



PROGRAMMA
INTERNAZIONALE
DI SVILUPPO
OPTOMETRICO



Naturopatia Unicista

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

Pre requisiti al programma di Igiene Naturale

I seguenti consigli, trattano un insieme di accorgimenti preliminari, che, insieme con quelli successivi, permetteranno di ottenere dei risultati importanti nel mantenimento e recupero della salute.

Cucina

Le posate devono essere in acciaio inox. I piatti e le tazze, in ceramica bianca, italiana, non colorata, ove vi andrà il cibo. I bicchieri in vetro e i cucchiai, adoperati per cucinare, in legno. Per la cottura usare pentole di acciaio inox 18/10 con fondo spesso e coperchi anch'essi in acciaio. Va bene cuocere con la pietra ollaria e la terracotta (solo se lo smalto interno è certificato che è a base di silice e non smalti chimici). Non usare: pirex (simil vetro), teflon, o altri materiali antiaderenti e ghisa (contiene alluminio).

Non appoggiare il cibo, che dovrà essere cotto, da nessuna parte, che non sia: pentole di acciaio inox, forno di pietre naturali o mattoni di argilla pura cotta. Quindi, evitare l'uso di: griglia (brucia la carne), carta stagnola (contiene alluminio) e piastre smaltate.

Qualora sia necessario, acquistare pentole di acciaio inox 18/10 con fondo spesso. Prima del loro primo uso, bisogna fare una pulizia straordinaria. Se bagnata, asciugare bene la pentola, mettere 2/3 cm di olio extra vergine di oliva, accendere la fiamma e muovere la pentola in modo che l'olio arrivi a metà dell'altezza della parete. Attenzione a non far salire troppo la temperatura dell'olio, in quanto potrebbe arrivare ad ebollizione e, quindi, schizzare fuori della pentola. Spegnerne e far freddare la pentola, gettare l'olio, che ha ormai adempito la sua funzione di attirare, grazie al calore, i piccoli residui della lavorazione del metallo, lavare accuratamente con sapone per piatti naturale e biodegradabile al 100%.

L'acqua deve essere tenuta solo su vetro. La scarsa qualità della plastica, usata come contenitore per bottiglie, ne rende l'uso inopportuno. Infatti, basta che l'acqua su plastica stia al sole o urti, che le macromolecole di questo materiale passino prima nell'acqua stessa, poi nello stomaco dell'acquirente. Esami istologici ne confermano la presenza. Inoltre, per le caratteristiche dell'acqua di "assorbire" ciò che la contiene e tutto ciò che viene a contatto con lei, ne rende il contatto con la plastica inopportuno da un punto di vista energetico. La forza dell'acqua (energia) dà vitalità alle persone e, quindi, la sua assenza di energia o presenza di energia negativa toglie vitalità alle persone. Molto spesso l'acqua acquistata o tenuta nella plastica è peggiore di quella dell'acquedotto.

L'uso di depuratori può dare qualche vantaggio, ma date le incognite, l'Istituto Ricerche Optometriche si astiene dall'esprimersi in merito.

Anche l'acqua alcalina (pH.. 7.5 o maggiore) dà dei vantaggi nel momento della cura, in quanto l'*Acidosi* rappresenta il motivo scatenante della maggior parte delle patologie occidentali. Non si può pensare di sporcare l'aria, per poi usare filtri, o inquinare l'acqua, per poi depurarla. Non si può pensare di fare tutte attività che acidificano (computer, cellulare, viaggi, ecc...), stare in ambienti acidificanti (luce al neon o basso consumo, usare lenti oftalmiche organiche -di plastica-, o fotocromatiche, coricarsi dopo le 22.30, ecc...), mangiare prevalentemente cibi acidi (patate e pollo, pomodori, peperoni, melanzane, olio sui prodotti animali, limone sul pesce; ecc...) e poi pensare di attenuare gli effetti dannosi usando regolarmente l'acqua alcalina.

Consigli:

- Chi ne ha possibilità può prendere acqua di sorgente e tenerla su vetro per qualche giorno al riparo dalla luce e ben chiusa.
- Si può acquistare acqua su vetro.
- Chi abitualmente usa acqua dal rubinetto per cucinare (che rappresenta la maggior parte dell'acqua ingerita) può prenderla la sera, contenerla in un boccione da 5 l., tenerla in cucina a riparo dalla luce, coprirlo con un panno sottile di cotone puro 100%, non colorato, fermato da un elastico. Ciò impedisce a insetti e polvere di entrare, ma nel contempo permette alla candeggina di evaporare durante la notte. Nel giorno seguente, l'acqua potrà essere consumata e la sera si potrà ripetere l'operazione. Il cloro (candeggina) è immesso negli acquedotti dall'azienda comunale per paura che l'acqua venga contaminata da batteri patogeni.

