



PROGRAMMA  
INTERNAZIONALE  
DI SVILUPPO  
OPTOMETRICO



## Naturopatia Unicista

- **Trattamento interno**
- Legno, fuoco, terra, metallo, acqua
- Locus: spazio tempo
- Azione: ☯

### Modello alimentare unicista

Esempio:

Ragazzo 14 anni. Centro Italia, collina. Autunno.

**Situazione di partenza**

**Fisica:** Stratigrafia iridea Iso

**Chimica:** Acidosi espansiva lieve

**Note.** Questo foglio, non è dato per essere preso come esempio e seguito, perché troppo lontano dalle abitudini consolidate di massa, ma semplicemente per prendere visione della distanza che corre tra le abitudini del soggetto ed il modello dell'**I.R.O.**

I consigli di cui sopra, sono idonei per la situazione di partenza sopra indicata dall'esempio.

#### 1 ☯ Colazione

- ☯ Pizza bianca di farro senza mozzarella, con olive rosmarino o cipolle. Acqua.

#### 1 ☯ Merenda

- ☯ Cracker di farro non salato in superficie biologico.

#### 1 △ Pranzo

- ☯ Riso semi-integrale biologico cotto con acqua e sale marino integrale.
- ☯ Condimento del riso: cipolle e carote cotte con acqua e sale marino integrale; a fine cottura (con acqua asciugata), mettere olio extra vergine d'oliva più sale marino integrale.
- △ Pollo senza olio cotto al forno, con sale marino integrale. A fine cottura un'erba aromatica tipo alloro e volendo delle spezie tipo noce moscata.
- ☯ Pane integrale o semi-integrale.
- ☯ Insalata condita con olio extra vergine di oliva + sale marino integrale + aceto di mele.

#### 1 ▽ Merenda

▽ Mela

#### 1 ☯ Cena

- ☯ Farro spezzato biologico cotto con acqua e sale marino integrale con pentola scoperta.
- ☯ Condimento del farro: crema di girasole messa in un tegamino di acciaio con sale marino integrale, acqua. Con un cucchiaino di legno girare fino ad ottenere un burro fuso fluido. Aggiungere un'erba aromatica: origano. Condire il cereale con il burro di girasole.
- ☯ Ceci cotti in pentola a pressione con acqua e un pezzo di alga kombu, sciacquata velocemente con acqua. Aggiungere sale marino integrale a fine cottura. I ceci devono essere morbidi e saporiti, non salati. Non deve rimanere acqua a fine cottura.
- ☯ Gallette di riso.
- ☯ Cicoria cotta con acqua e sale. Condita con olio di girasole + sale marino integrale.