

БАРЕФУТИНГ: ХОДЬБА БОСИКОМ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ЗДОРОВЬЮ

BAREFOOTING: WALKING BAREFOOT FOR USE HEALTH

Л. А. Лучинович
L. A. LUCHYNOVICH

Белорусский государственный университет,
г.Минск, Беларусь
Belarusian State University, inks, Belarus

e-mail: Luchyno@bsu.by

Здоровый образ жизни включает в себя такую составляющую, как закаливание. В данной статье будет изложен один из методов закаливания, и популярное движение «барефутинг» - ходьба босиком в лечебных и профилактических целях.

Современный человек настолько удален от природы, что слабо себе представляет, какое удовольствие пройтись ранним утром по росе или пробежаться по согретой солнцем тропинке. Ходьба босиком также естественна и важна, как чистая вода и солнечный свет. Это экологическая стратегия здоровья против хронического стресса, которому подвержены вечно спешащие люди, плохого сна и синдрома хронической усталости.

Ключевые слова: барефутинг, современный человек, закаливание, здоровый образ жизни, ходьба босиком, стресс.

A healthy lifestyle includes such a component as hardening. This article will describe one of the hardening methods, and the popular barefooting movement - walking barefoot for therapeutic and preventive purposes.

Modern man is so far distant from nature that he has little idea what a pleasure it is to walk through the dew in the early morning or run along a path warmed by the sun. Walking barefoot is as natural and important as clean water and sunlight. This is an ecological health strategy against chronic stress, to which people are always in a hurry, poor sleep and chronic fatigue syndrome.

Keywords: barefooting, modern man, hardening, healthy lifestyle, walking barefoot, stress.

Еще сто лет назад люди не находили ничего странного в том, чтобы ходить босиком в теплое время года, и даже зимой. О пользе хождения босиком известно с древних времен. Многие знаменитые философы, пи-

сатели, артисты придерживались этой привычки. Например, Сократ сам ходил босиком и требовал этого от своих учеников, говоря, что босохождение необходимо «в целях обострения мысли». Римский философ Сенека вообще принципиально не носил обуви [1].

Многим это может показаться достаточно непривычным, ведь все привыкли слышать, что ноги нужно держать в тепле. Действительно ли так полезна ходьба босиком или это лишь миф – попробуем разобраться в этом более детально.

Барефутинг (слово образовано от англ. *bare* – «обнаженный» и *foot* – «стопа») – ходьба босиком в лечебных и профилактических целях. По своей сути является разновидностью массажа.

В наше время барефутинг стал популярным движением среди приверженцев здорового образа жизни: на тему «босохождения» издаются книги, пишутся научные труды, а в некоторых городах даже открываются специальные «школы», где учат правильно ходить босиком. В последнее время во многих санаториях появились специальные зоны для хождения босиком. Дорожки, засыпанные песком, выложенные морской галькой или сосновыми иголками так и манят разуться и пробежаться по ним как в детстве – босыми ногами. А сам барефутинг из невинного детского развлечения превратился в настоящую оздоровительную философию.

Показаниями для лечебного барефутинга считаются:

- плоскостопие и другие деформации стопы (в том числе деформации большого пальца);
- заболевания нервной системы;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- хронические заболевания ЛОР-органов (тонзиллиты, ларингиты);
- варикозная болезнь.

Существует, как минимум, две разновидности барефутинга:

1. с целью общего закаливания организма или тренировки порога чувствительности (например, хождение по снегу или по раскаленным углям);
2. с целью массажа стоп (хождение по неровным природным поверхностям).

Прогулка без обуви в холодное время года считается экстремальным видом закаливания, которое имеет больше минусов, чем плюсов (как и хождение по горячим углям считается развлечением «на любителя»), поэтому мы не будем рассматривать их в нашем материале. А вот пешие прогулки летом – по траве, по горячему асфальту, по берегу моря или просто дома, по деревянному полу – действительно очень полезны!

В чем польза от ходьбы босиком?

Хожение по неровной поверхности босыми ногами полезно не только для физического, но и для психического здоровья. Это естественный массаж ног. Рефлекторное влияние на мышцы стопы улучшает кровообращение и нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Хожение по траве, мелкой гальке пляжа, песку, ковровому покрытию улучшает циркуляцию крови и отток лимфы в конечностях, доставляет приятные ощущения и способствует расслаблению.

На самом деле такой метод закаливания организма применяли еще тысячи лет назад наши предки. Сегодня же многие также стараются улучшить свой иммунитет, применяя ходьбу босиком. И это не миф, а действительно доступный метод, который поможет улучшить состояние всего организма.

