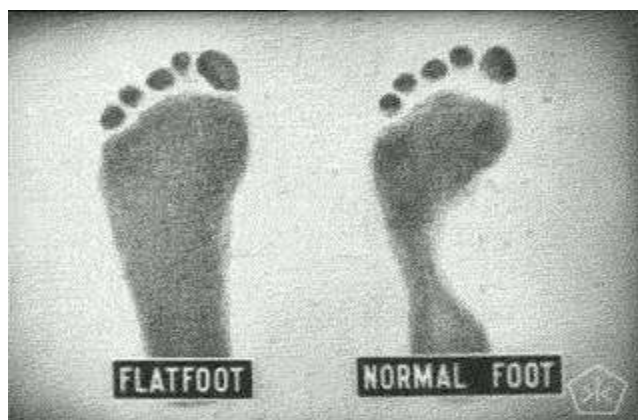


ĐI BỘ CHÂN KHÔNG

Đi chân **KHÔNG** trên đường sỏi đá đặc biệt có lợi cho những người cao tuổi, từ 60 trở lên.



Điều “kỳ lạ” gì sẽ xảy ra nếu bạn đi chân trần 5 phút mỗi ngày?

Liệu pháp đi chân trần trên đường sỏi đá đặc biệt có lợi cho những người cao tuổi, từ 60 trở lên.



1. Câu chuyện làm các nhà khoa học kinh ngạc

Nhà nghiên cứu Mỹ, giáo sư Giôn Phise và các đồng nghiệp của ông thuộc Viện nghiên cứu Oregon khi đến Trung Cộng đã chứng kiến 1 cảnh tượng kỳ lạ. Đó là cảnh nhiều người đi tới đi lui, nhảy múa trên 1 đoạn đường rải đá.



Không hiểu được ý nghĩa của điều này, các nhà khoa học Mỹ khi trở về đã triển khai 1 cuộc nghiên cứu thực nghiệm bao gồm 108 người tham gia đi chân trần trên đường sỏi, một nửa đi chân không hoàn toàn, một nửa đi tất. Mỗi ngày họ đi bộ nửa giờ trên đường sỏi.

Sau 16 tuần thí nghiệm, sức khỏe của các thành viên đều tốt lên song chỉ số y học tốt nhất thuộc về nhóm đi chân trần.



Giáo sư Giôn cho biết là đối tượng này mỗi năm nên đi mỗi ngày 30 phút chân đất trên sỏi đá trong thời gian tối thiểu 4 tháng và phải đi trên đường sỏi chứ không phải là đường bê tông như ở các thành phố. Đi bộ trên đường bê tông hoặc nền gạch đá hoa không đem lại nhiều kết quả.

2. Vì sao đi chân trần lại tốt cho sức khỏe?



Theo Đông y, lòng bàn chân là nơi tập trung rất nhiều huyết vị phản chiếu tương ứng toàn bộ các cơ quan quan trọng bên trong cơ thể như tim, phổi, gan, thận.

Bàn chân trái ứng với nửa thân bên trái phản ánh tình trạng sức khỏe của tim, lá lách, hậu môn, trĩ... Bàn chân phải ứng với nửa thân bên phải phản ánh gan, mật, ruột thừa.

Do đó, đi chân đất sẽ khiến lòng bàn chân được chà xát mạnh, kích thích các huyết vị này, nhờ đó nâng cao sức khỏe của các hệ cơ quan trong cơ thể.

Các nhà nghiên cứu khuyên chúng ta nên đi chân trần trên bề mặt như cỏ, trên cát, gỗ hoặc sỏi để tăng sự nhạy cảm của chân và giúp cơ chân chắc khỏe.



Đồng thời lòng bàn chân được tiếp xúc trực tiếp với các vật trên sẽ có tác dụng massage hữu hiệu giúp lưu thông máu, tốt cho mạch máu và các mô liên kết gân và dây chằng.

3. Tác dụng của việc đi chân trần:



Theo tờ Sức khỏe gia đình, việc đi chân trần mỗi ngày sẽ đem lại những tác dụng sau:

- Ngay trong vòng 1 giây: Giúp giải tỏa sự căng thẳng ngay lập tức, giảm bớt sự căng cơ và sóng não có sự dịch chuyển.
- Mỗi ngày 5 phút đi chân trần:
 - + Nội tạng của bạn sẽ thay đổi tích cực
 - + Độ đặc máu giảm đi, tương tự như hiệu ứng của aspirin
 - + Hệ tuần hoàn được cải thiện
 - + Tăng lượng ôxy trong máu
 - + Huyết áp được cân bằng
 - + Đường máu ổn định
- Mỗi ngày 8 giờ đi chân trần (trong những trường hợp cần trị liệu):



- + Các dấu hiệu loãng xương giảm rõ rệt

- + Chức năng tuyến giáp được cân bằng
- + Mức cortisol (căng thẳng) giảm xuống
- Đi bộ bằng chân đất trong nhiều ngày
- + Dễ dàng thích nghi với sự thăng trầm trong cuộc sống
- + Các loại viêm và các loại bệnh liên quan tới viêm ít phát triển
- + Cơ thể phục hồi nhanh hơn từ căng thẳng thần kinh và chấn thương.



NGUYỄN BÍCH

Nguồn: <https://groups.google.com/d/msgid/phungsuxahoi2/1295056481.4778105.1736264646518%40mail.yahoo.com>.



Nguồn: <https://lephuongcao.blogspot.com/2016/06/phan-xa-ban-chan-2.html>

www.vietnamvanhien.org



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỪ SÁCH VĂN HIẾN TRÊN MẠNG VỚI HƠN 12000 TÁC PHẨM & TIẾT MỤC