

1 Ιουνίου 2016

## **Περπατάτε “ξυπόλυτοι” κάνει καλό!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:frihederdetnyesort.dk

Στη σημερινή κοινωνία που ζούμε, όσο και αν σας φαίνεται περίεργο, μόνο το 20 τοις εκατό του παγκόσμιου πληθυσμού φοράει παπούτσια. Παρά το γεγονός ότι στη δυτική κοινωνία, τα παπούτσια είναι αναγκαία σε ορισμένες περιπτώσεις, τώρα που το καλοκαίρι είναι εδώ, , δεν υπάρχει τίποτα πιο αναζωογονητικό από το να περπατάτε ξυπόλυτοι στην παραλία και στην εξοχή.

Τα οφέλη του...”ξιπόλυτου” περπατήματος μπορεί να σας εκπλήξουν!.

### **1. Καθαρίζει το μυαλό σας**

Είναι δύσκολο να μην δώσετε προσοχή σε κάθε βήμα όταν περπατάτε ξυπόλητοι. Πρέπει να έχετε το νου σας για κοφτερά βράχια και αγκάθια, που αν τα πατήσετε είναι σίγουρο ότι θα σας προκαλέσουν πόνο. Δίνοντας προσοχή για το τι υπάρχει κάτω στο έδαφος, κατασιγάζει την εσωτερική φλυαρία και καθαρίζει το μυαλό σας, ενώ σας βοηθά να εστιάσετε στο εδώ και τώρα.

## **2. Δωρεάν γιόγκα ποδιών**

Το ξιπόλυτο περπάτημα ενισχύει και τεντώνει τους μύες, τους τένοντες και τους συνδέσμους στα πόδια, καθώς και τους αστραγάλους. Αυτό βοηθά στην αποφυγή τραυματισμών, και μειώνει τους πόνους στα γόνατα. Όλη αυτή η διαδικασία, σας βοηθά να κρατήσετε το σώμα σας σε όρθια θέση, και να βρείτε το κέντρο ισορροπίας σας.

## **3. Είναι μια δωρεάν επίσκεψη σε ρεφλεξολόγο!.**

Υπάρχουν αντανακλαστικά σημεία σε κάθε μέρος του σώματός σας, όπως είναι τα πόδια σας. Κάθε μικρό ανάχωμα και πέτρα στο δρόμο σας βοηθά να κινητοποιήσετε όλα τα αντανακλαστικά σημεία των ποδιών σας.

Αν στην αρχή νιώθετε πόνο, αυτό σημαίνει ότι τα πόδια σας χρειάζονται τα ερεθίσματα που παίρνουν με το να είναι ξυπόλυτα. Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι ευαισθησίες θα μειωθούν, και όλες οι περιοχές των ποδιών σας θα αναζωογονηθούν στο έπακρο.

## **4. Μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη.**

Περπατώντας ξυπόλητος στο γρασίδι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης κατά 62 τοις εκατό, και αυξάνει τα επίπεδα των ενδορφινών εκείνων που κάνουν τον οργανισμό σας να αισθάνεται όμορφα.

## **5. Βοηθά να κοιμάστε καλά.**

Οι αρχαίοι πίστευαν ότι το περπάτημα χωρίς παπούτσια στη θάλασσα ήταν η καλύτερη θεραπεία για την αϋπνία, και πολλοί είναι οι άνθρωποι σήμερα που ακολουθούν τη συμβουλή της.

## **6. Σας γειώνει για τα καλά!**

Το σώμα μας αποτελείται από περίπου 60 τοις εκατό νερό. Το ξυπόλυτο περπάτημα σας γειώνει για τα καλά. Αποτοξινώνει και ηρεμεί σώμα και νου, μειώνει τις φλεγμονές και σας βοηθά να συγχρονίσετε τα εσωτερικά ρολόγια σας. Τα καλύτερα μέρη για να πάρετε τη μεγαλύτερη δυνατή γείωση είναι το νερό.

Για όλα τα παραπάνω λοιπόν, τώρα που καλοκαίριασε, βγάλτε τα παπούτσια σας και συνδεθείτε με τη μητέρα φύση. Ακούστε τον άνεμο στα δέντρα και το κύμα να σκα στην παραλία, μπαίνοντας το νερό ανάμεσα στην άμμο και τας ξυπόλυτα πόδια σας.

Επιμέλεια : Σταυρούλα Αδαμάκη

[vilidamaki@mylady.gr](mailto:vilidamaki@mylady.gr)

Πηγή: [mylady.gr](http://mylady.gr)