

# Linee Guida per la Vita di Ognuno/o

**Qui si espongono alcune linee guida generali ma è bene ricordare che per ogni attività, e specialmente per prescrizioni relative a patologie (alimentazioni speciali, attività motorie speciali) è in genere necessario l'intervento del vostro Medico Olistico di fiducia oppure dello specialista del ramo (per es osteopata, chiropratico, fisioterapista, nutrizionista, per esercizi di correzione di patologie)**

## ACQUA

**Ridurre al minimo l'ingestione di liquidi durante ciascun pasto ; in mancanza di diversa prescrizione medica è consigliabile acqua basica ,con ph superiore a 7 e più vicina agli 8. In alternativa una buona acqua può essere quella di rubinetto con aggiunta di un cucchiaino di bicarbonato di sodio e circa un terzo di limone sgocciolato**

- La gerarchia della qualità a parità di contenuto minerale è : 1) acqua di fonte, acqua depurata elettromagneticamente 2) acqua corrente urbana 3) acqua minerale imbottigliata in vetro 4 ) acqua imbottigliata in plastica. Mediamente per un adulto è necessario assumere almeno 1,5 litri/giorno. **Sempre sconsigliabile l'acqua gasata, ricca di anidride carbonica, che la rende acida. Allo stesso modo da abbandonare sono le bibite gasate di qualunque genere.** In generale preferire le acque *minimamente mineralizzate* < 50 mg/L o oligominerali >50 < 100 mg/L .
- **Composizione salina “speciale” delle acque minerali. Si tratta di acque che possono essere indicate per determinate patologie o per stati fisiologici :**Acqua minerale bicarbonata ,calcica , clorurata , ferruginosa, fluorata , magnesiaca , sodica , solfata ,povera di sodio. A seconda degli squilibri della persona o del momento fisiologico (crescita, gravidanza etc.) può essere scelta un'acqua particolare (ma è una scelta medica)

Come per gli alimenti è preferibile scegliere la *filiere corta, ovvero la provenienza da aree vicine perché minore è la probabilità di inquinamento da parte del contenitore*

La **durezza dell'acqua** rappresenta la presenza di nitrati , che possono generare le nitrosamine, molto pericolose per l'organismo, certamente cancerogene). Le acque **dure** sono particolarmente pericolose per il trasporto dell'ossigeno , specialmente nei neonati e nella prima infanzia. Per queste età si raccomandano acque con **durezza** minore di 10mg/L. In ogni caso per i bambini, si raccomanda di non superare il valore di 25 mg di nitrati per litro. Per gli altri vanno bene acque minerali *ordinarie* (45 mg/L).

## Alimentazione

- **consumare almeno i pasti principali, in posizione e situazione rilassata** senza trascurare un minimo di auto accudimento (tovaglia, etc.).
- ripartire l'alimentazione della giornata in più pasti, così da non affaticare la digestione
- diminuire il consumo delle proteine animali (carni, uova, pesce), che all'occorrenza possono essere validamente sostituite da quelle vegetali (legumi in particolare). Vegetariani e Vegani dovrebbero tenere presente che possono essere carenti in Vit. B<sub>12</sub> tal da dovere ricorrere ad integratori oppure, ogni tanto, se gradito, ricorrere ad un pasto ricco di tale vitamine (vongole, carne etc.)
- aumentare il consumo di insalate fresche, verdure cucinate al vapore, frutta e succhi di frutta freschi ed eventualmente centrifugati o estratti di verdure o frutta.
- sostituire i cibi raffinati (zucchero, pane, riso, sale) con i corrispettivi integrali
- se possibile eliminare completamente gli zuccheri semplici
- evitare di dolcificare the, caffè e tisane con zucchero, miele o tanto meno dolcificanti sintetici.
- preferire cibi della zona di residenza e vegetali di stagione
- se possibile consumare alimenti (vegetali o no) di buona qualità di coltivazione o allevamento
- limitare il consumo di sostanze nervine (tè, caffè, fumo di sigaretta) e alcolici;
- evitare i conservanti (anche degli insaccati), i coloranti, i prodotti manufatti industrialmente ed i lieviti chimici (compreso gli aceti industriali)
- se il medico o ritiene evitate anche i lieviti naturali
- non bere bevande gasate
- in caso di **moderato** uso di alcolici, scegliere solo quelli naturalmente fermentati (vino rosso artigianale, birra)
- Il regime alimentare va individualizzato sia per qualità che per quantità. Seguire un regime equilibrato (carboidrati, proteine, grassi, vitamine) anche in **caso di dieta**; Le diete squilibrate ed incongrue sono dannose ed inutili (dopo si riprende il peso)
- In ogni regime alimentare è importante a conservare la possibilità di “eccezione” o addirittura “trasgressione”. Per esempio ...non mangio dolci ma quando vado ad una festa, oppure ogni mese, mangio una cosa succulenta.

### Alcuni consigli sparpagliati (aggiornamento continuo)

#### CIBI UTILI:

Cereali in fiocchi, crackers, riselle e simili (riso, frumento, mais, cereali misti, orzo etc), se possibile integrali, senza zucchero né miele, Muesli. Se preparati (tipo chapati, pane indiano, usate poco burro o olio extra vergine di oliva e cuocete su una piastra). Crêpe (farina bianca o integrale con poco latte intero). Piadine, piadine e pani azimi (senza lievito) in generale, se possibile con farine integrali, di ogni cereale

Biscotti fatti di fiocchi di cereali e farine (anche di castagna), eventualmente uova.

Frutta secca senza zuccheri (noci, mandorle, nocciole, semi di zucca o lino o altri semi, anacardi, bacche di gogj, mai arachidi)

Bevande alternative al caffè e al latte: tea verde, tea oolong, orzo, cioccolata amara (ottima anche nella cucina)

Cioccolata se gradita, solo oltre 85%

Grassi da forno (strutto, burro), per friggere (sempre frittute brevi): girasole, canapa, extra vergine oliva

## **Attività Motorie**

L'attività motoria è utile per mantenere la buona funzionalità delle articolazioni, per stimolare per via riflessa il sistema nervoso neurovegetativo ed alcune funzioni cerebrali ma non deve costituire un sovraccarico per articolazioni e muscoli come avviene in alcune discipline (body building, jogging, sollevamento pesi etc.). Gli integratori (anche quelli più comuni, spesso ritenuti innocui, e gli anabolizzanti non sono solo vietati nello sport, fanno sempre male). In generale il carico del peso nuoce ed impegna a dismisura le articolazioni ed il cuore.

Ogni individuo deve scegliere la propria attività sportiva e fisica senza paura di stancarsi, ma deve evitare di avere dolore e rimanere stanco dopo il risveglio della notte. Le attività motorie devono comunque essere bene accette, possibilmente essere piacevoli, perché alleviano il dolore, oppure perché fanno stare bene (piacere di correre, danzare, giocare...). In generale sono utili gli esercizi di stretching, anche all'interno di discipline quali ad es. lo Yoga, Za Zen, Tao Chi, danza etc.

### **Prevenzione delle Lesioni da magnetismo ed altri agenti fisici**

Mai tenere in camera da letto un camino non completamente spento e con scarico chiuso: propaga onde venefiche che turbano il sonno. Non usare in casa bracieri, stufe a gas ed evitare anche l'uso di stufe elettriche ad incandescenza o termoconvettori senza scarico.

Non tenere il televisore in camera: dopo averlo spento continua a emettere radiazioni per almeno tre ore (eventualmente coprire lo schermo con una coperta). Evitare gli orologi al quarzo o almeno non tenerli durante la notte in camera da letto. Se si desidera conoscere l'ora quando svegli, optare per orologi che emettano raggi luminosi solo al tocco. Non tenere alcuna fonte di luce in camera da letto. Se si desidera una luce per orientarsi durante la notte, questa deve essere posta in altro ambiente (corridoio, bagno oppure ad esempio sotto al lettino del bambino). Tenere lontani almeno due metri i cellulari e le radio sveglie. Usare sempre gli auricolari del cellulare.

Se possibile moderare l'uso del PC.

Prima di decidere per una nuova abitazione verificare se presso di essa ci siano tralicci dell'alta tensione o ripetitori di onde elettromagnetiche (per telefonia mobile, per radio frequenze etc.) ed anche eventuali servitù per cavi che conducono tali onde o addirittura cabine elettriche o centrali di trasformazione della tensione. In casi dubbi si può chiedere all'ARPA una verifica tecnica. Anche nella vostra casa deve essere posta attenzione che gli scarichi "a terra" siano funzionanti.

Non collocare mai in camera mobili ad angolo perché impediscono la corretta distribuzione del magnetismo terrestre. Se possibile porre il letto con la testa a nord. Anche di inverno, quando c'è il sole, aprire le finestre di casa ogni tanto. Per chi vuole approfondire questi aspetti ricorrere al Feng Chui.

Al momento in cui scrivo non ho ancora una conoscenza certa dei dispositivi in vendita per limitare gli effetti nocivi dei campi elettromagnetici. Spero presto di potere testarne alcuni e, grazie al confronto con altri colleghi ed esperti, fornirvi opportuni consigli.

## NOXAE RELATIVE ED ASSOLUTE

La repressione di se stesso/a, la non accettazione di ciò che si fa è il più grave insulto alla propria salute. E' questa la NOXA più importante. Altre **Noxae assolute** sono gli eccessi calorici, gli inquinanti ambientali ed alimentari, la violenza, le abitudini compulsive (sigarette, alcolici, gioco d'azzardo, video giochi, giochi di ruolo on line), le droghe.

Le **noxae** possono essere *relative* e cioè nuocere in alcuni individui ed in altri meno; ne sono esempio lo sport spinto, la mancanza di empatia umana e con la natura, le gravi carenze materiali e logistiche; un individuo può ammalarsi o no se gli mancano le comodità, ovvero la semplicità . il bello, il silenzio, oppure la comunicazione .....

Prendete parte agli screening proposti dal SSN- Diffidate di chi vi dice di non curarvi in alcun modo in caso di cancro

Alcune discipline, sia occidentali che orientali, considerano con profondità gli aspetti accennati ma la persona dovrebbe tenere presente che se gli stili di vita non hanno consentito la conservazione della salute, bisogna consultare un medico.