ITALIA-NEWS.IT

13/04/2011





TECNOSCIENZE SPORT SPETTACOLO SALUTE GOSSIP

RUBRICHE

SHOPPING

- Ricostruzione Unghie Perchè Spendere Tanto nei Prodotti? Prodotti Professionali Sottocosto ClickNails.it/Ricostru...

Pedicure Offerte bellezza su Groupon Ogni Giorno Sconti fino 70% www.GROUPON.it/Pedicure

Riabilitazione Piede Una Vacanza che migliora la Vita Scegli le Terme e torna in forma www.medicalhotel.it

Home » Salute » La nuova moda dei barefooters e la filosofia del piede scalzo, i consigli dell'ortopedico

La nuova moda dei barefooters e la filosofia del piede scalzo, i consigli dell'ortopedico

inserito da: menaito pubblicato il: 13/04/2011 16:05







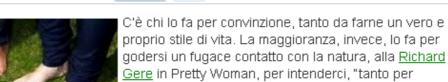












vedere l'effetto che fa": togliere scarpe e calze e camminare a <u>piedi</u> nudi nel parco (nella celebre pellicola cinematografica era Central Park). Se appartenete, magari con qualche riserva, alla seconda

categoria, l'arrivo della bella stagione vi invoglierà a provare il barefoot, camminare cioè a piedi scalzi. Nata in Nuova Zelanda e rimbalzata negli Stati Uniti, la moda del barefooting si sta diffondendo anche in Europa (con la Germania in testa) e in Italia,

in particolare al Nord.Nel Belpaese, dove il fenomeno prende il nome di gimnopodismo, si calcola che gli scalzisti siano già oltre 200. Una moda che parte dalla convinzione che il benessere del piede, e quindi anche del resto del corpo, parta proprio dal contatto con la terra. "La possibilità di liberarsi da certi tipi di costrizione aiuta l'uomo a trovare se stesso. Togliersi le scarpe e correre sull'erba, o camminare su un sentiero a piedi nudi, è di primaria importanza, dato che l'azione permette di entrare in contatto con la madre terra e di attingere energia che consentirà di riattivare la circolazione e il flusso delle forze vitali all'interno dell'individuo", conferma il dottor Andrea

Comparse

Selezioniamo Comparse Per Cinema, Teatro, TV: Contattaci! www.NewFaces.it/Comparse

Trattamenti Piedi

Prova Podexine, la Gamma specifica di Vichy www.vichyconsult.it

Cura i tuoi piedi

protezioni, cuscinetti e plantari ultra-leggeri in silicone

www.ortopediae.it



Annunci Google

Bianchi, specialista in Ortopedia dello Studio Bianchi e Associati.

Salutare per la circolazione, la pratica del barefooting non è comunque priva di rischi. Va da sé che in città si può incappare in situazioni pericolose come vetri rotti, siringhe e oggetti taglienti, ma anche lontano dall'asfalto bisogna fare attenzione

Annunci Google

Per la tua pubblicità Italia-News.it

clicca qui



Salute

Chirurgia estetica

Diritto e Salute

Sessuologia

Balbuzie

Influenza

Alimentazione

Psicologia

Cardiologia

Odontoiatria

Oftalmologia

Dermatologia

Oncologia

Ortopedia

Ginecologia

Convegni





ITALIA-NEWS.IT

13/04/2011

all'igiene: il pericolo più comune è la possibilità di contrarre la anchilostomiasi o infezioni quali il tetano ovvero il piede d'atleta.

Chi non vuole rinunciare al contatto con la natura, comunque, può percorrere in tutta sicurezza lontano dai centri urbani, per sperimentare varie sensazioni tattili differenti (erba, foglie, cortecce, terriccio e sassi) oppure praticare dei semplici esercizi, consigliati dal dottor Andrea Bianchi, per migliorare la salute del piede: marciare a punte arricciate sul suolo accidentato (pietre, scalini, asperità), raccogliere e appallottolare con le dita dei piedi un foglio di carta, raccogliere e deporre in un recipiente, sempre con le dita dei piedi, birilli di vetro o camminare sulla corda tesa sotto la pianta dei piedi.



PUBBLICITA

