



- Ricostruzione Unghe Perché 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](#)



Annunci Google

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

E-mail PDF Commenta Tweet 0



C'è chi lo fa per convinzione, tanto da farne un vero e proprio stile di vita. La maggioranza, invece, lo fa per godersi un fugace contatto con la natura, alla [Richard Gere](#) in *Pretty Woman*, per intenderci, "tanto per vedere l'effetto che fa": togliere scarpe e calze e camminare a [piedi](#) 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 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

Comparsa

Selezioniamo Comparsa Per Cinema, Teatro, TV: Contattaci! [www.NewFaces.it/Comparsa](#)

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

Per la tua pubblicità
SU
Italia-News.it
clicca qui



Salute

Chirurgia estetica

Diritto e Salute

Sessuologia

Balbuzie

Influenza

Alimentazione

Psicologia

Cardiologia

Odontoiatria

Oftalmologia

Dermatologia

Oncologia

Ortopedia

Ginecologia

Convegni



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 arriciate 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.

 0 commenti

PUBBLICITÀ



PALLAORO CHIRURGIA ESTETICA

[costi chirurgia](#) [foto prima dopo](#) [prenota una visita](#) [consulenza on-line](#)