



piacerebenessere
ogni giorno on-line

prima pagina

ultimo numero

quando il piacere è anche benessere
quando il benessere è anche piacere
quando piacere e benessere vanno d'accordo

salute bellezza alimentazione viaggi cultura enogastronomia

nuova serie, 20 aprile 2011



né calze né scarpe, per "sentire" la terra



Liberarsi da scarpe e stivali dà un senso di sollievo e libertà a tutti. E c'è chi (qualche centinaio di persone in Italia) addirittura ha deciso di adottare il piede "scalzo" come filosofia di vita e di cammino. In città, non solo in casa o sulla tenera erbetta del parco.

Sono i "barefooters", neo adepti di una moda che rimbalza periodicamente tra Nuova Zelanda, Usa, Germania e sfiora il nord dell'Italia. L'idea di fondo è che il contatto diretto con la terra generi benessere che dai piedi si propaga per tutto il corpo.

Certo, camminando scalzi si ritrova il contatto con la natura, si scaricano le tensioni. Lo suggeriva anche l'antico abate Kneipp per rigenerarsi con la corrente energetica emanata dalla terra. E camminando con dita e talloni liberi ma ben aderenti a terra si rinforzano anche tarso e metatarso, si previene l'alluce valgo.

"È vero", conferma l'ortopedico Andrea Bianchi, "è salutare ma non si deve esagerare. In città si può incappare in situazioni pericolose come vetri rotti, siringhe e oggetti taglienti. Attenzione all'igiene anche fuori dai centri urbani: il pericolo più comune è quello di prendersi l'anchilostomiasi (parassitosi che può comportare disturbi gastroenterici, manifestazioni cutanee, anemia ipocromica), infezioni come il piede d'atleta o anche il tetano".

Scalzi ok, dunque, ma con attenzione a dove si cammina...

Al mare invece per i piedi è come andare in spa: l'effetto scrub della sabbia li ammorbidisce, creme e oli solari li idratano, il sole li rinforza, nuotare e camminare con l'acqua sopra le caviglie è come mandarli in palestra. Per rendere più elastiche le estremità e aumentarne la resistenza l'ortopedico suggerisce di camminare su un cuscino di riso (restando sul posto) per cinque minuti e cercare di afferrare con le dita una pallina da tennis tagliata a metà.

Anche un bel massaggio e un pediluvio con acqua tiepida ed erbe di stagione fanno da jolly sulla via del benessere.

Mi piace

7



Tweet

Buzz

OK
NO