

DIARIO D'AUTUNNO

Guida ai gesti quotidiani per vivere questa stagione con energia e leggerezza



1. Il suo significato profondo

Ogni stagione porta con sé un ritmo diverso, e l'autunno è forse quello che più invita a guardarsi dentro. Dopo l'espansione e la leggerezza estiva, la natura rallenta, raccoglie e prepara il terreno per l'inverno. Anche il corpo lo sa: ha bisogno di stabilità, di regolarità, di piccoli gesti che radicano.

Negli anni, ho imparato a riconoscere questi segnali anche in me. Ricordo i periodi in cui ignoravo completamente i ritmi stagionali: giornate troppo piene, pasti saltati o improvvisati, serate davanti agli schermi fino a tardi. Poi arrivava l'autunno... e insieme a lui quella sensazione di calo energetico sottile ma costante, la digestione più lenta, il sonno disturbato, una malinconia difficile da nominare. È stato proprio osservando questi passaggi su di me, prima ancora che sugli altri, che ho iniziato a studiare e ad approfondire il rapporto tra stagioni, corpo e abitudini quotidiane.



L'autunno, nella visione della medicina tradizionale cinese, è la stagione del **movimento Metallo**: un tempo di raccoglimento, chiarezza e interiorizzazione. Questa antica lettura si intreccia perfettamente con le conoscenze moderne sui ritmi biologici: non è un caso se in questo periodo il sistema immunitario ha bisogno di continuità, se la digestione lavora meglio con cibi caldi e orari regolari, se la qualità del sonno diventa un tassello decisivo per l'equilibrio generale.

“L'autunno, nella visione della medicina tradizionale cinese, è un tempo di raccoglimento, chiarezza e interiorizzazione”

Nel mio lavoro, ho visto tante persone ritrovare energia e chiarezza semplicemente iniziando a **riconoscere i segnali del corpo e rispondere con gesti costanti**: una tisana serale amaro-aromatica, una cena anticipata, una passeggiata mattutina alla luce naturale. Non servono rivoluzioni: servono piccoli atti di cura quotidiana, ripetuti con consapevolezza.

Questo documento nasce proprio da qui: dall'unione tra **conoscenze antiche e moderne**, dalla pratica quotidiana e dall'osservazione diretta, su di me e sulle persone che accompagno. Troverai strumenti per comprendere l'autunno dal punto di vista energetico e fisiologico, consigli alimentari stagionali, rimedi naturali mirati e indicazioni pratiche per costruire una routine in sintonia con la stagione.

Non è un percorso rigido: è una **traccia** per ritrovare il tuo ritmo, passo dopo passo, in armonia con ciò che la stagione suggerisce naturalmente.

2. L'autunno secondo la Medicina Tradizionale Cinese

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) legge ogni stagione come un movimento energetico preciso, che si riflette sia nell'ambiente che nel corpo umano. L'autunno è associato al **Movimento Metallo**, un tempo in cui l'energia si concentra, si interiorizza e "discende". Se l'estate è espansione e apertura, l'autunno è raccoglimento: la natura trattiene, organizza e si prepara al riposo invernale.

Gli organi collegati a questo movimento sono **Polmone** e **Intestino Crasso**.

Il Polmone rappresenta la capacità di ricevere: governa il respiro, regola la circolazione dell'energia vitale (Qi), protegge la superficie corporea e collega direttamente il mondo interno con l'esterno. L'Intestino Crasso è invece collegato al lasciar andare, sia in senso fisico che simbolico. Insieme formano una coppia che ci insegna a

discernere ciò che ci nutre da ciò che va rilasciato, un tema profondamente autunnale.

Il **clima tipico dell'autunno è il secco**, e questo si riflette soprattutto sulle vie respiratorie e sulla pelle. In MTC, il Polmone è strettamente connesso alle mucose e alla superficie corporea: se l'aria diventa secca, le difese naturali si indeboliscono e il corpo diventa più vulnerabile.

