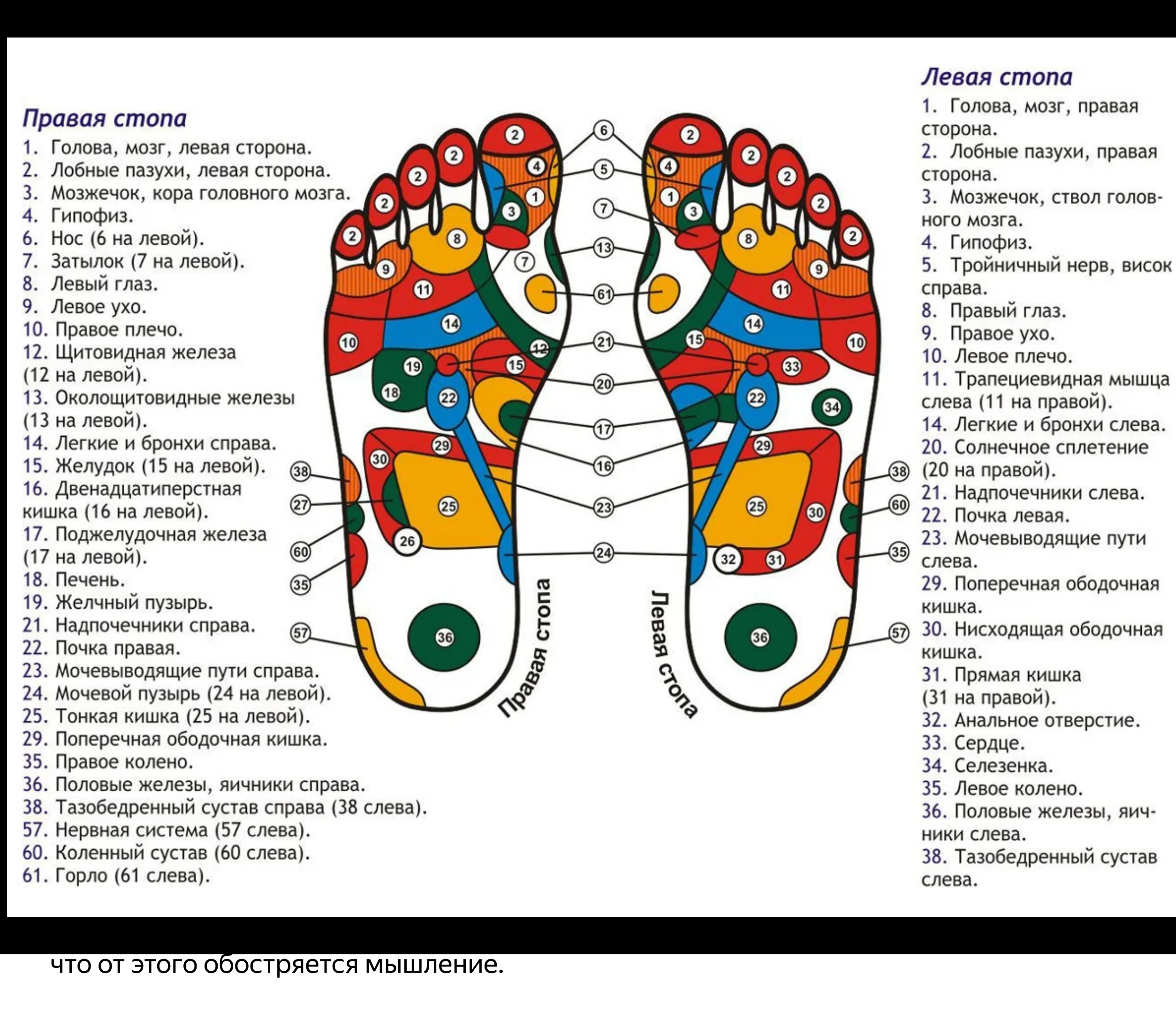




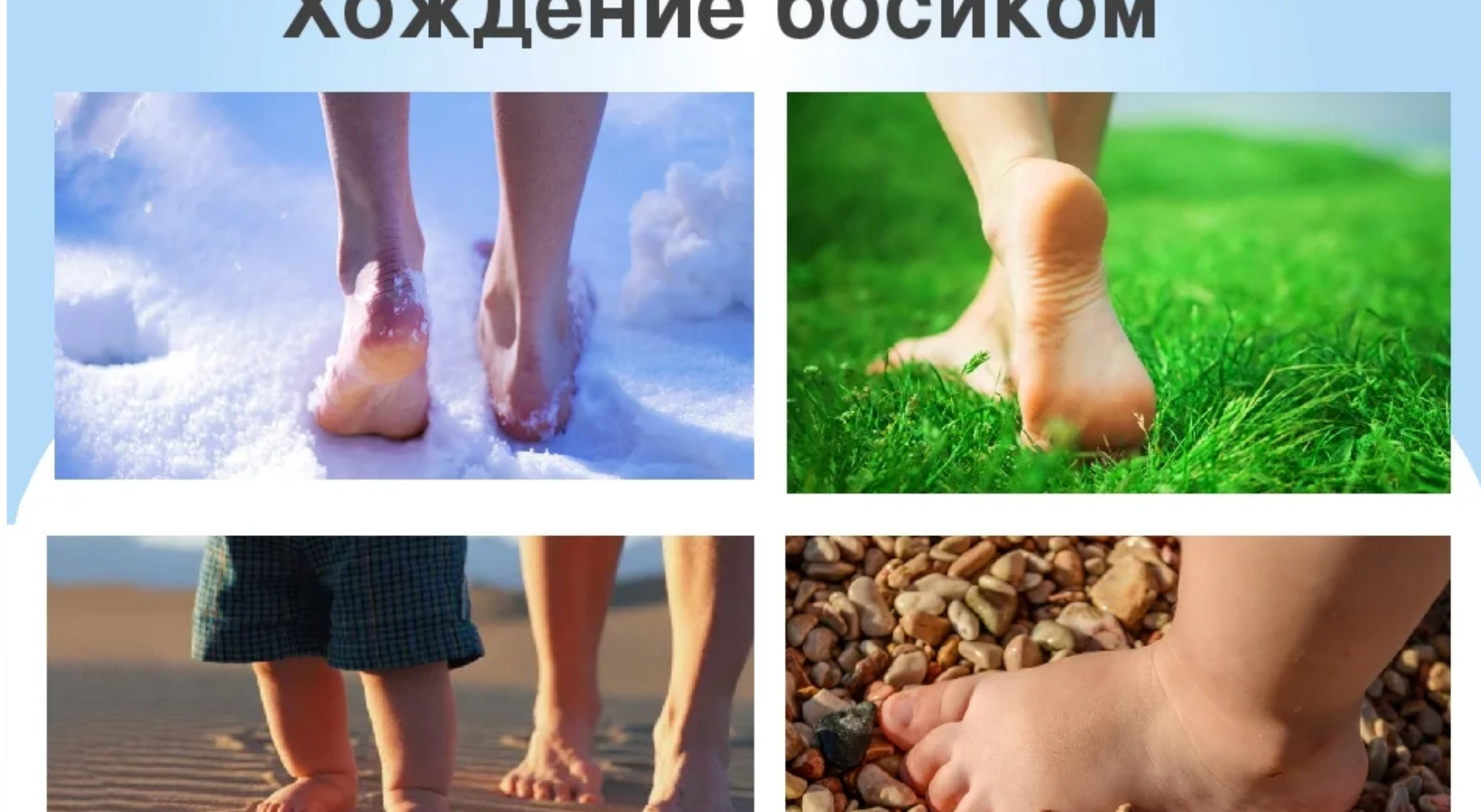
До глубокой старости этой теории п

Так же поступали римский философ Сенека, возлюбленная Наполеона Жозефина Богарне, Айседора Дункан и многие другие знамениты

люди. Вокруг явления даже сложилась целая субкультура – **барефутинг**, 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

Почему же хождение босиком так полезно?



На поверхности стопы расположено большое количество рецепторов точки тепла и холода. При ходьбе босиком на ступню воздействуют

рава, зная, что массаж тем самым вызывает мигрень, поступающая в головной мозг. Эти импульсы регулируют деятельность механизмов внутренней секреции, поэтому подобный массаж ног приносит большую пользу всему организму.

