на левой).
14. Двенадцатиперстная кишка (16 на левой).
15. Поджелудочная железа (17 на левой).
16. Печень.
17. Желчный пузырь.
18. Надпочечники справа.
19. Почка правая.
20. Мочевыводящие пути справа.
21. Мочевой пузырь (24 на левой).
22. Толстая кишка (25 на левой).
23. Поперечная ободочная кишка.
24. Правое колено.
25. Половые железы, яичники справа.
26. Тазобедренный сустав справа (38 слева).
27. Нервная система (57 слева).
28. Коленный сустав (60 слева).
29. Горло (61 слева).

1. Голова, мозг, правая сторона.
2. Лобные пазухи, правая сторона.
3. Мозжечок, ствол головного мозга.
4. Гипофиз.
5. Тройничный нерв, висок справа.
6. Правый глаз.
7. Правое ухо.
8. Левое плечо.
9. Трапециевидная мышца слева (11 на правой).
10. Легкие и бронхи слева.
11. Солнечное сплетение (20 на правой).
12. Надпочечники слева.
13. Почка левая.
14. Мочевыводящие пути слева.
15. Поперечная ободочная кишка.
16. Нисходящая ободочная кишка.
17. Прямая кишка (31 на правой).
18. Анальное отверстие.
19. Сердце.
20. Селезенка.
21. Левое колено.
22. Половые железы, яичники слева.
23. Тазобедренный сустав слева.

фото из открытого источника

Сопротивляемость к болезням сокращается. Риск простудиться увеличивается с каждым годом. Чтобы держать организм в тонусе, необходимо закалять свои стопы.

Преждевременное старение откладывается

С приходом преклонных лет человеческий мозг уменьшается в объёме из-за плохой циркуляции крови и недостатка кислорода. Исследователи из Питтсбургского Университета задались целью найти способ приостановить этот процесс, и провели долгосрочный эксперимент, участниками которого стали более трёх сотен пожилых людей в возрасте от 58 до 69 лет.

В течение пяти лет добровольцы ежедневно проходили босиком не менее одной мили с любой удобной им скоростью и за любое время. По окончании опыта тщательное обследование показало, что их сердечно-сосудистая система переносит достаточно кислорода к мозгу, и риск развития старческого склероза или болезни Альцгеймера значительно снизился; при этом половина испытуемых избавились от хронической гипертонии.

Известно так же, что хождением босиком в западной Европе лечат многие нервные и даже психические заболевания.

Итак, с чего начать.

Для постепенного привыкания следует начинать первые процедуры с пятиминутного хождения.

Ходьба может быть по ковру босиком или по полу в носках. Следует повторять упражнения в течение 10 дней. Следующим этапом будет ходьба по опудрениванию, температура не должна превышать 18 градусов тепла.

Через месяц время ходьбы босиком составляет около 45 минут.

Самым благоприятным временем года для закаливания организма по праву считается лето. Используйте каждый день самого светлого и теплого периода для ходьбы.

Замечательно будет, если это будет рано утром. Походите по росе, охладите ноги, дайте им силы. Ходьба особенно благоприятно проводить по сухому или влажному песку. С окончанием лета упражнения в ходьбе босиком ни в коем случае не прекращайте.

Особые рекомендации посвящены ножным ваннам с контрастной водой. Два таза наполняют водой различной температуры. В одном - холодная, в другом - горячая. Также можно запастись речной галькой, фруктовыми косточками, сделать из них коврик или насыпать в коробку и ходить по ним.

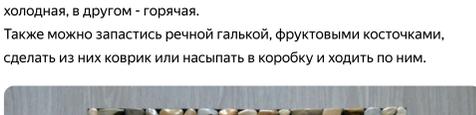


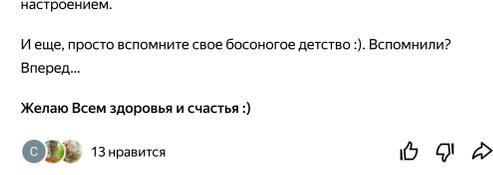
фото из открытого источника

При хождении босиком весь организм получает высокопродуктивный массаж важнейших точек человеческой системы. Организм отвечает положительными эмоциями, повышением тонуса и хорошим настроением.

И еще, просто вспомните свое босоногое детство :). Вспомнили? Вперед...

Желаю Всем здоровья и счастья :)

13 нравится



Комментарии 1 По популярности

Комментировать

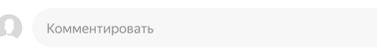
Войдите, чтобы комментировать статью

ULIA EGORSHINA/BOGATUREVA 8 месяцев

О пользе хождения босиком известно многим, но далеко не всем известно, почему это полезно. Теперь я знаю! Многим!

Ответить 2

Мода в деталях 53 тыс. подписчиков



Стрижки для полного и круглого лица (узнайте главные принципы)

Читательницы задают вопрос: «Какие стрижки подходят для полного лица?». Сразу скажу: для таких причёсок есть определенные принципы, которые позволяют зрительно улучшить овал лица, сделать его изящнее.

30 мая

11 комментариев

Мастер Сергичев 361 тыс. подписчиков



Взял большие пластиковые бутылки 5 и 10 литров, и сделал шикарные вазоны для сада

Друзья и гости канала, здравствуйте! Пару лет назад я сделал для огорода пару вазонов из больших пластиковых бутылок, из 5 и 10...

6 мая

16 комментариев

beloretskiy.com реклама



ЖК «Белорецкий II», Открылся демозтаж

От 3,4 млн. Тихий центр мкр. Автовокзал. Отделка в подарок. Планировки на любой вкус.

ЖК «Белорецкий II»

Выбрать квартиру

Подробнее

Проектная деклар... Подробнее

У ВЕНТИЛЯТОРА вы подписаны



Водолей, гороскоп для вас с 5 по 12 июля 2021 года

5 ИЮЛЯ Жажда освободиться от трудной ситуации, но незнание как это сделать. Ощущение тревоги, опасности...

3 дня назад

1 комментарий

У БАБКИ 6 тыс. подписчиков



Раки, гороскоп для вас с 5 по 12 июля 2021 года

5 ИЮЛЯ Завершение беззвонного периода. Развод, эмоциональный разрыв. В жизни начинается новый период. Разрывы, вызванные решением проблем. Отступление проблем. Завершение черной полосы...

3 дня назад

2 комментария

Мода в деталях 53 тыс. подписчиков



Тунки и рубашки, которые сделают пышных дам стройными и элегантными

Уверена, что любая из тунки и рубашек, показанных в статье, украсит даму с полной фигурой, сделает ее шикарнее...

17 июня

36 комментариев