

VADEMECUM



SOMMARIO

Ti riassumo qui vari benefici.....	3
Appunti	7
Impressioni	9
Domande	11
Desideri.....	13
Conclusione (da leggere alla fine dell'incontro) ...	15

TI RIASSUMO QUI VARI BENEFICI

CAMMINANDO SCALZI REGOLARMENTE, specialmente su superfici irregolari (asfalto, terra battuta, ecc.), si hanno i seguenti benefici:

1. **Miglioramento della postura con conseguente annullamento di dolori a gambe e schiena e forte riduzione della stanchezza.** Senza il peso e l'interposizione di un elemento artificiale fra piede e terreno la postura tende a correggersi e di conseguenza spariscono tensioni muscolari anomale e dolori relativi. In particolare si hanno benefici, ad esempio, stando scalzi per i lavori domestici, cucina, ecc., che richiedono lunghi tempi in piedi.
2. **Immunizzazione parziale o totale verso virus influenzali e malattie da raffreddamento.** Abbiamo paura dello sporco che c'è in strada, ma è proprio quello che ci immunizza. Non pensiamo a tutte le schifezze che tocchiamo con le mani, che poi ci mettiamo a contatto con la bocca e con gli occhi. I piedi non li mettiamo in bocca (si spera) e quindi non c'è alcun pericolo, a patto che la pelle sia integra e non abbia taglietti o abrasioni. I piedi sono progettati per toccare continuamente il terreno: ripristinando questa funzione naturale, il sistema im-

munitario “cataloga” gli eventuali agenti patogeni che incontra e non si fa trovare impreparato quando deve combatterli. Altra via è il barefooting invernale (più facile di quanto si creda): camminando scalzi su superfici fredde o molto fredde si attiva una reazione circolatoria (visibile dal colore rosa intenso della pelle dei piedi) che serve a produrre più calore corporeo che, oltre a dare benessere generale, è insidioso per la vita dei virus.

3. **Correzione dei piedi piatti.** Il piede umano è un complesso insieme di muscoli, ossa e tendini e, se a questi non viene data la possibilità di svilupparsi naturalmente, camminando su superfici varie (sabbia, roccia, asfalto, marmo, terra battuta, ghiaino...) può indebolirsi e schiacciarsi. Camminando scalzi la muscolatura riacquista tono e le convessità riprendono la loro funzionalità, evitando di essere massacrati da plantari e altre cose che potrebbero essere non risolutive, se non addirittura controproducenti.
4. **Bloccaggio o moderata regressione di patologie quali alluce valgo, patate e dita a martello.** Non usando calzature le dita non vengono imprigionate in forme scorrette che le costringono a deformarsi. In alcuni casi si può avere una leggera regressione del danno.
5. **Miglioramento della circolazione sanguigna nelle gambe.** I piedi hanno una soletta piena di capillari

- (pompa di Lejard) che viene spremuta ad ogni passo, favorendo il ritorno venoso. Ma se tra il piede e il terreno c'è una suola, questo sistema funziona poco o nulla. Camminare scalzi dovrebbe essere efficace anche contro la cellulite e le vene varicose, essendo questi disturbi di circolazione.
6. **Rinforzamento della pelle delle piante.** Camminando scalzi, soprattutto su superfici irregolari, la pelle si rinforza e si tonifica, rendendo molto più remota la possibilità di farsi taglietti che, fra l'altro, a chi cammina scalzo guariscono più in fretta. Fra l'altro, i piedi nudi non puzzano, perché stando all'aria non sudano e si impedisce l'azione dei microorganismi che causano il cattivo odore.
 7. **Sparizione totale di calli, occhi di pernice e altre sofferenze.** I calli sono accumuli di pelle morta in punti in cui la pelle è ripetutamente sollecitata e quasi sempre le colpevoli sono le scarpe. Se l'accumulo è consistente va a toccare dei nervetti e provoca dolore. Non usando calzature spariscono in poco tempo.
 8. **IMPORTANTISSIMO: per quanto riguarda i bambini, lasciandoli tranquillamente scalzi ovunque (anche quando fa freddo!), sviluppano attenzione, coordinamento oculo-motorio (riconoscimento di ostacoli/pericoli ed immediata reazione) e crescono con piedi sani e forti, per non parlare della maggiore resistenza alle malattie.**
 9. La metto da ultimo, come conclusione in bellezza:

Stare con i piedi liberi è rilassante, salutare ed economico, sia perché non si consumano le scarpe, sia perché risparmiamo sui medicinali. Perché rinunciare a stare meglio? Non è vietato (in Italia lo è solo sulle scale mobili, nella Metro di Milano e in 2-3 comuni) e se si acquista sicurezza e naturalezza non crea problemi sociali, a meno che non si abbia a che fare con persone ottuse!

PRECAUZIONI MINIME MA IMPORTANTI:

1. Guardare la strada (basta un colpo d'occhio).
2. Non strisciare i piedi, appoggiare sicuramente.
3. Non sbattere i talloni (vizio comune di chi è cresciuto scarpato): fare passi più corti appoggiando tutta la pianta.
4. Portarsi dietro una pinzetta da sopracciglia, che può tornare utile in caso di qualche scheggetta (cosa rara).

APPUNTI

Annota qui quello che vuoi ricordarti

IMPRESSIONI

Annota qui le sensazioni che ti suscita questa esperienza; se vuoi, puoi condividerle con gli altri.

DOMANDE

*Annota qui le domande che vuoi fissare, magari
per porle in un secondo momento*

DESIDERI

Annota qui quello che vorresti realizzare alla luce di questa esperienza; se vuoi, puoi dividerlo con gli altri.

CONCLUSIONE

(ti consiglio di leggerla alla fine della serata)

Come nella pagina che hai ricevuto all'iscrizione, anche ora che ci salutiamo ti elenco alcune possibilità.

- Se non lo fai già, inizia a stare a piedi nudi in casa e nelle adiacenze (scale, cortile, giardino, ecc.).
- Prova a uscire a piedi nudi e a starci anche un poco più lontano (portare il cane a passeggio, andare al negozio sotto casa, ecc.), anche col freddo, semmai.
- Prova a fare a piedi nudi delle passeggiate (le stesse che faresti con le scarpe), sia in città che in campagna. Se su percorsi lunghi o lontani da casa, portandoti dietro dei sandali che metterai se ne avrai bisogno.
- Se una/o vuole, può vivere scalza/o. Chiunque può arrivarci. Se uno non può sul lavoro, può sicuramente nel resto del tempo. Ci si arriva passando dai tre punti precedenti.

Come all'inizio, ognuno deciderà a quale punto fermarsi (o anche di non partire), ma sono tutte possibilità concrete, perché parte tutto dalla testa (e dal cuore): basta diventare consapevoli che la propria meta è assolutamente raggiungibile (ed è così).

Per ulteriori approfondimenti e prove pratiche, siamo a disposizione.

www.nati-scalzi.org

segreteria@natiscalzi.org

