



Carsten Stark

CON
AUTOTEST
PER VALUTARE
LA SALUTE
DEI TUOI
PIEDI

PIEDI SANI CORPO SANO

La salute olistica del piede, senza solette,
farmaci o interventi chirurgici

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Carsten Stark

Piedi sani, corpo sano

La salute olistica del piede,
senza solette, farmaci o
interventi chirurgici

CON
AUTOTEST
PER VALUTARE
LA SALUTE DEI
TUOI PIEDI

 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

“Questo libro è dedicato a mio fratello Roland che ha dovuto rinunciare a una carriera a livello mondiale da saltatore in alto per cause mediche non ben identificate.”

| | |
|---|-----------|
| Premessa..... | 9 |
| Quando vale assolutamente la pena di leggere questo libro | 10 |
| Capitolo 1 - Il piede | 12 |
| Esperienza personale – la mia storia..... | 13 |
| La base – prima di partire..... | 16 |
| L'uomo: macchina di precisione | 18 |
| Il sistema sensomotorio | 21 |
| Impronte da leggere..... | 23 |
| Capitolo 2 - Come tormentiamo i nostri piedi | 26 |
| La dannazione delle scarpe | 27 |
| Le diverse forme di scarpa e le loro conseguenze..... | 34 |
| Le più comuni terapie podologiche: un business milionario | 39 |
| Capitolo 3 - Capire i piedi | 44 |
| Da organo prensile a organo locomotore | 45 |
| Dalle dita ai denti..... | 48 |
| La questione del dolore | 53 |
| Che cos'è l'artrosi?..... | 57 |
| Disturbi cronici del piede..... | 59 |
| Capitolo 4 - A piedi nudi: più che un semplice trend | 64 |
| Il passo naturale | 65 |
| Siamo venuti al mondo con le scarpe? | 67 |
| La “vera” deambulazione a piedi nudi..... | 74 |
| Via le scarpe, via le calze! Training a piedi nudi!..... | 79 |
| Miti e favole sul “camminare a piedi nudi” | 91 |
| Mille ragioni per camminare a piedi nudi..... | 95 |

Indice

| | |
|---|-----|
| Capitolo 5 - Così vi prendete cura dei vostri piedi! | 98 |
| Come proteggere i piedi | 99 |
| La “psicologia inversa” | 102 |
| Capitolo 6 - Terapie integrative selezionate per voi | 104 |
| Pietre curative, abate Kneipp & Co.: effetti e benefici..... | 105 |
| Capitolo 7 - Le sette zone del piede | 110 |
| Il fattore determinante: una visione globale | 111 |
| Zona 1 | 112 |
| Zona 2 | 120 |
| Zona 3 | 126 |
| Zona 4 | 132 |
| Zona 5 | 138 |
| Zona 6 | 144 |
| Zona 7 | 150 |
| Conclusioni..... | 157 |
| Nota sull'autore..... | 158 |

Cari lettori,

presumibilmente non è un caso che abbiate tra le mani questo libro. O siete interessati a saperne di più riguardo al tema “piedi” oppure avete un problema di salute che vi opprime già da tempo e per il quale siete in cerca di una soluzione. Magari è stato qualcuno a insistere perché lo leggiate con la convinzione che vi possa essere di aiuto. Oppure vi trovate di fronte alla necessità di decidere: intervento chirurgico – sì o no? In ogni caso personalmente sono felice di avere l’opportunità nelle pagine seguenti di avvicinarvi a questo affascinante miracolo della natura: i vostri piedi.

Il contenuto del libro si basa soprattutto sulle mie esperienze pratiche che risalgono agli ultimi dieci anni durante i quali ho lavorato come podologo e sviluppato un approccio che ho voluto definire “cartografia podologica” sulla scorta di migliaia di immagini di piedi visionate e di un impegno intensivo concreto con queste tematiche – perché come è possibile concepire una buona consulenza senza cognizioni acquisite e verificate nella pratica?