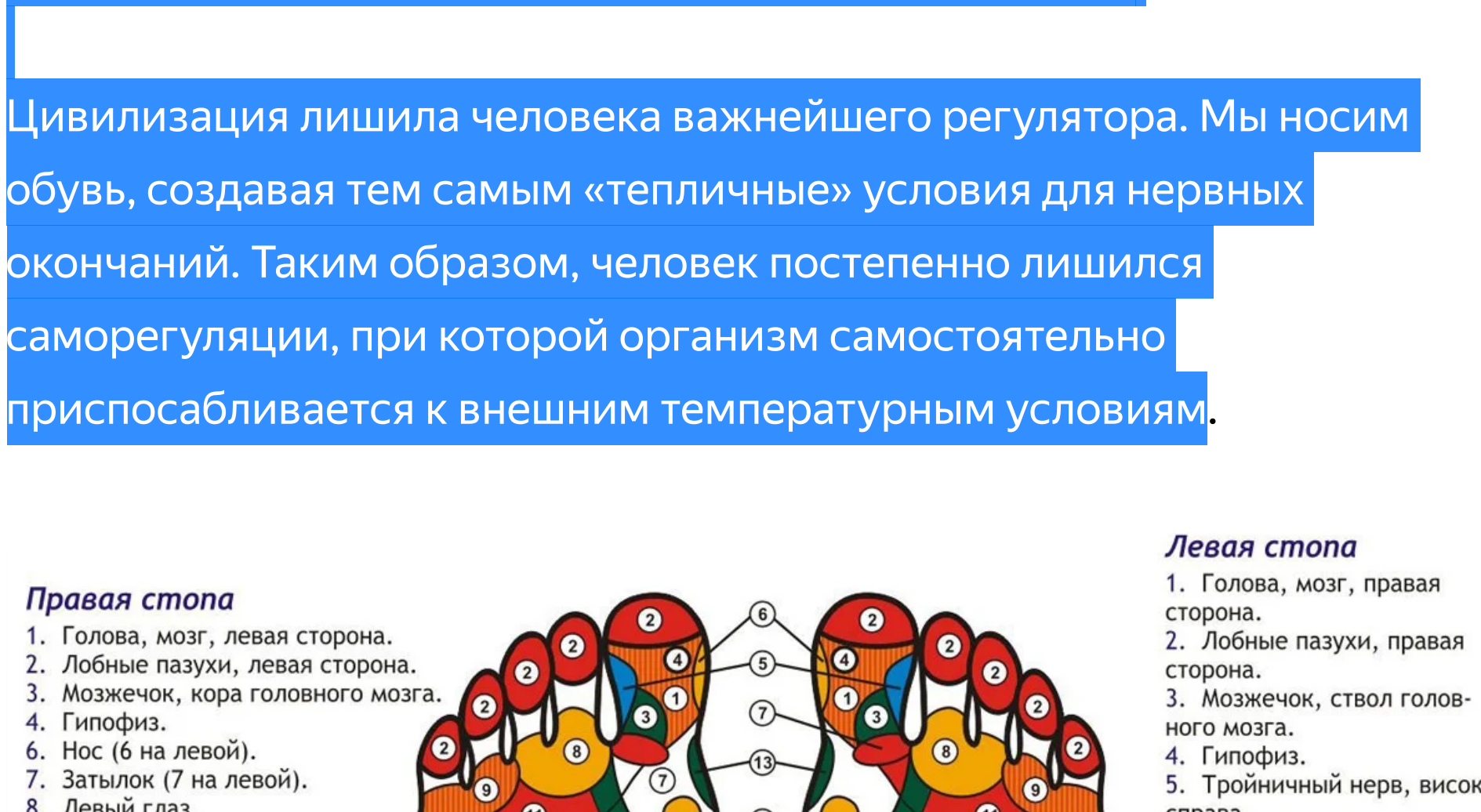
холодную, горячую и так далее, можно избирательно направить действие на различные физиологические процессы. Уже давно стало известно, что между ступнями и верхними дыхательными путями существует тесная связь: при охлаждении ног понижается и температура слизистой носоглотки, из-за чего не закаленный человек

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.

Ходжение босиком создает условия для нормализации давления.

Если ходить по песку, можно предупредить появление плоскостопия, вызванного возрастными изменениями (избыточный вес). Ваши ноги



10. Правое плечо.