Da un punto di vista fisiologico moderno, questo corrisponde a un calo dell'umidità ambientale che rende le mucose respiratorie meno protettive, riducendo la capacità di filtrare e intrappolare agenti esterni. Anche la pelle tende a disidratarsi più facilmente. È per questo che, in questa stagione, diventa fondamentale **idratare dall'interno** (con cotture umide, tisane, brodi, frutta cotta) e dall'esterno (arieggiare senza raffreddare troppo, mantenere il giusto grado di umidità in casa).

Il **sapore associato al Metallo è il piccante**, che nella giusta misura apre e libera (pensiamo allo zenzero fresco o ai ravanelli), ma in eccesso può disperdere energia preziosa. Accanto a questo, si valorizzano sapori **amari e leggermente acidi**: l'amaro aiuta a "far scendere" e depurare, l'acido sostiene la capacità di trattenere fluidi in un clima secco.

L'autunno è anche legato all'emozione della **tristezza**: una tristezza sottile, non patologica, che ha una funzione di introspezione. È quel momento in cui, come la natura, anche noi possiamo lasciar cadere ciò che non serve più, alleggerire e fare spazio. Se ignorata o forzata, però, questa emozione può cronicizzarsi e indebolire l'energia del Polmone, traducendosi in malinconia persistente o stanchezza profonda.

"In MTC, il Polmone è strettamente connesso alle mucose e alla superficie corporea: se l'aria diventa secca, le difese naturali si indeboliscono e il corpo diventa più vulnerabile"

3. Alimentazione energetica

L'alimentazione è uno degli strumenti più semplici e concreti per sintonizzarsi con la stagione. In autunno, sia la Medicina Tradizionale Cinese sia la fisiologia moderna concordano su un punto essenziale: **il corpo ha bisogno di calore interno, regolarità e sobrietà.**

Dopo i cibi leggeri e spesso crudi dell'estate, è tempo di tornare a preparazioni calde, sapori profondi e ingredienti locali e stagionali.

Cotture calde e regolari

Secondo la visione energetica, il freddo e il crudo indeboliscono la "forza digestiva" (Qi della Milza), proprio nel momento in cui il corpo avrebbe bisogno di essere sostenuto. Le cotture lente, come zuppe, vellutate, stufati e cereali integrali ben cotti, nutrono in profondità e riscaldano l'interno. Dal punto di vista fisiologico, questo significa favorire una digestione più efficiente: la temperatura e la consistenza dei cibi influenzano la secrezione enzimatica e la motilità intestinale.

Cibi troppo freddi o poco cotti rallentano questi processi e possono aumentare gonfiore o senso di pesantezza, soprattutto la sera.



Negli anni, ho notato che quando inizio la stagione con una buona "base calda" nella mia routine, ad esempio una zuppa semplice preparata la domenica e scaldata nei giorni seguenti, il corpo risponde subito: digestione più fluida, meno fame nervosa e una sensazione generale di centratura.

Verdure amare e radici

Le verdure amare (come cicoria, catalogna, radicchio, carciofi) sono un pilastro autunnale. In MTC aiutano a "discendere" e depurare, sostenendo il lavoro di fegato e intestino. Le radici (carote, rape, topinambur, sedano rapa) invece ancorano, nutrono e portano stabilità, sia energetica che glicemica.

Sono ingredienti semplici, che diventano straordinari se cucinati lentamente, magari con un filo d'olio buono e qualche spezia calda.

Fisiologicamente, le verdure amare stimolano la secrezione biliare e la motilità intestinale, migliorando la digestione dei grassi e alleggerendo il lavoro epatico. Le radici ricche di fibre solubili nutrono il microbiota, contribuendo a una risposta immunitaria più equilibrata.

Cereali e legumi stagionali

I cereali integrali (avena, riso, segale, grano saraceno) e i legumi leggeri (lenticchie decorticate, ceci, fagioli ben cotti) forniscono energia stabile e calore. Nella visione energetica, sono alimenti “centranti”: rafforzano la Milza, stabilizzano l’energia e preparano il corpo all’inverno. È importante cucinarli con pazienza, magari in anticipo, per renderli più digeribili.