Di recente un amico mi ha chiesto che cosa mi abbia spinto a scrivere questo libro. “Vedi”, gli ho risposto, “se una persona su due che si presenta nel mio studio mi dice: ‘Signor Stark, lei è la mia ultima speranza!’ mi sento sì lusingato, ma nel contempo anche preoccupato. Perché le persone che si sobbarcano lunghi viaggi e lunghi tempi di attesa per avere un mio consulto riguardo ai loro piedi sono tante. La mia agenda è piena – e a questo punto mi chiedo come sia possibile, nonostante la straordinaria offerta di opportunità terapeutiche e il livello di conoscenze tecniche dei nostri giorni, che i casi in cui non si è trovata una soluzione durevole e soddisfacente ai dolorosi problemi legati ai piedi siano ancora così numerosi.”

Premessa

Questo libro non sostituisce un colloquio, una valutazione complessiva o un trattamento individuali. Al massimo può rappresentare un primo aiuto finalizzato a mettere in luce alcune correlazioni. Il suo valore aggiunto risiede però nel fatto che – e questa è la mia personale richiesta che rappresenta anche un piccolo dono a voi lettori – dopo la lettura riscopriate e riconsideriate in un contesto diverso voi stessi e i vostri piedi. Voglio citarvi una verità che mi ha sempre accompagnato negli anni: “Ogni disturbo ha una causa, e quando i disturbi persistono e non scompaiono significa che la causa non è stata individuata”. E se con questo libro riesco a portarvi sulla via che vi permette di abbandonare sconforto e disperazione in nome di una nuova speranza e di un atteggiamento di fiducia, mi restituite a vostra volta un grande dono. Il mio desiderio è motivarvi a pensare di nuovo in termini di prospettiva, di chance. Cogliete con coraggio l’opportunità di guardare in questa nuova direzione e di indagare con spirito critico sia le vostre abitudini che i presunti principi a cui vi attenete. Rimettetevi in piedi, trovate il vostro passo e la vostra strada.

Credetemi, piedi e impronte non mentono.

Non c’è quasi altra parte del corpo in grado di fornirvi maggiori informazioni sulla vostra persona e sulla vostra vita, e voi come individui potete esercitare molta più influenza di quanto non pensiate al momento. È per me una gioia potervi supportare lungo questo percorso con l’aiuto del mio libro.

Vostro Carsten Stark

Quando vale assolutamente la pena di leggere questo libro:



Quando vi viene consigliato

- + di acquistare scarpe con la suola morbida in presenza di disturbi legati ai piedi
- + di indossare dei plantari
- + di acquistare scarpe barefoot anche se non siete podisti da barefoot running
- + di camminare a piedi nudi in presenza di disturbi
- + di indossare comunque pedule alte e solide durante un normale trekking.

Quando vi viene detto che...

- + “non c’è più niente da fare”
- + bisogna operare in tempi rapidi, prima che la situazione peggiori
- + è “solo una questione psicologica”
- + una scarpa su misura è la soluzione migliore
- + avete un piede traverso—piano/piede abbassato/piede valgo/piede cavo e quindi dovete essere operati
- + durante la notte dovete portare un separatore per le dita o un tutore a stecca per alluce valgo.

Quando credete che...

- + i piedi freddi per principio facciano ammalare e siano una causa della cistite
- + la riflessologia plantare sia una terapia per il piede
- + lo yoga risolva i vostri problemi legati ai piedi
- + camminare a piedi nudi significhi semplicemente muoversi scalzi in casa o eventualmente in giardino.

Quando notate che...

- + vi viene formulata in maniera insolitamente rapida una diagnosi di artrite o artrosi
- + la persona a cui vi siete affidati per un trattamento del piede indossa scarpe con plantari o con soles alte
- + vi viene formulata una diagnosi senza che i vostri piedi siano stati sottoposti a un esame che preveda anche la manipolazione o una radiografia
- + dovete lasciare le scarpe fuori dalla stanza dove avviene il trattamento
- + viene decantata la soluzione di un problema al piede attraverso l'uso di plantari sensomotori
- + la vostra terapia si concentra esclusivamente sul piede
- + nonostante tutti i vostri sforzi dopo quattro settimane non potete che constatare la persistenza dei sintomi
- + l'ortodontista non vi invia da un osteopata o da un podologo con nozioni di "cartografia podologica"
- + il vostro psicoterapeuta non vi consiglia anche una terapia dei piedi
- + il vostro podologo rimuove regolarmente le callosità dei piedi senza richiamare la vostra attenzione su possibili carichi scorretti o calzature ortopediche che mirate a correggere eventuali posture
- + in presenza di disturbi fisici cronici non vengono presi in considerazione i vostri piedi.

