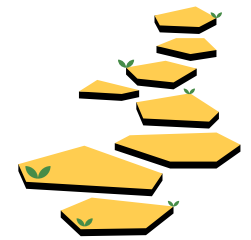


Basų pėdų takas iš gamtos medžiagų



Pėdos – mūsų kūno pagrindas. Mūsų pėdų oda yra pati storiausia visame kūne, taip pat kojų pėdos ir rankų delnai yra vienintelės vietos, kurių nedengia plaukeliai.

Pėdos laiko visą kūno svorį, padeda stovėti, vaikščioti, bėgti ir šokinėti. Pėdose yra daug nervų galūnių - per pėdas gauname labai daug jutimų iš aplinkos, jos padeda kūnui jausti paviršių, temperatūrą, pusiausvyrą.

Mūsų senoliai sakydavo, kad pasivaikščioti basam gamtoje yra tiesiog būtina. Tai stiprina mūsų imuninę sistemą, padeda atsipalaiduoti bei masažuoja pėdose esančias nervines organizmo zonas, kurias spaudžiant ar liečiant tiesiogiai veikiami mūsų organai. Žmogaus galūnėse yra išsidėstę beveik visi biologiškai aktyvūs organizmo taškai. Refleksoterapija taip pat padeda kovoti su kasdieniu stresu, įtampa, suteikia kūno ir sielos harmoniją. Pėdų masažas - tai bene maloniausias iš visų masažo rūšių. Jis atpalaiduoja, šalina nuovargį, gerina miegą ir teigiamai veikia visą organizmą.

Tinkama pėdų veikla stiprina visą kūną - stiprūs pėdų raumenys ir sveiki sąnariai gerina laikyseną, saugo nuo traumų ir netgi mažina nugaros skausmus. Netaisyklinga pėdų padėtis (pvz., plokščiapėdystė (Plokščiapėdystė (pilnapadystė) – tai pėdos deformacija, pasireiškianti pėdos skliautų suplokštėjimu. Labai svarbi pėdos skliauto atliekama amortizuojanti funkcija vaikstant mums leidžia išlaikyti pusiausvyrą. Raumenims ir raiščiams silpstant, pėda deformuojasi, padas tampa visiškai lygus ir šios funkcijos netenkama.))) gali paveikti visą kūno laikyseną: kelius, klubus, stuburą.

Kodėl sveika vaikščioti basomis ir kokia nauda iš basų pėdų tako?

- Stiprinami pėdų raumenys - kai einame basomis, natūraliai treniruojame mažus raumenis, kurie yra mažiau aktyvūs avint batus.
- Lavėja jutimai ir smegenų darbas - basomis pėdomis jaučiame skirtingus paviršius – šaltą, šiurkštų, minkštą, kietą – tai aktyvina nervų sistemą ir gerina jutimo gebėjimus.
- Gerėja pusiausvyra ir koordinacija - ėjimas nelygiais paviršiais moko kūną geriau prisitaikyti ir išlaikyti pusiausvyrą.
- Mažėja įtampa ir stresas - basas kontaktas su žeme (dar vadinamas "įžeminimu") ramina nervų sistemą ir padeda jaustis geriau.
- Skatinamas ryšys su gamta - vaikstant basomis gamtoje vaikai mokosi jausti ryšį su aplinka, vertinti ją ir ją saugoti.