A livello moderno, questi alimenti forniscono carboidrati complessi, fibre e micronutrienti che supportano il metabolismo e la stabilità glicemica. Una cena con cereali e verdure calde favorisce anche un rilascio più graduale di triptofano, precursore della serotonina e della melatonina, migliorando la qualità del sonno.

Spezie tiepide e sapori equilibrati

Zenzero fresco, cannella, curcuma con pepe nero, rosmarino e timo sono alleati perfetti per questa stagione. In MTC hanno la funzione di “riscaldare il centro”, sostenere la digestione e disperdere umidità residua dall’estate. Il sapore piccante, in piccole dosi, apre e libera il Polmone, migliorando la circolazione dell’energia.

Fisiologicamente, molte di queste spezie hanno azione carminativa, antinfiammatoria e favoriscono la motilità intestinale. Usarle quotidianamente, anche in piccole quantità, è un modo semplice per migliorare digestione e risposta immunitaria.

Frutta cotta e dolce naturale

In autunno è bene ridurre frutta troppo acquosa o cruda e preferire mele, pere, cachi e castagne, meglio se cotti. La cottura addolcisce, rende la frutta più digeribile e meno dispersiva.

Una mela cotta la sera con un pizzico di cannella, ad esempio, è un gesto semplice che calma e nutre.

Regolarità nei pasti e ritmi naturali

Tanto quanto la qualità del cibo, **conta il timing**. Mangiare agli stessi orari ogni giorno sostiene digestione, metabolismo e ormoni. In MTC si dice che “la Milza ama la regolarità”: anche la fisiologia conferma che il sistema digerente ha picchi di efficienza nelle ore diurne e tende a rallentare la sera.

Cenare tardi significa costringere l’apparato digerente a lavorare mentre il corpo sta già iniziando la sua fase di riparazione notturna, alterando la qualità del sonno e i ritmi ormonali.

Personalmente, anticipare la cena è stata una delle svolte più concrete della mia routine: più leggerezza serale, sonno migliorato e risvegli più performanti.

“Dopo i cibi leggeri e spesso crudi dell’estate, è tempo di tornare a preparazioni calde, sapori profondi e ingredienti locali e stagionali”

4. Rimedi d'Autunno

L'autunno è una stagione che porta con sé piccoli sbalzi: temperature altalenanti, aria più secca, giornate che si accorciano. Il corpo si adatta naturalmente, ma può avere bisogno di **sostegni mirati** per mantenere fluide le funzioni respiratorie e digestive, preservare il sonno e sostenere la mente.

I rimedi stagionali non servono a “fare di più”, ma a **accompagnare i processi naturali**, con gesti quotidiani semplici e costanti.

1. Sostegno del respiro e delle difese naturali

In MTC, il Polmone è l'organo cardine dell'autunno: regola il respiro, governa la pelle e costituisce la prima barriera difensiva contro gli agenti esterni. Quando l'aria diventa più secca e fresca, le mucose respiratorie hanno bisogno di essere preservate e stimolate con delicatezza.



- Oli essenziali purificanti e respiratori

- *Eucalipto radiata / smithii*: delicati ma efficaci nel liberare le vie respiratorie, purificare l'aria e sostenere la chiarezza mentale. Ottimi in diffusione breve la sera o al mattino.

- *Tulsi (Basilico sacro)*: riequilibrante, tonico e leggermente adattogeno. Aiuta il respiro ma anche la mente nei

momenti di passaggio stagionale.

- *Lavanda vera*: calmante e riequilibrante, utile nelle ore serali per rilassare il sistema nervoso.
- Diffondi gli oli per 15–20 minuti (1 goccia per mq), preferibilmente in un ambiente già arieggiato. Non serve eccedere: la costanza è più efficace dell'intensità.
- **Respirazione consapevole**
Dedica ogni giorno almeno 5 minuti alla respirazione 4–6 (inspirazione 4 secondi, espirazione 6). È una pratica semplice, ma potente: calma il sistema nervoso, migliora l'ossigenazione e sostiene l'energia del Polmone.
- **Aria fresca quotidiana**
Anche nei giorni più freschi, aprire le finestre più volte al giorno o camminare al mattino

alla luce naturale aiuta a mantenere la funzione respiratoria attiva e a sincronizzare i ritmi circadiani.