Miti e favole sul “camminare a piedi nudi”

L'ho già accennato: molto di quanto viene detto sui piedi, come pure sui problemi e i danni legati ai piedi, si basa su teorie che per lungo tempo non sono state analizzate criticamente e di fatto neanche sperimentate in prima persona, oppure su errori difesi ostinatamente e trasmessi da una generazione all'altra. Poiché il tema mi sta molto a cuore, in questa sede vorrei riassumere ancora una volta, anche a rischio di ripetermi, alcuni tra i più noti miti, favole ed errori che circolano riguardo al tema “camminare a piedi nudi” e incoraggiarvi a indagare in maniera critica l'una o l'altra “incontrovertibile verità” di cui magari avete letto o sentito parlare.

Camminare a piedi nudi aumenta il rischio di lesioni

Questo non è vero, in quanto proprio nella deambulazione a piedi nudi il rischio delle tipiche lesioni è, al contrario, ridotto. Chiusi nella scarpa i vostri piedi sono maggiormente esposti a pericoli, come per esempio slogature e/o danni, nel lungo periodo, alle articolazioni, ai legamenti interni ed esterni e al tendine di Achille. Indossando le scarpe possono originarsi patologie come il piede piatto, il piede traverso piano, il piede valgo, lo sperone calcaneare ecc. Se invece camminiamo a piedi nudi attiviamo l'intelligenza dei piedi, quindi programiamo automaticamente la nostra percezione, cioè i nostri sensi, sull'atto di camminare, così da compiere i nostri passi con maggiore consapevolezza, “aggirando” eventuali danni. In certo qual modo vediamo attraverso i nostri piedi. Il reale problema risiede meno nella deambulazione a piedi nudi, quanto piuttosto nei suoli non naturali, nelle schegge di vetro che si possono trovare sul terreno o nel rischio di rimanere impigliati con le dita in angoli o spigoli. In ogni caso camminando a piedi nudi risulta automatico sollevare maggiormente piede e gamba per cercare appoggio sull'avampiede e sul mesopiede, operazione che a sua volta minimizza i rischi perché la pressione si distribuisce su tutta la pianta del piede (nota: negli ultimi dieci anni non mi sono mai trovato, camminando a piedi nudi, in una situazione di pericolo che mettesse a repentaglio la mia salute). Tuttavia evitate zone all'aperto molto frequentate o utilizzate per organizzare feste, per esempio piazzole per barbecue o zone balneari pavimentate in pietra, e la probabilità di procurarvi lesioni sarà ridotta.

Camminare a piedi nudi genera calli molto spessi

È assolutamente falso. La pelle della pianta del piede si ispessisce (pelle coriacea), ma è cosa ben diversa rispetto ai calli. I calli sono tessuti morti, cioè si tratta di pelle che non è costituita da cellule vive. Al contrario la pelle della pianta del piede è un tessuto adiposo naturale che agisce da cuscinetto tra suolo e scheletro del piede. I calli non si generano camminando a piedi nudi, bensì a causa di sollecitazioni non equilibrate come per esempio l'attrito del piede in una scarpa troppo stretta.

Camminare a piedi nudi provoca metatarsalgie

Anche questo non è vero. La metatarsalgia si origina di norma per effetto di scarpe troppo morbide in quanto viene a mancare la resistenza naturale offerta da suoli duri e superfici irregolari. Il nostro piede viene allenato, rafforzato e costruito da queste resistenze, le quali sono eliminate da calzature appunto morbide e imbottite, cosicché il piede perde la sua forza e si infiamma.

Camminare a piedi nudi provoca cistiti e nevriti

La cistite e la nevrite sono causate di norma dall'intervento di un virus o di un batterio. Non possono essere collegate ai piedi, anche se questi ultimi avessero ferite aperte. Batteri e virus sono sempre presenti nel nostro corpo e provocano problemi nel momento in cui si origina un disequilibrio e l'organismo, quindi il nostro sistema immunitario, non è in grado di farvi fronte. Quindi non è il camminare a piedi nudi, bensì un sistema immunitario debole, a creare le condizioni perché virus e batteri possano diffondersi. Al contrario camminare a piedi nudi supporta le difese immunitarie. L'azione attiva dei muscoli del piede stimola la circolazione sanguigna in tutto il corpo e in questo modo nelle cellule giunge più ossigeno il quale a sua volta rivitalizza l'organismo e rafforza il sistema immunitario.

