



PROGRAMMA
INTERNAZIONALE
DI SVILUPPO
OPTOMETRICO



Naturopatia Unicista

- **Trattamento interno**
- **Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua**
- **Locus: spazio-tempo**
- **Azione:** 🌀

Rilassamento e riequilibrio attraverso la masticazione

Una volta a settimana per iniziare, a pranzo o a cena, attuare nei limiti del possibile la seguente strategia. Tenere spenta la TV ed i cellulari. Sedersi insieme a tavola (tutta la famiglia). Iniziare a mangiare lentamente e intavolare una discussione sugli interessi della famiglia, in particolare su ciò che i figli fanno fuori casa (scuola, tempo libero ed amicizie, ecc.). Coinvolgere i giovani interessandosi a loro in modo propositivo. Chi ha preparato il cibo è bene che disponga il tutto per non alzarsi più da tavola durante il pasto. Se vi è necessità di farlo, per prendere qualche cosa, dovrebbe essere fatto da un membro della famiglia diverso da chi ha preparato il cibo per tutti. Per favorire la masticazione che deve essere lunga (masticare bene tutto, ma in particolare i cereali se sono integrali e in chicco, anche 50 volte o più).

Masticare a lungo produce un sangue migliore e delle cellule più efficienti, quindi avere meno sete, di conseguenza bere meno durante il pasto. Si rammenti che durante il pasto più si ha sete più la preparazione, l'abbinamento ed i singoli elementi del pasto sono squilibrati. L'acqua è un equilibratore che attenua gli squilibri degli umori corporei.

Tanto più la persona ha sete, quando mangia, tanto più mangia male. La regola comunque rimane la seguente: bere solo se si ha sete e farlo a piccoli sorsi. La Filosofia dice: rendere il cibo solido; liquido, masticando, ed avvicinarsi ai liquidi come se fossero solidi, cioè "a piccoli assaggi".

Una delle basi dell'igiene naturale prevede che il cibo sia leggermente alcalino, come il sangue, solo un'accurata masticazione contribuisce all'alcalinizzazione del cibo.

Per favorire il rilassamento si può mettere un fiore sulla tavola, o un mazzo di fiori, o un vaso di fiori nelle vicinanze. Con un diffusore, si può optare per diffondere nell'ambiente un olio essenziale naturale al 100%, oppure si può sentire un po' di musica piacevole come sottofondo.

Se è sera si può accendere una candelina, se profumata deve essere naturale al 100%, in alternativa si può accendere il camino se è presente nella sala da pranzo e la stagione lo richiede. L'ideale sarebbe seguire una sola di queste indicazioni a rotazione, ma solo ogni tanto, meglio quando si ha più tempo, per esempio nel giorno di riposo o di festa.

Ricordarsi una regola generale della Filosofia del Principio Unico: **mai togliere il tempo al mangiare e al dormire!** Chi non ha tempo per mangiare, non ha tempo per vivere.