

Sabbia e mare: una cura naturale per i nostri piedi

Questa estate non perdetevi l'occasione di stimolare in modo naturale i vostri piedi. L'acqua di mare e la sabbia sono infatti una benefica ginnastica che tutti possono praticare in spiaggia.

di Paolo Maraton Mossa

Camminare sulla sabbia è una delle ginnastiche più salutari che i nostri piedi possano praticare. Soprattutto i bambini possono trarre enormi benefici da questo esercizio, approfittando delle vacanze al mare.

Non dimentichiamo che l'uomo è nato per camminare a piedi nudi la costrizione nelle calzature riduce progressivamente la sensibilità propriocettiva del piede e modifica la postura.

Quale migliore occasione per stimolare in modo naturale le nostre estremità durante le vacanze!

A piedi scalzi, il bambino che corre o cammina sulla calda sabbia della spiaggia compie una ginnastica che rafforza la muscolatura dei suoi piedini sempre costretti nelle scarpine e quindi con poche possibilità di movimenti che attivino in modo completo tutte le parti di quel complesso e delicato organo che è il piede.

Muscoli, ma anche articolazioni, tendini, legamenti struttura nervosa e circolazione, soprattutto nei primi anni di età, hanno bisogno di molta attività in scioltezza per rafforzarsi ed assumere la giusta proporzione, la necessaria elasticità e prontezza di riflessi. Quel caldo, naturale terreno che è la sabbia offre la base ideale per compiere, camminandoci sopra, un efficace esercizio. C'è poi un tipo di sabbia particolarmente curativo per i disturbi degli adulti, in particolare per i disturbi artrosici.

La sabbia finissima delle spiagge adriatiche, per esempio, ricca di particelle di alghe essicate e di altre benefiche sostanze derivate dall'acqua di mare trasmette effetti altamente curativi soprattutto quando è calda (circa 60°) non oltre perché sarebbe eccessivo, e offre l'opportunità di salutari sabbie.

Cinque centimetri di sabbia sono uno spessore sufficiente a mantenere la temperatura costante, mentre la durata delle sabbie deve essere graduale a partire da pochi minuti fino ad arrivare a venti, aumentando un minuto alla volta il tempo di applicazione. Purché non vi siano disturbi venosi delle gambe, la

sabbatura del piede può essere un benefico naturale rimedio per chi soffre di dolori artrosici, purtroppo assai frequenti, del piede, un rimedio che non costa nulla e che può portare grandi benefici.

Una benefica ginnastica che tutti possono praticare sulla spiaggia utilizzando le risorse curative dell'acqua di mare e della sabbia insieme è passeggiare sul bagnasciuga, dove l'acqua batte e si ritira: i piedi durante questo esercizio compiono naturalmente movimenti che ne tonificano la muscolatura e ne irrobustiscono

la complessa struttura. Ma le occasioni salutari per le nostre estremità durante le vacanze al mare non sono finite: chi nuota, pratica naturalmente un benefico massaggio a tutto il piede, un massaggio molto più energico e tonificante di quanto la dolcezza della sensazione dell'acqua in cui siamo immersi può farci credere.

Quindi se ci troviamo al mare lungo una costa sabbiosa il nostro piede ha numerose possibilità di curarsi e migliorare la propria funzionalità utilizzando le preziose risorse dell'acqua salata ricca di importanti contenuti minerali e della sabbia che trasmette calore e le benefiche sostanze ricavate dal mare; una palestra al sole che offre impensate opportunità

per mantenere in salute tutto il corpo e i nostri piedi in particolare.

Ovviamente in caso di piede piatto, cavo o altre deformità più o meno evolutive il piede scalzo trarrà un transitorio beneficio da questi salubri stili di vita estivi ed il consiglio è sempre quello di rivolgersi sempre ad uno specialista ortopedico con particolare competenza nelle patologie del piede.

Un altro consiglio per tutta la famiglia al mare, al rientro dopo una giornata in spiaggia un accurato lavaggio dei piedi con sapone di marsiglia o prodotti specifici per ridurre al minimo la possibilità di infezioni virali o fungine sempre in agguato negli ambienti umidi e frequentati da più persone.