При использовании такого способа:

- вы получите массаж стоп. Именно на стопах находится огромное количество рефлекторных точек, которые отвечают за работу многих внутренних органов;
- у вас точно не появится плоскостопие. Хожение без обуви дает ногам отдохнуть. У детей же так будет формироваться естественные своды стопы;
- вы сможете снять статическое напряжение, которое накопилось во время нахождения вблизи электрических приборов;
- в летний период при ходьбе босиком по горячему песку или земле вы сможете активно бороться с грибками, которые часто появляются именно на стопах;
- вы будете проводить профилактику возникновения болезни Альцгеймера и склероза. Хожение босиком улучшает кровообращение, благодаря чему головной мозг получит нужное количество кислорода для нормальной работы. Благодаря этому вам точно не придется проводить поиск лекарств для лечения заболеваний [2].

Китайские ученые писали о пользе хождения босиком еще 5 тысяч лет назад. Согласно древнекитайской медицине на теле человека существует свыше тысячи активных точек, воздействие на которые оказывает исцеляющее действие на организм – то есть точек, которые рефлекторно связаны с другими органами и системами организма. На стопе человека есть нервные окончания, «привязанные» к сердцу, желудку, печени, глазам, носовым пазухам, щитовидной железе и еще ко множеству других органов.

- середина пятки – точка, ответственная за легкие;
- середина самой стопы – «проекция» сердца;
- основание под большим пальцем – «зона ответственности» за мозг и психику;
- основание под вторым пальцем – точка, связанная с двигательным аппаратом и позвоночником;
- подушечка под третьим пальцем – «зеркало» кровеносной системы и мышц;
- подушечка под четвертым пальцем – точка, ответственная за желудок и поджелудочную железу;
- подушечка под мизинцем – «проекция» почек и органов мочеполовой системы;
- середина внешней поверхности ступни – точка, связанная с желчным пузырем;
- середина внутренней поверхности стопы – «проекция» печени [3].

При этом подошва является самой концентрированной зоной, на которой расположены проекции всех внутренних органов. Эти данные подтверждают и современные физиологи.

Хождение босиком – это естественный акупунктурный массаж, активизирующий рецепторы, находящиеся на подошве. Помимо воздействия на акупунктурные точки босохождение имеет еще ряд достоинств.

Во-первых, ношение обуви приучает ноги к определенному микроклимату, нарушение которого легко приводит к простудам. Хождение босиком – это способ закаливания, который делает организм более устойчивым к простудным заболеваниям.

Во-вторых, ограничения, которые накладывает обувь на стопу, делают ее менее подвижной, вызывает развитие плоскостопия и других дегенеративных эффектов. Хождение босиком – это профилактика деформаций стопы, способствующая предупреждению и приостановлению дальнейшего развития заболеваний. Подтверждено, что в странах, таких как Индия, Индонезия, Вьетнам, где климатические условия и культура позволяют максимально много ходить босиком, встречается гораздо меньше ортопедических патологий.

В-третьих, соприкасаясь с одеждой и обувью, особенно синтетической, тело человека накапливает статическое электричество, что является одной из причин хронической усталости и неврозов. Хождение босиком – это «заземление», которое позволяет сбросить накопленный заряд.

В-четвертых, хождение босиком – это нормализация психологического состояния. Единение с природой одновременно и успокаивает нервную систему, и позволяет получить заряд бодрости.

Хождение по неровной поверхности – например, по мелкому гравию или деревянной стружке – массирует эти точки и отправляет нервные импульсы непосредственно в те органы, за которые данные точки «отвечают». Кроме того, массаж внутренней поверхности стопы улучшает кровообращение в ногах, что особенно важно для женщин, которые по многу часов в день проводят в тесной обуви на каблуках. Барефутинг является лучшей профилактикой варикозного расширения вен, а также деформации стопы (той самой «шишки», которая доставляет дискомфорт многим женщинам).

Где нужно ходить босиком?

Специалисты советуют ходить босиком при любой возможности. Ходить босиком дома с точки зрения перечисленной выше пользы практически бессмысленно. Поверхность пола не способствует ни развитию стопы, ни закаливанию организма, ни взаимодействию с магнитным полем Земли. Но кто же захочет идти по грязным улицам города. Асфальт и плитка — далеко не лучший вариант. Куда более приятным и полезным будет прогулка в парке, на пляже. Именно здесь вы сможете действительно расслабиться и получить истинное удовольствие от самого процесса.

Если же у вас нет возможности посещать парк или пляж, тогда можно создать оптимальные условия для закаливания просто у себя дома. Для этого насыпьте гальку в тазик, добавьте немного морской соли, залейте это всё водой. В день будет достаточно делать около 100 шагов в тазике. Это отличный способ оздоровления и закаливания организма [2].