Camminare a piedi nudi raffredda i piedi

Esternamente può essere, per esempio se si cammina sulla neve. Ciononostante camminare a piedi nudi attiva la muscolatura, e dove si compie un lavoro si produce anche calore. Lo notiamo quando rabbriviamo dal freddo: il corpo comincia a tremare, i muscoli si muovono e quindi producono calore.

Dunque la deambulazione a piedi nudi può trasmettere una sensazione di freddo all'esterno, non all'interno, come accade invece quando si indossano scarpe troppo strette che comprimono il piede al punto da comprometterne la circolazione.

Camminare a piedi nudi fa venire i funghi ai piedi

I funghi crescono e si propagano in un ambiente umido e caldo, dove circola poca aria. È il caso di stanze da bagno malamente arieggiate in cui si annida la muffa, specie negli angoli, chiunque lo sa. È facile trovarsi esposti alle spore del fungo in luoghi molto frequentati e nei quali i piedi sono a contatto con un suolo umido - per esempio le piscine. Per i nostri piedi le spore rappresentano un problema se la barriera costituita dalla pelle del piede è debole (ambienti acidi e fragili a livello dei tessuti sono riconoscibili anche da una sudorazione eccessiva) e se teniamo i piedi sempre avvolti in calze e scarpe chiuse che rappresentano appunto le condizioni appena descritte. All'interno della scarpa infatti è umido, caldo e buio, l'ideale per l'annidarsi e il propagarsi dei funghi. Su un piede nudo esposto spesso al sole e quindi regolarmente asciutto, che in più, grazie a una buona circolazione sanguigna, presenta una vigorosa barriera cutanea, il fungo non ha chance.

Camminare a piedi nudi è causa dell'insorgenza di verruche

Anche questo non è corretto. Nella deambulazione a piedi nudi non ci sono zone di pressione unilaterale come quando si indossano le scarpe, perché il piede è costretto ad adattarsi a suoli irregolari. Infatti di solito le verruche si presentano dove la pressione è particolarmente forte e i tessuti connettivi non solo non evidenziano una buona circolazione sanguigna, ma spesso sono anche sottoposti a sollecitazioni eccessive.

La formazione di verruche è collegata perlopiù a un ambiente corporeo acido che deriva a sua volta da un'alimentazione a base di bevande industriali e cibi ad alto contenuto di carboidrati e di zuccheri, come pure di grassi insani e proteine. Una condizione di iperacidità indebolisce il sistema immunitario, e questo favorisce lo sviluppo delle verruche.

Solo un bambino può camminare a piedi nudi su un campo di stoppie

Il commento "Da bambino riuscivo a camminare a piedi nudi, oggi non più" non va preso come una verità assoluta. Il piede di un bambino non ha l'aspetto di un fossile, è piuttosto cartilaginoso. La pelle della pianta è molto spessa e le terminazioni nervose non del tutto sviluppate. Quindi il bambino percepisce appena le sollecitazioni. Tuttavia, è solo per effetto di questi stimoli che le terminazioni nervose possono giungere a completo sviluppo favorendo quindi la stabilità e l'intelligenza del piede. Camminare su un campo di stoppie è spesso una questione di esercizio. Ed è una vera gioia e un'esperienza meravigliosa.

Una cute della pianta del piede spesso è meno sensibile?

Risposta: un chiaro “no”! In coloro che non camminano a piedi nudi lo spessore della cute varia da 0,4 a 0,7 cm. In chi invece è abituato a farlo arriva fino a due centimetri. Ciononostante, avere una cute spessa non significa avere meno percezioni a livello sensoriale. Il sistema sensoriale rimane quello che è. Il piede diviene più robusto, tuttavia si mantiene sensibile agli stimoli e anche al solletico.