13. Легкие и бронхи слева.
 14. Легкие и бронхи справа.
 15. Желудок (15 на левой).
 16. Двенадцатиперстная кишка (16 на левой).
 17. Поджелудочная железа

18. Легкие и бронхи слева.
 19. Солнечное сплетение (20 на правой).
 20. Надпочечники слева.
 21. Почка левая.
 22. Мочевыводящие пути

18. Печень.
19. Желчный пузырь.
21. Надпочечники справа

23. Почки правая.
24. Мочевыводящие пути справа.
25. Мочевой пузырь (24 на левой).
26. Тонкая кишка (25 на левой).
27. Поперечная ободочная кишка.
28. Правое колено.
29. Печень.
30. Желчный пузырь.
31. Прямая кишка (31 на правой).
32. Анальное отверстие.
33. Сердце.
34. Селезенка.

36. Тазобедренный сустав справа (38 слева).
57. Нервная система (57 слева).
60. Коленный сустав (60 слева).
61. Горло (61 слева).

36. Половые железы, яичники слева.
38. 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

Исследователи из Питсбургского Университета задалась целью найти способ приостановить этот процесс, и провели долгосрочный эксперимент, участниками которого стали более трёх сотен пожилых людей в возрасте от 50 до 60 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

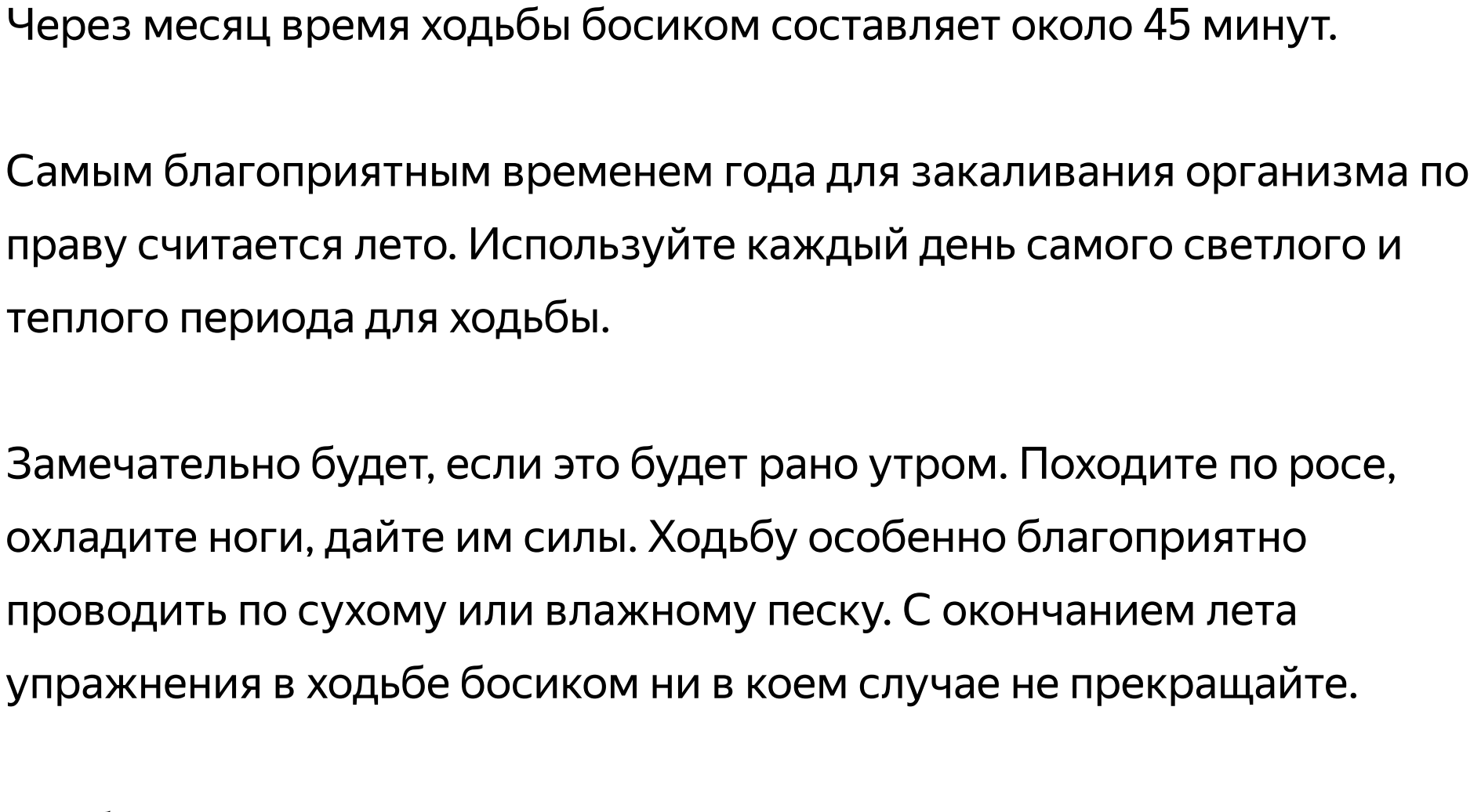
мозгу, и риск развития старческого склероза или болезни

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 полу босиком, температура не должна превышать 18 градусов тепла.



