

## Naboso – správný krok ke zdraví

7/4/2017 Mgr. Igor Slouka

„Kdyby někdo jen tak nasazoval boty nějakým zvířatům a ta zvířata by z toho měla takové potíže, jako mají lidé ze své obuvi, ochránci zvířat by určitě hodně fialověli a prosadili by do zákonů patřičné zákazy,“ říká Igor Slouka, jeden z hlavních propagátorů bosé chůze v ČR a provozovatel webu [www.TuristikaNaboso.cz](http://www.TuristikaNaboso.cz), autor metodiky turistiky naboso pro Klub českých turistů. Proč?

Lidská noha, stovky milionů let vyvíjená pro chůzi naboso v přírodním terénu, zkrátka nesnáší moderní obuv, kterou lidstvo zná pouhých pár set let. Odborně se tomu říká evoluční nesoulad. Důsledkem pak je mrzačení nohou (vbočené palce, kladívkové prsty, zborcení kleneb), mrzačení chůze (zejména s vysokými podpatky), různé bolesti (bolesti zad, zarostlé nehty apod.) i zápach nohou (bota je dost nehygienická líheň mikroorganismů). Nošení bot s tlumícími prvky znamená pro člověka kromě falešného pocitu bezpečí i tzv. posturální dyskomfort, nohy laicky řečeno nenachází na zemi pevnou oporu.

Jak se můžeme vyhnout potížím a nemocem, způsobovaným tímto evolučním nesouladem? Zcela jednoduše a levně – chodit co nejvíce naboso v přírodním (nekamenitém) členitém terénu. Lidské nohy jsou pro tuto činnost vyrobeny, tato činnost jim prospívá, je to mistrovské dílo evoluce, které drtivou většinu života není zapotřebí chránit či podpírat. Naprosto nemusíte platit za různé masážní podložky, Kneippovu terapii či reflexní terapii – to je jen hledání ztraceného, a už vůbec nemusíte platit za ortopedické boty či vložky.

Klasická zkostnatělá ortopedie totiž, např. v případě plochých nohou, neřeší příčinu (evoluční nesoulad, nedostatek bosé chůze v přírodě), ale pouze následky, příznaky. Plochá noha je tak uzavřena v pevné botě na tvarované vložce, je pasivně vytvarována, nemůže řádně pracovat a může tudíž ještě více slábnout. Vybuduje se tak celoživotní závislost na ortopedických vložkách, což je pro ortopedický průmysl docela dobrý byznys, ne?

Bosá chůze má pro člověka velmi významné pozitivní zdravotní účinky. Bosému člověku se zlepšuje tělesná i duševní kondice, rovnováha či imunita. Dříve choulostivé „studené nohy“ se začnou lépe prokrvovat a zahřívají. Člověk najednou nohama začíná vnímat strukturu a teplotu země a je najednou řádně uzemněn – napojen na přirozený bioelektrický potenciál Země. Řádné uzemnění člověka ochrání před tzv. elektrosmogem, zmírní záněty, artrózu, vysoký tlak či rakovinné bujení. No a pochopitelně vymizí všechny výše zmíněné negativní důsledky nošení bot.

Jak na to? Především je zapotřebí odhodit falešný stud a neřešit, kdo vás vidí a co si asi myslí. Chůze naboso není zakázána, žádný právní předpis lidem obecně nenařizuje nosit boty. Chodit umí samozřejmě každý; avšak zejména na tvrdém povrchu, při sestupu nebo při běhu je zapotřebí změnit lokomoční stereotyp, změnit krok a došlap – dělat kratší kroky s měkkým došlapem naplocho nebo nejprve na špičku, nikoli dlouhé kroky s tvrdým dopadem na patu. Chůze a běhání přes špičku má fylogenetické základy, je přirozená a člověk si ji snadno zautomatizuje.

Mnoho lidí se předem obává různých nebezpečí a špíny, přičemž nejvíce před chůzí naboso nás obvykle varují lidé, kteří s bosou chůzí nemají prakticky žádné zkušenosti. Praxe ukazuje (a odborná literatura potvrzuje), že lidské nohy nejsou žádný šmejd a bez problémů se dají otužit, bez problémů zvládají drtivou většinu teplot a povrchů, a to včetně chůze ve sněhu, ve střepích, ve žhavém uhlí apod. Běžná přírodní rizika, jako jsou včely či trny, jsou naprosto zanedbatelná, ve srovnání např. s jízdou autem či se sjezdovým lyžováním, kdy jde přímo o život. A že jsou nohy viditelně zaprášené? To také nic neznamená. I v odborné literatuře se píše, že holé dlaně jsou z hlediska přenosu nějaké infekce mnohem větší fujtajbl, než zaprášené nohy. Doma pak můžete chodit naboso zcela bez obav, doporučuje se vytvořit si doma hmatově členité prostředí, např. dát si věci pod koberec, položit si na podlahu tácy s oblázky či šiškami apod.

I pro otrlého bosochodce však existují situace, kdy nechce nebo nemůže chodit naboso. V běžné obuvi by však nesmírně trpěl. Řešením jsou tzv. bosé (barefoot) boty, které spojují výhody bosé chůze s ochrannou a společenskou rolí obuvi. Tyto boty nemají zvýšenou patu, nemají podporu klenby a nemají tuhou přizvedlou špičku, naopak mají nízkou hmotnost, široký prostor pro prsty a tenkou ohebnou podrážku. Chůze v nich je jako naboso, tedy přirozenější a zdravější, než v klasické obuvnické tortuře. Takové boty jsou čím dál oblíbenější, viz např. [www.naboso.cz](http://www.naboso.cz) (e-shop + kamenné prodejny Praha 6 Dejvice a Praha 4 Nusle).