La respirazione lenta e profonda stimola il nervo vago, con effetti benefici sul sistema immunitario e sul tono parasimpatico, mentre l'esposizione mattutina alla luce naturale aiuta la regolazione della melatonina, migliorando sonno e umore.



2. Rimedi digestivi e di alleggerimento

L'autunno è il momento ideale per “fare spazio” e alleggerire i carichi accumulati. La digestione è un perno centrale sia per la visione energetica (Milza e Stomaco come radice del Qi) sia per la fisiologia moderna (microbiota, metabolismo, infiammazione di basso grado).

- **Piante amare e aromatiche**

Carciofo, tarassaco, cicoria, finocchio, liquirizia e menta dolce sono alleati preziosi. Una tisana amaro-aromatica serale (ad esempio carciofo + finocchio + liquirizia) stimola la funzionalità epatica e biliare, alleggerisce il carico digestivo e prepara la notte.

- **Spezie tiepide**

Zenzero fresco, curcuma con pepe nero, cannella: riscaldano il “centro” e favoriscono la digestione. Puoi aggiungerle quotidianamente a zuppe, legumi, tisane o frutta cotta.

- **Cene anticipate e leggere**

Mangiare presto e in modo semplice è uno dei “rimedi” più sottovalutati ma più efficaci per migliorare digestione, sonno e difesa.

I pasti serali tardivi interferiscono con la fase notturna di riparazione cellulare e rilascio ormonale, oltre ad aumentare la glicemia notturna e la frammentazione del sonno.

3. Regolazione serale e riposo profondo

In autunno, la qualità del sonno ha un impatto diretto sulla vitalità quotidiana e sulle difese. Creare un contesto favorevole alla sera è un rimedio in sé.

- **Tisane distensive**

Tiglio, melissa, passiflora o un mix dolce-amaro aiutano a “staccare la spina” e a favorire la transizione verso il riposo.

- **Luci calde e tramonto digitale**

Ridurre la luce blu e i device un'ora prima di dormire permette alla melatonina di aumentare naturalmente.

- **Bagni caldi o pediluvi aromatici**

Con oli delicati come lavanda o legni dolci: abbassano gradualmente la temperatura corporea interna, segnalando al corpo che è tempo di dormire.

Il calo serale della temperatura corporea interna è uno dei segnali chiave per l'avvio della fase di sonno profondo. Favorirlo con rituali caldi ma rilassanti migliora sicuramente la qualità del riposo.



4. Rimedi per mente e interiorità

L'autunno può portare con sé una sottile malinconia. È naturale: è la stagione del lasciar andare. Il punto è non lasciarsi trascinare, ma ascoltare e accompagnare.

- **Adattogeni**

Rodhiola per resilienza mentale, *Bacopa* per concentrazione dolce e centratura.

- **Aromaterapia emozionale**

Agrumi come arancio dolce o mandarino per dare luce e leggerezza; legni e radici per radicarsi.

- **Scrittura guidata**

Anche poche righe la sera per dare parola a ciò che si muove dentro possono alleggerire e chiarire. Nei cambi stagione più intensi, infatti, ho imparato a concedermi qualche sera “di carta e penna”. Scrivere senza filtri, anche due righe, ha spesso sciolto pensieri che la testa da sola non riusciva a ordinare.

5. Ritmo circadiano e stabilità quotidiana

Una delle cose più sottovalutate, e allo stesso tempo più trasformative che possiamo fare in autunno è **ristabilire un ritmo chiaro nelle nostre giornate**.

La luce cambia, le giornate si accorciano, e il corpo ha bisogno di punti di riferimento stabili per sincronizzare digestione, ormoni, sonno ed energia.

Il nostro sistema nervoso, endocrino e immunitario funziona meglio quando riceve segnali ritmici coerenti: luce al mattino, pasti a orari simili, calo dell'attivazione la sera. Sono questi segnali quotidiani che “tarano” i nostri orologi interni.

Mattina: luce e attivazione

Esporsi alla luce naturale nelle prime ore dopo il risveglio è uno dei gesti più potenti e semplici che esistano.

