**«Босиком за здоровьем»**

[](http://detsad55.3dn.ru/_si/0/30814915.jpg)

О ПОЛЬЗЕ БОСОХОЖДЕНИЯ

Современные медики признают пользу хождения босиком, эта процедура помогает избежать таких распространенных в наше время болезней, как инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, стенокардия и, конечно же, заболеваний простудного характера. Ученые подметили: при случайном погружении стоп ног в холодную воду (12°С) температура слизистой оболочки носа быстро понижается. Особенно выражена такая реакция организма при температуре воды около 4С, в этом случае моментально проявляется признаки простуды: кашель, насморк и т. д. Однако после ежедневного охлаждения ног водой температуры 12-14°С (в течение трех недель) температура слизистой оболочки носа перестает изменяться, признаков простуды не возникает. Почему? Все очень просто. При многократном повторении действий этих раздражителей на кожу образуются условные рефлексы, способствующие появлению благоприятных для организма реакций. Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы: почки, желудок, глаза, сердце, мозг и т. д. Так что этот метод лечит не хуже точечного массажа.

 Полезнее всего, конечно, ходить по мокрой траве, поэтому и медики, и народные целители рекомендуют совершать босые прогулки утром и вечером, когда на траве лежит роса. После такой процедуры необходимо, не вытирая ног, надеть обувь и походить по сухой земле (по песку или камням) еще некоторое время, сначала быстро, затем медленнее, до тех пор, пока влажные ноги не высохнут и не согреются.  Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на морских пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на даче.

БЕЗ ЗАПРЕТОВ

Серьёзным доводом в пользу ходьбы босиком служит и тот факт, что, в отличие от многих других методик, у босохождения нет запретов и ограничений. Иными словами, с точки зрения рефлексотерапии никаких противопоказаний для ходьбы босиком не существует. Ведь ходьба босиком - это не что иное, как вид самомассажа, который одинаково полезен как для здоровых, так и для больных органов. Но терапевты или хирурги считают, что орган болен, когда есть какие-то отклонения, явная патология, а рефлексотерапевты относятся к этому несколько иначе. Бывает, что орган ещё справляется со своими функциями, нет болевых ощущений, но если посмотреть по сигнальным точкам, то видно, что энергетический потенциал в нём уже нарушен. И если таким потенциально слабым органом не заняться, то через полтора-два года его придётся серьёзно лечить. На таких ранних этапах заболевания ходьба босиком просто необходима: она даёт потрясающий лечебный терапевтический эффект, способствует восстановлению энергетического баланса в органах.

[](http://detsad55.3dn.ru/_si/0/27380459.jpg)

БОСИКОМ ПО ПРАВИЛАМ

С чего же начать босохождение? Общее правило для всех физических тренировок, а хождение босиком и есть один из видов таких тренировок, - это постепенность, систематичность и непрерывность. Попробуйте начать с хождения босиком в комнате по ковру, половичку или деревянному полу. Когда вы привыкнете к этой процедуре, и не будете ощущать какого-либо дискомфорта, переходите на более холодные и неровные поверхности - камень, песок, гальку, щебёнку.