Piccola farmacia pratica per camminare a piedi nudi

Se si è in giro a piedi nudi vale la pena portarsi dietro una piccola farmacia in modo da essere equipaggiati per qualsiasi emergenza. In base alla mia esperienza serve quanto segue:

- una SwissCard multiuso con lente, ago, pinzetta, forbici e torcia, utile per eliminare eventuali fattori di irritazione oppure corpi estranei che disturbano l'appoggio
- acqua ossigenata, di facile reperimento in farmacia, per disinfettare in velocità eventuali ferite
- fiori di Bach di pronto soccorso in gocce, che agiscono da stabilizzanti a livello psichico in caso di “shock” per esempio a causa di una ferita da taglio
- oli essenziali o eterici per alleviare eventuali sollecitazioni eccessive e dolori. Cosparsi sui piedi aiutano a rigenerarli
- vaselina: a volte camminare a piedi nudi rinsecchisce il piede, soprattutto se il suolo è pietroso, con il rischio di screpolature, specialmente sul tallone. Queste zone del piede dovrebbero essere ben incrementate, in particolar modo di notte.

Per preparare la cute della pianta del piede è utile esercitarsi su un tappetino chiodato “imbottito” di aghi stimolanti come quello già menzionato in precedenza. Utilizzare questo tappetino ogni mattina e ogni sera mentre ci si lava i denti rafforza la pelle della pianta del piede, rende il piede stesso meno sensibile e lo “addestra” per affrontare le sollecitazioni della deambulazione a piedi nudi. Un'indicazione importante: appoggiare i piedi sul tappetino sempre dall'alto, quindi seguendo una linea verticale, mai di lato, cioè seguendo una linea trasversale, perché potreste tagliarvi!

Mille ragioni per camminare a piedi nudi

Riappropriarsi della vera deambulazione a piedi nudi richiede pazienza e regolarità. “Continuum minimo” dico sempre, perché sia il nostro corpo che i nostri piedi hanno bisogno di impulsi regolari per adattarsi alle nuove condizioni (adaption). Quindi inserite piccole “isole di deambulazione” nel vostro quotidiano. Dimenticate le scuse! Non avete l’opportunità di camminare a piedi nudi all’esterno? Allora portate la natura dentro casa riempiendo un grande recipiente quadrato con materiali naturali: sabbia, ghiaia... non ponete limiti alla fantasia.

Secondo la mia esperienza l’abitudine a camminare a piedi nudi richiede un tempo che va dai sei mesi a un anno. In particolare è la pelle dei piedi, che assume via via un aspetto coriaceo, ad aver bisogno di una stimolazione frequente per stabilizzarsi, rafforzarsi, irrobustirsi e ispessirsi a livello di tessuti connettivi, come pure per reagire con minore sensibilità alle asperità del terreno. E qui ci tengo a ripetere che una spessa pelle coriacea non ha nulla a che vedere con una pelle callosa.

Come già detto i calli sono pelle “morta”, priva di circolazione sanguigna, relativamente facile da eliminare sfregando, ricidendo, levigando, senza per questo provocare delle lesioni. Si forma nei punti in cui la pelle subisce un attrito o una pressione eccessivi. I calli svolgono quindi la funzione di un “muro difensivo” eretto a proteggere precise parti del corpo da eventuali danni. Li si può eliminare con interventi cosmetici che di fatto risolvono il problema dal punto di vista estetico, senza tuttavia rimuoverne le cause. Lo si nota dopo qualche tempo, quando i calli cominciano a riformarsi.

Chi cammina a piedi nudi non ha questo tipo di pelle, bensì una cute elastica e ben irrorata, in quanto il piede è libero e non esposto a pressioni unilaterali da parte di agenti esterni (attriti o pressioni dovuti alle scarpe, come pure a posture o movimenti non equilibrati). Tra l’altro nella deambulazione a piedi nudi gli strati cutanei morti si rimuovono subito - non si potrebbe desiderare un peeling migliore. Inoltre, come già menzionato, la pianta del piede presenta una struttura diversa rispetto a quella del palmo della mano, condizione imprescindibile per l’adattamento del piede al terreno e per lo sviluppo di quelle abilità che gli permettono di offrire sostegno su superfici pendenti e irregolari. Un’ulteriore informazione: il

“LE MANI SONO SOSTITUTE
DEL CERVELLO,
I PIEDI DEL CUORE”.

