

# Mersul în picioarele goale (pași spre sănătate)

## Cum ne ajută mersul în picioarele goale

*Știați că avem mai multe terminații nervoase în picioare decât oriunde altundeva pe corp ?*

Asta înseamnă că atunci **când ești desculț repornești supercomputerul** ( sistemul nervos de la creier la picioare) pentru a deveni treaz și conștient.

**Picioarele pot comunica acum mai bine cu creierul**, ajutând întreg mecanismul de echilibrul al organismului (sistemul endocrin). Studiile au arătat că prin **conexiunea cu pământul schimbă activitatea electrică a creierului** măsurată prin electroencefalograme.

Până când pielea crește puternic(aproximativ 2-3 săptămâni) **ești super-vigilent**, fiind atent la fiecare pas pentru un eventual pericol.

Mergând desculț înseamnă că **nu mai ești un simplu spectator** ci devi una cu terenul pe care calci.

Concentrându-te mai mult pe pași decât pe problemele tale **ajungi la calmarea minții** iar un sentiment de pace te va cuprinde.

Atunci când umbli în picioarele goale **captezi electroni de la pământ** iar asta îți îmbunătățește sănătatea.

După ample cercetari s-a constatat că **împământarea** influențează conductivitatea pielii, **reglează ritmul cardiac, reduce stresul, reglează nivelul glucozei din**

**sânge** și îmbunătățește sistemul imunitar.



Într-un articol publicat în **Jurnalul de Medicină Complementară și Alternativă** este demonstrat faptul că **mersul în picioarele goale** crește suprafață de acțiune a celulelor roșii din sânge iar ca urmare se evită îngrămădirea celulelor și **vâscozitatea sângelui scade**. Vâscozitatea ridicată este un factor important în **apariția bolilor de inimă**, de aceea foarte mulți oameni iau diferite **medicamente** în fiecare zi pentru **subțierea sângelui**.

Mersul în picioarele goale ajută la **vindecarea diferitelor afecțiuni ale picioarelor** atunci când este folosit într-un plan de **recuperare medicală**. Ajută la **întărirea mușchilor** și la transformarea lor în picioare puternice și sănătoase.

Când mergi în picioarele goale începi în mod natural să stai și să te miști ca un dansator, vei adopta **o poziție mult mai sănătoasă** care va ajuta la alungirea întregului corp și la **îndreptarea coloanei vertebrale**.

**Impactul alergatului în adidași** : o presiune de 12 ori mai mare decât greutatea corpului care transmite șocuri în organism cu fiecare pas.

**Impactul alergatului în picioarele goale** : niciunul.



Personal încerc să merg cât mai mult timp în picioarele goale, în special în grădină pe pământ, dar și pe nisip, iar și alte suprafețe.

Din vara anului trecut am început să **alerg în picioarele goale** în Parcul Tineretului în jurul lacului și a fost foarte plăcut. Primele două – trei antrenamente au fost ușor mai dificile până m-am obișnuit dar apoi n-am mai avut **nicio problemă**, doar o singură dată când am alergat pe o căldură foarte mare de frigida asfaltul a fost deranjant.

În general **prima frică a oamenilor** este legată de faptul că te-ai putea accidenta grav sau că-ți intră lucruri în picior dar pot să vă confirm că nu e așa. Înafară de câteva pietricele până acum n-am întâmpinat niciun obstacol și am alergat și **10 km în picioarele goale**.

*Mergeți cât mai mult în picioarele goale și o să simțiți diferența imediat.*