La luce mattutina agisce direttamente sull'ipotalamo, sincronizzando i ritmi circadiani e favorendo un rilascio più armonico di cortisolo nelle ore diurne, con conseguente miglior regolazione dell'energia e dell'umore.

Anche una camminata di 10 minuti all'aperto, magari respirando profondamente, può cambiare il tono della giornata. Personalmente, ho iniziato anni fa con un pò di attivazione prima di colazione: non tutti i giorni sono uguali, ma la differenza nei giorni in cui la faccio è netta, più concentrazione, meno “nebbia” mentale, e un sonno serale più stabile.

“La luce cambia, le giornate si accorciano, e il corpo ha bisogno di punti di riferimento stabili per sincronizzare digestione, ormoni, sonno ed energia”

Pasti regolari: il ritmo della digestione

La digestione ha i suoi “orologi” interni. È più efficiente nelle ore di luce della giornata, quando il sistema nervoso è naturalmente più attivo e la temperatura corporea più alta.

Saltare pasti o consumarli a orari sempre diversi destabilizza questi ritmi, con ripercussioni su glicemia, energia e perfino sul tono dell'umore.

In autunno, stabilizzare significa:

- colazione calda e nutriente (per ancorare l'energia del mattino),
- pranzo completo nelle ore centrali,
- cena leggera e anticipata, lasciando al corpo il tempo di digerire prima del riposo.

I pasti serali tardivi o abbondanti interferiscono con la secrezione di melatonina e GH, riducendo la qualità del sonno e il recupero notturno.

Non è necessario essere rigidi: anche solo **mantenere una fascia oraria regolare** per i pasti principali dà già al corpo un senso di stabilità profonda.

Sera: prepararsi al riposo

Con la diminuzione della luce naturale, la produzione di melatonina inizia prima. Questo è un segnale prezioso che spesso ignoriamo, rimanendo sotto luci artificiali fredde e schermi fino a tardi.

Creare una routine serale semplice, ripetuta ogni giorno, aiuta a **“segnare” al corpo che la giornata sta finendo**.

Può bastare:

- abbassare le luci e spegnere gli schermi 45–60 minuti prima di dormire,
- bere una tisana distensiva,
- fare 5 minuti di respirazione lenta,
- diffondere un olio essenziale calmante.

Questi gesti diventano veri e propri “interruttori” fisiologici: il sistema nervoso parasimpatico prende il sopravvento, la temperatura corporea interna inizia a calare, i processi di rigenerazione notturna si attivano.

La fase di transizione tra veglia e sonno è regolata da una precisa sequenza di variazioni ormonali (cortisolo ↓, melatonina ↑, temperatura interna ↓) e le routine serali rinforzano questa sequenza, migliorando la qualità del sonno profondo e la risposta immunitaria.

La forza della costanza

Non servono abitudini complicate: **sono i piccoli gesti ripetuti ogni giorno** che ancorano i nostri sistemi interni. In autunno, quando tutto si contrae e si organizza, questa stabilità diventa un vero rimedio. Negli anni, ho visto più risultati da persone che cenavano sempre alla stessa ora e si esponevano alla luce del mattino, che da chi iniziava protocolli complessi e li abbandonava dopo due settimane. La costanza costruisce terreno.

Se vuoi partire da qualcosa, scegli *una* abitudine mattutina e *una* serale e falle tue, senza rigidità ma con presenza. Saranno loro a dare forma al ritmo della stagione.

6. Planner pratico

Questo planner nasce per accompagnarti nel passaggio d'autunno.

L'obiettivo è aiutarti a **ritrovare un ritmo che ti somiglia**: pasti e sonno più regolari, luce gestita con consapevolezza, respiro che rallenta la sera, piccole attenzioni che alleggeriscono la digestione e sostengono le difese naturali.

Non è uno schema rigido: è una traccia flessibile che puoi adattare al tuo stile di vita, ai tuoi orari e alle tue esigenze reali. Serve per **darti chiarezza**, non per aggiungere pressione.