водой. Два таза наполня

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.

Вперед...

13 нравится

17 июня — 14 июля

РАСПРОДАЖА

 [Комментировать](#) 

[Войдите](#), чтобы комментировать статью

 **ULIA EGORSHINA/BOGATUREVA** 8 месяцев

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

Ответить   2 

eloretSKIY.com

реклама

Переезжаем в новостройку с отделкой

ЖК «Белорецкий II».
Открылся демозтаж

От 3,4 млн. Тихий центр мкр.
Автовокзал. Отделка в подарок.
Дизайнерски подобранный выкрас

У ВЕНТИЛЯТОРА

вы подписаны

У ВЕНТИЛЯТОРА

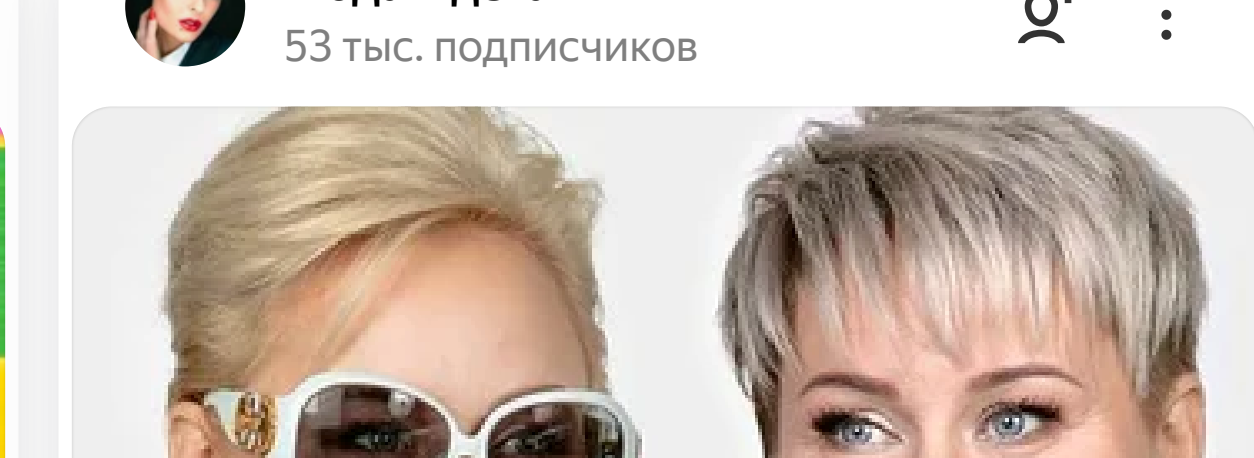
вы подписаны

The screenshot shows a mobile application interface. On the left, there's a real estate listing for 'ЖК «Белорецкий II»' (Residential Complex 'Beloreckiy II'). It includes a floor plan diagram, a photo of the building, and a 'Выборать квартиру' (Choose an apartment) button. Below the photo is a 'Проектная декларация' (Project Declaration) link. On the right, there's a horoscope article titled 'Водолеи, гороскоп для вас с 5 по 12 июля 2021 года' (Aquarians, horoscope for you from July 5 to 12, 2021). The article text discusses the challenges of the situation and the need to stay calm. Below the text is a '3 дня назад' (3 days ago) timestamp and a '1 комментарий' (1 comment) section.

тыс. подписчиков



53 тыс. подписчиков





Гороскоп для вас с 5 по 12 июля 2021 года

Завершение болезненного периода. Развод, эмоциональный кризис жизни начинается новый период. Перемены, вызванные трудными проблемами. Отступление проблем. Завершение черной полосы....

Лад

Комментария



Тунники и рубашки, которые сделают пышных дам стройными и элегантными

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

17 июня

36 комментариев