- Per uso quotidiano usare acqua con pH. 7.45 circa.

Fuochi per la cottura dei cibi

La fonte di energia termica migliore per la cottura dei cibi è il legno, purchè esente da colle o altre sostanze chimiche.

Considerando che solo poche persone e solo occasionalmente si può ricorrere a tale fonte di calore, l'alternativa migliore è il gas. Come ultima scelta vi è l'elettricità. È importante non velocizzare la fase di riscaldamento, ecco perché le pentole debbono avere il fondo spesso. Il cibo migliore ha bisogno di poco fuoco e molto tempo per la cottura (soprattutto in inverno). Bisogna evitare il forno a microonde: l'alta temperatura, raggiunta in poco tempo, altera il cibo. Tutto ciò che non rispetta i tempi della Natura crea fenomeni opposti alla vita!

Camera da letto

È un luogo molto importante, quasi sacro. Il corpo deve recuperare le forze durante il sonno. Se l'ambiente, adibito a questa necessità, è inadatto, la mattina ci si sveglierà già un po' stanchi. **Bisogna scendere dal letto flessibili e con voglia di fare**; se ciò non accade, bisogna cambiare molte cose. Le più semplici riguardano l'organizzazione della camera da letto. Ci sono quattro punti basilari che l'**Istituto Ricerche Optometriche** consiglia a tutta la popolazione:

1) Togliere tutta la tecnologia della camera da letto. Quando dormiamo la tecnologia non serve, per contro, generando campi elettromagnetici, interferisce con i comandi neurologici, che dal cervello vanno verso gli organi vitali. Ad esempio, con il cellulare vicino (o con un'altra tecnologia), il cuore aumenta i battiti, andando a scapito del nostro riposo. Anche quest'organo, come del resto tutti gli altri, se viene usato nel modo scorretto, si userà anzitempo. Per tecnologia si intende: TV, radio, computer, cordless, Hi-Fi, cellulare... Perfino la sveglia al quarzo (che di solito si trova sopra il comodino) va posizionata a 3 metri dal cervello o in un'altra stanza. Oppure ci si potrebbe svegliare con una radio-sveglia, posta sul corridoio, sintonizzata in un canale che, per esempio, trasmette musica.

2) Circolazione di aria durante la notte. Spesso vi è carenza di ossigeno nelle camere durante la notte. Considerando che, quasi sempre l'inquinamento dell'aria nelle case è maggiore di quella esterna, il consiglio è di dormire con la porta della camera aperta o semiaperta e con la finestra aperta, in modo che l'aria entri e si crei una piccola corrente. Si consiglia di iniziare questa procedura in primavera, quando la stagione lo permette. Arrivati in novembre, a secondo di dove si abita, ci si regolerà di conseguenza, poiché ogni situazione va valutata in relazione alle proprie condizioni, al clima, alla casa, ecc. Anche in inverno, se si abita in città e/o in appartamenti, teoricamente, anche di pochissimo, la finestra deve rimanere aperta, mentre nel caso di una casa grande e isolata, in campagna o in montagna, è meglio tenere la finestra chiusa, anche perché in spazi ampi viene meno il problema del consumo di ossigeno.

3) Lasciare che la luce entri dalla finestra. Inizialmente basta anche poco, poi, abituandosi, si lascia lo spiraglio necessario ad un risveglio lento e piacevole. Se ci si sveglia velocemente, il sistema nervoso sarà infastidito. È la luce che entrando, "accarezza" il corpo svegliandolo con dolcezza e gradualità.

4) Disgiuntore elettromagnetico (biointerruttore). Quasi tutte le camere da letto sono servite da corrente elettrica che facendo il giro della stanza, la chiude in un anello di nube elettromagnetica. Durante il sonno, quindi, la testa si troverà dentro questa nube, che di solito è spessa fino ad un metro (verso l'interno della stanza). Soluzione a tale inconveniente è l'installazione, tramite elettricista, di un disgiuntore elettromagnetico (biointerruttore) che serve tutte le camere da letto. Quando l'ultima luce sarà spenta, il disgiuntore stacca la corrente togliendola dai fili e, quindi, bonificando la camera. Qualora durante la notte sia necessario accendere la luce, questa arriverà puntualmente come senza il disgiuntore. La corrente partirà dal disgiuntore posto sul pannello di comando e non dall'interruttore. Per far sì che il sistema funzioni, nella camera non deve esserci collegato nessun attrezzo che assorba corrente durante la notte.