

คนติดดิน...

นำเสนอเมื่อ : 30 ม.ค. 2552



ว่ากันว่าเคล็ดลับหนึ่งที่ทำให้คนโบราณอายุยืนมาจากการเดินเท้าเปล่า

ในคอลัมน์ "ทันโลกสุขภาพ", นิตยสาร "ชีวจิต" ฉบับม.ค. โดย อังคณา ทองพูล อ้างอิงจาก www.timesonline.co.uk ถอดความมาให้อ่าน

เธอบอกว่า เมื่อไม่นานมานี้ ชาวตะวันตกตื่นตัวกันมากเรื่องการเดินเท้าเปล่า

ไม่เพียงแต่ตื่นตัวเท่านั้น
หากเริ่มลงมือศึกษาถึงคุณประโยชน์ของการเดินเปลือยเท้ากันอย่างจริงจัง

ล่าสุด ในประเทศอังกฤษ มีการเปิดสวนสาธารณะในสโตนส์ฟีลด์ของเทรนต์แอสเมสเอสเตอร์ เมืองสแตฟฟอร์ดเชียร์, โดยจัดพื้นผิวทางเดินเท้าหลายรูปแบบ มีทั้งพื้นที่เป็นโคลนตม เศษไม้ เปลือกไม้ ฟาง ก้อนกรวด ทรายหุ้ม

ตลอดจนจัดเป็นลำธารน้ำอุ่นเล็กๆ เป็นระยะทางยาวถึง 1 กิโลเมตร
ให้คนมาทดลองเดินเปลือยเท้าดู

มีผู้เชี่ยวชาญมากมายให้ความเห็นถึงประโยชน์ของการเดินเท้าเปล่าที่มีต่อสุขภาพด้านต่างๆ
ไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

อลิซาเบท มาราชิตา
ผู้เชี่ยวชาญด้านการตรวจจุดและออกแบบสวนสาธารณะสำหรับเดินด้วยเท้าเปล่าแห่งแรกในกรุงวอชิงตัน
สหรัฐอเมริกา อ้างถึงการศึกษารุ่นหนึ่งในวารสาร "Journal of the American Geriatrics Society"
ให้คำแนะนำว่า การเดินด้วยเท้าเปล่าๆ บนทางที่โดนแดดเผาไปในตัว สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
เป็นเวลา 16 สัปดาห์ ช่วยลดระดับความดันโลหิตได้

ทั้งยังช่วยเพิ่มความสมดุลของร่างกายได้เป็นอย่างดี

ดร.คริสติน ดอนเนลลี อาจารย์ผู้บรรยายการบำบัดแบบผสมผสาน มหาวิทยาลัยเนเปียร์
เมืองเอดิเนบอระ ประเทศสกอตแลนด์ ให้ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุในฮ่องกงบอกว่า
การเดินเท้าเปล่าช่วยล้างพิษออกจากร่างกาย และช่วยให้อายุยืนยาว

ขณะที่ ฮิวจ์ รูนิย์ อาจารย์ผู้บรรยายวิชาการตรวจจุดแห่งมหาวิทยาลัยเนเปียร์เช่นกัน
เปิดเผยว่า มีงานวิจัย 2 ชิ้น พบว่า เมื่อจุดบนฝ่าเท้าที่เป็นจุดสะท้อนไปถึงไตและลำไส้เล็กถูกกระตุ้น
การไหลเวียนของเลือดที่ไตและลำไส้จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ในเมือง การเดินเท้าเปล่าไปเรื่อยๆ คงไม่เหมาะสมแน่

หากใครมีสวนเล็กๆ ในบ้าน หรือเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดตามป่าเขา
ลองเปลือยเท้าสัมผัสผิวดิน ย้ายอดหญ้า ทำตัวเป็น "คนติดดิน" ดูบ้าง

อาจจะเกิดความรู้สึกใหม่ๆ ขึ้นก็ได้ในชีวิต

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด