

Dinacharya o routine igienica quotidiana

L'Ayurveda consiglia per il benessere degli occhi una serie di azioni da effettuare al mattino ed alla sera:

- ogni mattina al risveglio, riempire la bocca con acqua per qualche secondo tenendo gli occhi chiusi. Sputare e ripetere 2-3 volte.
- Sciacquare gli occhi e il viso con acqua fredda o leggermente tiepida per 10-15 volte

spruzzando direttamente a breve distanza dagli occhi l'acqua raccolta nelle mani a coppa.

- Ripetere di nuovo la sera quando si torna a casa.

È molto importante non usare mai acqua calda o ghiacciata sugli occhi. Occorre evitare quindi sbalzi di temperatura improvvisi.

urinare, dormire, piangere ecc. A tal proposito l'Ayurveda pone estrema attenzione ai potenziali effetti dannosi per la salute che derivano da tale soppressione. Uno degli strumenti più importanti messi a disposizione dall'Ayurveda per la prevenzione è il dinacharya o routine igienica quotidiana, ovvero una serie di azioni da effettuare al mattino ed alla sera per il mantenimento della salute e per la preparazione alla giornata.

In relazione agli occhi l'Ayurveda consiglia quanto segue:

- ogni mattina al risveglio, riempire la bocca con acqua per qualche secondo tenendo gli occhi chiusi. Sputare e ripetere 2-3 volte.

Sciacquare gli occhi e il viso con acqua fredda o leggermente tiepida per 10-15 volte spruzzando direttamente a breve distanza dagli occhi l'acqua raccolta nelle mani a coppa.

Ripetere di nuovo la sera quando si torna a casa.

È molto importante non usare mai acqua calda o ghiacciata sugli occhi. Occorre evitare quindi sbalzi di temperatura improvvisi.

Rafforzamento muscoli oculari

Oltre a queste azioni sono inoltre consigliati particolari esercizi che provengono dallo Yoga. Ad esempio per il rafforzamento dei muscoli oculari è utile il seguente esercizio:

- sedere in modo confortevole con la colonna vertebrale, il collo e la testa in linea retta;
- guardare davanti a sé in modo naturale senza forzare gli occhi e respirare normalmente.

Poi muovere gli occhi e spingere lo sguardo verso l'alto fino al soffitto, senza muovere la testa e restare lì per due secondi circa. Guardare quindi verso il basso sempre senza muovere la testa e rimanere per due secondi. Ripartire lo sguardo in avanti e chiudere gli occhi per altri due secondi.

Guardare quindi verso il lato destro, fin dove l'occhio può arrivare (sempre senza muovere la testa), per due secondi, e poi a sinistra per due secondi. Ritornare con lo sguardo in avanti.

Tutti questi passaggi devono essere eseguiti muovendo lentamente gli occhi e



Antichi testi medici scritti su foglie di palma

CNM ITALIA

COLLEGE OF NATUROPATHIC MEDICINE - CFE

Sede Italiana de The College of
Naturopathic Medicine UK

**DECRETO MINISTERIALE
DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ
E DELLA RICERCA AUTORIZZATIVO
ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ
FORMATIVA**

- Certificato UNI EN ISO 9001:2008
- Conseguimento di Diploma inglese a validità europea
- Lezioni in aula nei weekend e teledidattica online



NUTRITIONAL THERAPY NUTRIZIONE-NUTRACEUTICA

Diploma in "Nutritional Therapist"

Sede: Padova - Durata: biennale

Nutrizione di base. Erboristeria applicata. Dimensione donna. Stress, tono ed energia. Disbiosi e depurazione. Nutrizione e sport.

FOOD & SUPPLEMENT COOKING ACADEMY

Diploma in "Nutritional Cooking Consultant"

Sede: Padova - Durata: annuale

Il cibo amico grazie all'abile conoscenza di grandi esperti della nutrizione, dell'integrazione e chef di fama nazionale e televisiva.
www.foodandsupplementcookingacademy.com

NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT

Diploma in "Nutritional Sport Consultant"

Sede: Ravenna - Durata: biennale

In collaborazione con Federazione Italiana Fitness. Sostenere lo sport e la salute con l'educazione alimentare ed una corretta integrazione.

www.nutritionalsportconsultant.com

NATUROPATHY NATUROPATIA INTEGRATIVA OLISTICA

Diploma in "Naturopath"

Sede: Padova - Durata: 2 o 3 anni

Secondo le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Formazione completa del Naturopata con indirizzo Nutrizionale-Nutraceutico.

FLOWER THERAPY FLORITERAPIA

Diploma in "Flower Therapist"

Sede: Milano, Roma - Durata: biennale

Formazione completa nel campo della Floriterapia con perfezionamento in Floriterapia australiana.

CNM ITALIA

Tel. +39 049/9080654 - Fax 049/8898924
segreteria@cnmitalia.com - www.cnmitalia.com
Via Prima Strada, 23/3 - 35129 Padova