PROVERBIO GIAPPONESE

piede è sempre leggermente umido. Lo notiamo quando lo infiliamo nella scarpa e ne percepiamo la sudorazione. Lasciatelo sudare fuori! Avete raccolto sufficienti argomenti a favore della deambulazione a piedi nudi? Sono riuscito a stimolare il vostro entusiasmo o siete ancora titubanti? Se sì, proseguite nella lettura, perché ci sono molte altre ragioni per togliersi più spesso le scarpe. **Camminare a piedi nudi vi protegge da cadute e lesioni.**

Camminare a piedi nudi rappresenta una difesa attiva per i vasi sanguigni e stabilizza la circolazione. Non a caso i piedi vengono definiti anche il “nostro secondo cuore”. Immaginatevi che in un minuto il cuore pompa nel corpo tutto il nostro volume di sangue. Di fatto questo organo è sempre sfruttato al massimo. Senza l'aiuto dell'ulteriore propulsione che proviene dalle vene e che fa in modo che il sangue torni al cuore, quindi contro la forza di gravità, questa prestazione non sarebbe possibile. Il tutto però funziona sulla base di un'interazione perfettamente calibrata fra diverse funzioni corporee, in particolare quelle della muscolatura del piede e della gamba e quelle del diaframma. Attraverso l'attività delle dita e della pianta del piede vengono coinvolti in automatico i muscoli del piede e della gamba, i quali comprimono i vasi (le vene) e li svuotano spingendo il sangue verso l'alto. Il reflusso del sangue viene impedito dall'intervento delle valvole venose.

Non c'è dubbio - più vitale e allenato è il piede, meglio funziona il lavoro di pompaggio dei muscoli. In altre parole: più allenato è il nostro secondo cuore (i piedi), migliore è la prestazione del nostro (primo) cuore. In tal senso i piedi esercitano un influsso enorme sul nostro sistema cardiocircolatorio.

“PIEDI E BRACCIA DI UNA
DONNA DEVONO ESSERE
DI UNA BELLEZZA
ESIBIZIONISTA”.

SALVADOR DALÍ

Avete paura di una trombosi? Allora camminate a piedi nudi invece di portare calze compressive graduate e quindi di stimolare ancora meno la vostra muscolatura. Rinunciate ad assumere sostanze che fluidificano il sangue e dategli piuttosto nuovo impulso facendo moto regolare e bevendo acqua in quantità sufficienti. La deambulazione a piedi nudi offre quindi una serie di cambiamenti positivi che non mi stancherò mai di sottoporvi e raccomandarvi!

Ecco, cari lettori, e se avete ancora indosso le scarpe vi adduco un altro argomento: **camminare a piedi nudi è un'esperienza erotica.** Nel corso della storia è stato messo in relazione con la fertilità e con gli organi della procreazione. Il piede è una zona erogena, ricca di innervazioni collegate all'eccitazione sessuale e attivate dal contatto con la natura. Chi vorrebbe imprigionarlo in una scarpa a questo punto?

I vantaggi della deambulazione a piedi nudi in sintesi:

- agisce attraverso il contatto diretto, non manipolato con il terreno e produce un miglioramento della circolazione sanguigna sulla scorta di una ottimizzata contrazione muscolare
- migliora il controllo di abilità complesse di coordinazione
- previene le cadute sulla base di una migliorata percezione tattile attraverso la pianta del piede
- stimola il metabolismo (Provate a camminare a piedi nudi per un'ora su un terreno naturale e contate quante volte dovete correre dietro un cespuglio).
- ottiene un incremento a livello di prestazioni del cuore e dei polmoni per effetto dell'attività di tutte le catene muscolari che impiegano ossigeno
- alleggerisce il cuore perché stimola l'attività del "secondo cuore"
- attiva i vasi linfatici attraverso il controllo dei muscoli
- migliora la qualità della circolazione nei muscoli a livello dei capillari sanguigni
- stimola l'enzima lipoproteina lipasi responsabile della demolizione di tessuti adiposi che ha come effetto la formazione di colesterolo "buono"
- abbassa i valori dell'acido urico perché i reni riescono a smaltire meglio il lattato
- accresce la capacità di ossidazione del fegato che sottrae al sangue una maggiore quantità di lattato
- aumenta il carico sulle ossa del piede che quindi rafforzano la propria struttura
- stimola tutta l'attività corporea con la conseguente produzione di ormoni della crescita; in questo modo si rinforzano anche le pareti dei vasi sanguigni (arterie e vene)
- stimola la muscolatura della colonna vertebrale anche a livello profondo così da renderla più vigorosa
- aumenta la mobilità delle articolazioni dei piedi così da incentivare l'eliminazione di prodotti di decomposizione del metabolismo, i quali concorrono all'insorgere di sintomi tipici come per esempio l'artrite e l'artrosi.