

## Τα τρομερά πλεονεκτήματα τού να βαδίζεις και να τρέχεις ξυπόλυτος...

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Φωτό: [www.womenonly.gr](http://www.womenonly.gr)

Πρόσφατα διαβάσαμε στο περιοδικό «Τρίτο Μάτι», τεύχος Ιουνίου ένα άρθρο για τη γυμνοποδία και το βρήκαμε εξαιρετικά ενδιαφέρον. Γυμνοποδία σημαίνει εν ολίγοις το να είναι κανείς γυμνοπόδαρος, να περπατάει και να τρέχει ξυπόλυτος.

Αναφέρεται στην ευκολία που έχουμε και στο πόσο πολύ κακομαθαίνουμε στον δυτικό κόσμο κινούμενοι φορώντας παπούτσια και τί επιπτώσεις έχει αυτό στην στάση του σώματός μας και σε συχνούς τραυματισμούς, μυκητιάσεις, παραμορφώσεις άκρων κ.τ.λ.

Το άρθρο αναφέρεται και σε ένα παράδειγμα ανθρώπου που είχε προβλήματα με τη μέση όταν έτρεχε καθώς το ένα από τα δύο του πόδια ήταν ελαφρώς μεγαλύτερο και το βάρος του σώματος κατανεμόταν άνισα. Διαπιστώθηκε ότι για τους πόνους στη μέση ευθύνονταν τα παπούτσια και το πρόβλημα διορθώθηκε με ξυπόλητο βάδισμα και ειδικά παπούτσια που επέτρεπαν τη μηχανική κίνηση που είναι το πόδι κατασκευασμένο να κάνει. ([περισσότερα...](#))