COME USARLO

- **Scegli 2-3 gesti chiave e ripetili ogni giorno**
Non cercare la perfezione: meglio poco, fatto bene e con costanza.
- **Segna gli orari principali di pasti e sonno**
Ti aiuterà a visualizzare eventuali sfasamenti e ad allinearli con dolcezza.
- **Integra piccoli rituali serali**
Una tisana, 5 minuti di respirazione, luci calde, una diffusione delicata.
- **Osserva e annota**
Alla fine della giornata o della settimana, rileggi le tue note: i pattern che emergono diventano bussola preziosa per capire cosa senti più adeguato per te.

ESEMPIO PRATICO DI UTILIZZO

Immagina una settimana qualunque di ottobre. Ti prendi 10 minuti la domenica sera per compilare il planner:

- segni l'orario medio dei pasti e del sonno,
- scegli due gesti chiave (es. tisana serale + camminata mattutina),
- pianifichi 2 ricette stagionali semplici,
- annoti un'intenzione personale per la settimana.

Durante i giorni seguenti, compili brevi note: energia, digestione, umore. Alla fine della settimana ti bastano pochi minuti per rileggere: capisci cosa ha funzionato e cosa va alleggerito.

Nel tempo, questo piccolo rituale settimanale crea un filo continuo tra ascolto e azione. È qui che la teoria prende forma nella tua vita quotidiana.

Planner d'Autunno – La tua settimana

Settimana dal ____ / ____ al ____ / ____

Momento	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Colazione							
Pranzo							
Cena							
Rituale serale							
Respiro Luce mattutina							
Note energia digestione umore							

Mattina

- Esporsi alla luce naturale entro un'ora dal risveglio
- Passeggiata o respirazione lenta
- Colazione calda e nutriente

Alimentazione

- Cena leggera e anticipata
- Verdure amare o tisana amaro-aromatica
- Orari regolari per i pasti

Sera

- Tisana distensiva
- Tramonto digitale e luci calde
- 5 min di respirazione lenta

Spazio per i tuoi gesti personali

Spazio per i tuoi gesti personali

Spazio per i tuoi gesti personali

I miei gesti chiave della settimana:

Riflessioni settimanali:

Checklist di fine stagione

Raccogli ciò che hai seminato, lascia andare il superfluo

L'autunno è, per sua natura, un tempo di passaggio. Si seminano nuove abitudini, si radicano gesti quotidiani più stabili, ci si ascolta in un ritmo diverso. Arrivare alla fine della stagione con uno sguardo consapevole è un modo semplice ma potentissimo per **consolidare i cambiamenti** e portare con sé solo ciò che serve davvero nei mesi a venire.

Questa pagina è pensata per accompagnarti in una riflessione sincera: non serve scrivere molto, basta fermarsi qualche minuto con calma, magari la sera, una tisana calda tra le mani, e lasciare che le risposte emergano. Puoi compilarla nelle ultime settimane d'autunno o semplicemente quando senti che, dentro di te, la stagione sta "chiudendo il cerchio".

Domande guida per la tua checklist

- Quali abitudini sono riuscita a mantenere con costanza?
- Quali piccoli gesti hanno fatto davvero la differenza nel mio benessere quotidiano?
- Che cosa ho imparato di nuovo su di me in queste settimane?
- Quali rituali serali o pratiche voglio portare con me nell'inverno?
- C'è qualcosa che desidero lasciare andare perché non mi serve più?
- Quale passo in più sento pronto/a di compiere nella prossima stagione?

Non è un esercizio di perfezione, ma un'occasione per **riconoscere il tuo percorso**, celebrare anche i progressi piccoli e scegliere con lucidità cosa ti accompagnerà nei mesi freddi.



Prossimi passi: continuiamo a camminare insieme

Tutti i suggerimenti che hai trovato in queste pagine nascono da anni di lavoro sul campo, studio continuo e una curiosità viva che non si spegne mai. Nel tempo ho intrecciato conoscenze scientifiche aggiornate, pratiche integrative e tanta osservazione quotidiana: prima su di me, poi sulle persone che ho accompagnato nei loro percorsi.

