



Je zdravé chodit bosý?

„Každý krok bosky znamená jednu minutu života navíc," řekl koncem minulého století známý hygienik Sebastian Kneipp. O vhodnosti chůze naboso při různých onemocněních však hovořili již starořečtí, egyptští i římské lékaři.

Na jednom čtverečním centimetru chodidla je totiž jeden a půlkrát více tepelných i mechanických receptorů než na stejné ploše ostatních míst kůže. Tento fakt potvrzují i výzkumy profesora I.I. Tichomirova, který pomocí studených a teplých jehel určil množství a rozmístění teplých a chladných bodů na kůži člověka.

Při chůzi naboso se zvyšuje akti-

vita tepelných i mechanických receptorů chodidla. Výzkumy prováděné ve Voroněži jasně dokázaly existenci mechanismu termoregulace u lidí, kteří soustavně otužují své nohy. Chůze naboso zvyšuje činnost nervosvalových procesů, působí na normalizaci a stabilizaci tlaku, na zlepšení okysličujících procesů v organismu.

Není proto náhodou, že v sanatoriích mnoha zemí je součástí léčebné kúry chůze naboso po různých podkladech (asfalt s měnící se teplotou povrchu, umělý led, stmíštěm, písek, kameny, tráva atd.). Využívá se ji jako prostředku k léčbě chorob srdečně cévních, nervových a také psychických.

Chůze naboso ovšem také pomáhá v předcházení a dokonce i léčení nejruznějších deformací, především ploché nohy a vybočení palce. Víme že v zemích, kde lidé hodně chodí bosí (Indie, Vietnam, Indonésie), se s podobnými ortopedickými patologickými změnami lékaři téměř nesetkávají.

Stejně jako ostatní formy otužování musí být i chůze naboso dávková-

na postupně a systematicky. Nejlépe je začít chůzí v teplé místnosti po koberci, potom po holé podlaze a v teplých dnech poprvé vyjít ven – samozřejmě naboso. Zpočátku by chůze venku neměla překročit 30 minut a teprve pak se čas postupně zvyšuje. Můžeme rovněž doporučit „pocachtat" se v teplých kalužích a s nástupem zimy, po odpovídající letní přípravě, proběhnout se asi dvě minuty sněhem. Prospěšné je doplnit otužování každodenními koupelemi, jejichž teplota se postupně snižuje, až nakonec střídáme teplou a studenou vodu. Koupele kontrastní teploty zesilují otužující efekt.

Sníh, led, horký písek i asfalt, ostré kameny a štěrky, šišky nebo jehličky působí jako silná dráždidla. Naopak teplý písek, měkká tráva, silniční prach nebo koberec uklidňují. Můžeme doporučit následující postup: z teplého písku přejít na travu, potom snést pichání čerstvého stmíště a trénink zakončit na hliněné cestě a v silničním prachu. Ve městě se dá chůze naboso střídát na podlaze, schodech, ve sněhu a ledu (při návratu domů v opačném pořadí), a trénink zakončit několika cviky. Každý si může sestavit program, který mu bude nejlépe vyhovovat.

Je samozřejmě, že chůze naboso vyžaduje dodržování pevně stanovených pravidel hygieny. Po každém tréninku je nezbytné omýt nohy vodou, nejlépe pokojové teploty, pečlivě namasírovat kůži mezi prsty a chodidla na noc namazat výživným krémem.

Nejvhodnější je začít učit chodit bosky už děti. Obuv totiž vytváří pro nohy mikroklima, v němž se funkce receptorů postupně snižuje, takže ochlazení nohou pak vyvolává nastuzení. Mezi chodidlem a sliznicí dýchacích cest existuje pevné reflexní spojení. Při místním ochlazení nohou klesá i teplota sliznice nosohltanu a člověk může být postižen kašlem a rýmou. Učit děti chodit naboso však musíme postupně a důsledně. Jak pro ně, tak i pro dospělé v žádném případě není vhodné být celý den v neprodyšné nebo jen málo prodyšné obuvi, což platí i pro obuv sportovní.

Je léto, čas, kdy se můžeme projít bosou nohou ve svěží trávě. Nežijeme se tohoto pocitu potěšení a radosti.

MiM