



Le Petit Kohlberg
HÔTEL - RESTAURANT

LUCELLE - ALSACE

MARCHER PIEDS NUS

Marcher pieds nus, nous apporte de nombreux bienfaits en terme de santé.

En effet, grâce à ce simple geste, nous pouvons faire travailler tous les muscles du pied.

Bien sûr, plus on le fait de façon constante, plus on fortifie nos pieds.

Lorsque nous ne sommes pas habitués à réaliser ce type d'activité, il faut le faire avec précautions.

Il est donc très important de réaliser un petit échauffement avant pour être tranquille et commencer à sentir cette sensation de liberté que nous offre la marche sans chaussures. On peut le faire pendant quelques minutes dans l'herbe à côté du sentier.

Lorsque l'on met les pieds en contact direct avec la terre, nous profitons immédiatement d'une multitude de bienfaits pour la santé, tant pour le corps que pour l'esprit.

Comme nous le savons tous, il y a de nombreuses terminaisons nerveuses dans nos pieds. Dès lors que ces derniers entrent en contact avec la terre, nous aidons notre corps à éliminer les éléments nuisibles tels que le stress ou bien l'anxiété.

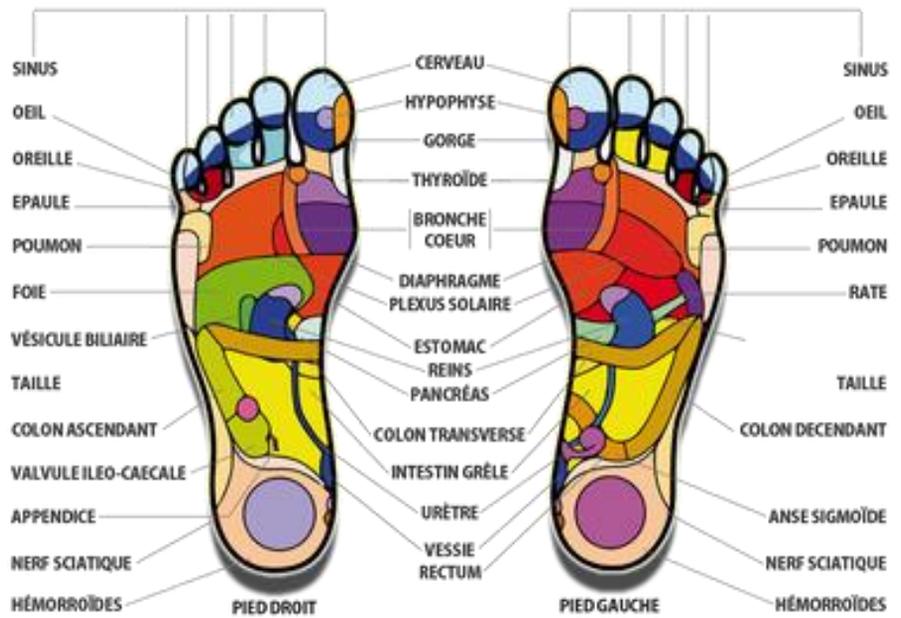
Notre vie moderne nous fait courir après le temps et nous apporte stress, pollutions, radiations électromagnétiques, malbouffe... qui entraînent un **stress oxydatif**.

Pour résumer le stress oxydatif, c'est un **excès de radicaux libres** auxquels notre organisme ne peut plus faire face entraînant un **vieillesse prématuré** des cellules, tissus organiques... Ces radicaux libres ont une **charge positive**... Et la terre recèle **d'ions négatifs**... ainsi, la reconnexion à la terre par un **contact direct** va permettre un phénomène de « **négativation** ».

Les radicaux libres vont attirer à eux les électrons (ions négatifs) de la terre, ce qui va permettre de **réduire l'oxydation** organique et ainsi améliorer les pathologies liées ou accentuées par le stress oxydatif.

Cette recharge en ions négatifs va améliorer également la circulation sanguine, stimuler le système immunitaire, améliorer la qualité du sommeil, équilibrer le rythme biologique, diminuer les troubles inflammatoires, diminuer les tensions musculaires, bref.. augmenter de manière générale l'énergie.





Une véritable réflexologie plantaire

Sous les pieds, il existe des zones reliées à différents organes par le biais de terminaisons nerveuses. En stimulant ces zones avec les mains, on renforce, débloque ou harmonise les organes correspondant. On appelle cela la **réflexologie plantaire**. En marchant pieds nus toutes les **zones réflexes** situées sous la voûte plantaire sont stimulées. C'est un véritable coup de pouce pour les organes, la circulation de l'eau, du sang et de l'énergie.

Alors dès que l'occasion se présente... n'hésitez plus à enlever vos chaussures et chaussettes...et marchez pieds nus !

Humide, froid, chaud, doux, piquant, mou, dur, rond... Que de sensations et plaisirs !