Ходить нужно по естественным поверхностям, имеющим неровности. Если вы только открываете для себя босохождение, выбирайте щадящий режим — трава, песок, земля. Начинайте тогда, когда земля прогреется, иначе с непривычки можно простудиться. Врачи сходятся во мнении, что для того, чтобы добиться ощутимого эффекта ходить нужно много, 40-60 минут в день. Когда обычное босохождение станет для вас нормой, обратите внимание, на труды врача-натуропата Себастьяна Кнейппа. В написанной им книге «Мое водолечение» Кнейпп обращает внимание на особую пользу хождение босиком по холодным и влажным поверхностям: росистой траве, ручьям, мокрым камням и даже снегу. [4]

Если раньше вы никогда не практиковали барефутинг, то начинать нужно постепенно. Хождение босиком по дому не возымеет большого эффекта – особенно если у вас искусственные напольные покрытия

(типа ламината). Исключением являются полы из натурального дерева, не покрытые лаком – как в деревенских домах. Настоящий массаж стопы могут обеспечить только естественные природные поверхности, имеющие неровности. В первое время ходите по «щадящим» поверхностям – мягкой газонной травке, речному или морскому песку, теплomu гравию. Неровная поверхность отлично тренирует и укрепляет ноги. Когда стопа привыкнет к «босохождению», можно перебираться в более сложные локации – например, на каменистые или лесные тропинки, усыпанные листвой, хвоей и шишками. Начинать процедуры желательно летом – когда почва достаточно прогреется. Если до лета еще далеко или в вашем районе нет подходящих природных локаций, можно приобрести специальный тренажер для стоп – с «пупырышками», или использовать старое доброе средство – «аппликатор Кузнецова».

Что такое тактильная дорожка?

В последнее время «босохождение» стало таким распространенным явлением, что во многих санаториях и спа-отелях стали появляться специальные дорожки для барефутинга или тактильные дорожки. Они представляют собой тропинки, поделенные на зоны и заполненные разными природными наполнителями: крупными и мелкими камушками, морским песочком, плоскими срубами деревьев, измельченной деревянной щепкой. Ходить по таким дорожкам очень удобно – ведь за одну процедуру можно «побывать» и на берегу моря, и в сосновом лесу. Различные наполнители оказывают воздействие на абсолютно разные точки стопы. Ну, а кроме того, вы сможете понять, прогулки по каким природным зонам приносят вам больше удовольствия и затем повторить их уже в естественной среде. [5]

Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни, считали древние. По мнению Сократа, хождение без обуви – это своеобразная гимнастика для ума. Медики доказали, ступня – мощнейшая рефлекторная зона организма человека, на одном квадратном сантиметре ее поверхности в десятки раз больше рецепторов, чем на любом другом участке кожи. Хождение босиком, не только приносит удовольствие, но и дает мощный импульс для укрепления иммунитета.

В процессе жизнедеятельности человеческое тело производит положительные заряды, которые окисляются и нарушают целостность оболочки клеток. Это часто становится причиной патологических изменений. С ходьбы босиком начинается закаливание. Снижение уровня стресса происходит через 30-40 минут хождения босиком. Ходьба дома без тапочек позволяет ноге расслабиться и «подышать». Особенно важ-

на такая процедура для женщин, которые на протяжении всего рабочего дня носят высокие каблуки. Восстановить нормальное кровообращение и разгрузить позвоночник, вынужденный обеспечивать равновесие, чрезвычайно важно.

Дать ногам отдохнуть от обуви полезно и мужчинам, особенно летом. Вынужденные ходить в закрытой обуви, они часто сталкиваются с неприятным запахом. Тепло и влага способствуют развитию грибка ногтей. Хождение босиком – самая доступная методика улучшения здоровья всех без исключения, как взрослых, так и детей. Оно является первым шагом на пути закаливания, становится мощной профилактикой плоскостопия [6].

ЗАЧЕМ ХОДИТЬ БОСИКОМ?

Если сделаете всё правильно, то получите оздоравливающий эффект: слизистая носоглотки постепенно адаптируется к подобного рода воздействиям, её температура перестанет снижаться, поэтому и признаков простуды не появится, а будет только польза.

На одном сантиметре кожи ступни располагается гораздо большее количество рецепторов, чем на любом другом участке тела. Поэтому местное закаливание ног способствует общему укреплению организма, повышению иммунитета и сопротивляемости перед вирусами и простудными заболеваниями. Ходьба босиком может предупредить развитие болезней сердца. При хождении босыми ногами стабилизируется нервная система. Кроме того, при соприкосновении босой ступни с поверхностью происходит интенсивный массаж всей стопы. Также хождение босыми ногами — это профилактика заболеваний венозной системы, поэтому ходить босиком полезно для женщин, которые много времени проводят в узкой обуви на каблуке. Ещё ходьба босиком - способ снизить риск такого заболевания, как грибок стопы, который живёт только во влажной среде.

Для детей ходить босиком по траве полезно с целью профилактики не только простуды, но и плоскостопия, так как стопа не зажата со всех сторон. Поэтому ходьба босиком рекомендована детям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ?

Приучать себя к ходьбе босиком необходимо постепенно. Особенно это важно для детей и людей с ослабленным иммунитетом. Лучше всего начинать закаливание летом с ходьбы по полу в помещении. Сначала можно надевать хлопчатобумажные носки и ходить не более 10-15 минут. Потом время процедуры следует постепенно увеличивать на пять минут ежедневно и довести до одного часа. Дома можно ходить на специально

подготовленной площадке с галькой, песком, использовать для тренировок воду с добавлением морской соли. После домашней подготовки можно отправляться на прогулку на свежий воздух. Лучше всего — летом.

Можно отправиться в парк, в лес, в любую зелёную зону города, на приусадебный участок или на пляж. Не следует ходить по высокой траве, так как это излюбленное место клещей, к тому же там не видно острых предметов. Также не стоит гулять босиком поздно вечером и по осенним листьям. После прогулки можно устроить ногам контрастный душ, завершив процедуру тёплой водой. Обязательно после прогулки надо хорошо вымыть ноги со щёткой и нанести питательный крем. Это нужно для того, чтобы стопа не сохла, предотвратить появление трещин. В холодное время года можно продолжить хождение босиком дома.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прогулки босиком по городу давно не редкость в Европе. В скверах многих европейских столиц можно наблюдать босых людей, и многие из них далеко не молоды. Не упускайте возможности погулять босиком хотя бы 20-30 минут в выходной – на даче, пляже, в городском парке. Единение с природой всегда благотворно влияет на настроение и физическое состояние. Терморецепторы, находящиеся на стопе, напрямую связаны со слизистой оболочкой носоглотки.

Разумеется, у нас было бы гораздо меньше проблем со стопами, если бы мы, как наши предки, каждый день ходили босиком по естественным неровным поверхностям. Но поскольку наши ноги уже давно не приспособлены для этого, поддержка стоп при ходьбе и ежедневные упражнения – лучший вариант для профилактики здоровья ног и спины.

На ступнях ног находится огромное количество биологически активных точек. Когда человек ходит босиком, благодаря массажу биологически активных точек оказывается воздействие на весь организм. Поэтому особенно важно правильно выбрать место для ходьбы. Самый лучший вариант – это округлая галька. Но трава и песок тоже подойдут. Во время ходьбы по гальке не только массируются ступни, но и тренируются суставы.

Ходьба босиком вызывает богатые положительные эмоции, что немаловажно в наш «нервный век». Ходьбу босиком можно считать и средством профилактики так называемых «болезней века» – стенокардии, гипертонии, инфаркта миокарда и инсульта.

И соблюдайте основные правила оздоровления: систематичность тренировок и постепенное увеличение нагрузки. Приучать себя к ходьбе босиком надо постепенно, ежедневно увеличивая время процедуры.

Чем лучше тренирована система, тем больше у нее запас прочности. Вы забудете о простудах. Хождение босиком можно смело внести в перечень самых полезных для человека действий. Как и при любом другом методе закаливания, прежде чем начинать ходить босиком, проконсультируйтесь с врачом. Есть заболевания, при которых закаливание ног не рекомендуется.

ЛИТЕРАТУРА:

- 1 Интернет ресурсы: Ходьба босиком, история развития хождения без обуви. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.blackpantera.ru/useful/sport/20084/> – Дата доступа: 18.09.2021.
- 2 Интернет ресурсы: Полезно ли ходить босиком? В чем польза, где и когда ходить босиком? – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/pochemu-polezno-khodit-bosikom1/> – Дата доступа: 20.09.2021.
- 3 Интернет ресурсы: 5 причин ходить по камням. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/id/60c49adc0e5de8757bccadb4/5-prichin-hodit-po-kamniam-60ca41fb356eb41e4bc2615c> – Дата доступа: 21.09.2021.
- 4 Интернет ресурсы: Зачем и сколько нужно ходить босиком – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://blog.postel-deluxe.ru/novosti/zachem-i-skolko-nuzhno-hodit-bosikom/> – Дата доступа: 22.09.2021.
- 5 Интернет ресурсы: Барефутинг: хождение босиком для пользы здоровью – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stoletnik.ru/articles/zdorove/terapiya-prirodoy/barefuting-khozhdenie-bosikom-dlya-polzy-zdorovyu/> – Дата доступа: 18.09.2021.
- 6 Интернет ресурсы: Ходьба босиком – польза и вред. Чему способствует хождение босиком. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://domovichka.ru/hodba-bosikom-chem-ona-polezna-i-chemu-sposobstvuet>. – Дата доступа: 25.09.2021.