Ogni stagione mi ha insegnato qualcosa di diverso. L'autunno, in particolare, mi ha spinto ad ascoltare meglio: a rallentare, a lasciare spazio ai rituali semplici, a riconoscere come piccoli gesti quotidiani possano davvero cambiare la qualità della vita.

Con questo planner ho voluto metterti tra le mani **strumenti chiari, pratici e immediati**, perché tu possa diventare parte attiva del tuo benessere stagionale. Non serve fare tutto: basta iniziare, con costanza e presenza.

Questo materiale può accompagnarti già molto lontano così com'è.

Ma se senti il desiderio di **personalizzare il percorso**, approfondire alcuni aspetti, o ricevere un sostegno più mirato per radicare davvero queste pratiche nella tua quotidianità... io ci sono.

Mi piacerebbe leggerti, sapere come ti sei trovata e cosa è emerso lungo il cammino.

Per qualsiasi cosa puoi scrivermi a info@elisagaltineri.it

Un caro saluto,

Dott.ssa

Elisa Galtineri

Non fermarti qui... l'ultima pagina ti aspetta con qualcosa che vale la pena scoprire.

PER APPROFONDIRE E PRENDERTI CURA DI TE ANCHE OLTRE LA STAGIONE

Queste pagine sono solo l'inizio.

Ogni stagione porta con sé la possibilità di conoscerti un po' di più e di prenderti cura di te in modo autentico.

Quello che trovi qui non è un invito obbligato, ma una opportunità.

Se qualcosa, leggendo, ha risuonato dentro di te, qui trovi alcuni strumenti e spazi che ho creato proprio per accompagnarti un passo oltre, con la stessa attenzione e gradualità che hai trovato finora.

Per iniziare senza impegno



Couscous autunnale con zucca, carote, rosmarino e tofu
Un piatto semplice e confortante, perfetto per accompagnare la stagione che cambia
Dott.ssa Elisa Galtineri
10/05/2025 - 4 min read



Polpette di lenticchie e pomodori secchi: semplici, nutrienti e piene di carattere
Una ricetta facile e naturale con pochi ingredienti, perfetta per portare a tavola fibre, proteine vegetali e tanto sapore.
Dott.ssa Elisa Galtineri
10/04/2025 - 4 min read



Cistite estiva: come affrontarla in modo naturale con la medicina tradizionale cinese e l'approccio integrato
Scopri perché la cistite è più frequente nei mesi caldi e come prevenirla e curarla attraverso alimentazione, rimedi fitoterapici e uno sguardo più profondo al tuo equilibrio interno.
Dott.ssa Elisa Galtineri
05/06/2025 - 4 min read



L'armonia dell'anima: alla scoperta dei Fiori di Bach
Un viaggio tra scienza, vibrazione e consapevolezza attraverso il sistema florale ideato dal Dr. Edward Bach
Dott.ssa Elisa Galtineri
5/03/2025 - 3 min read

Il mio Blog

Gratis

Il blog raccoglie articoli e approfondimenti su benessere integrato, stile di vita, alimentazione e rimedi naturali, per accompagnarti passo dopo passo verso un equilibrio reale e duraturo.

[Blog](#)

Per imparare in autonomia

GRANDE NOVITÀ



È FINALMENTE DISPONIBILE IL

Corso base di Aromaterapia

Online, lezioni registrate che puoi vedere senza limiti e quando vuoi!

Il Corso Base di Aromaterapia

49,00€

Se ti piace approfondire con calma, in totale libertà, il Corso Base di Aromaterapia è un ottimo punto di partenza.

In 28 moduli impari a conoscere e utilizzare gli oli essenziali in modo consapevole e sicuro, integrandoli nella vita quotidiana. Puoi seguirlo quando vuoi, tutte le volte che vuoi.

[Corso Base Aromaterapia](#)

👉 Per avere un confronto personalizzato



Valutazione online o in studio

122,00€ (con ricevuta sanitaria detraibile)

Un incontro in cui analizziamo insieme la tua situazione attuale, così da darti indicazioni mirate e consigli pratici già applicabili nella tua vita di tutti i giorni.

[Valutazione Online](#) o [Valutazione in Studio \(a Vicenza\)](#)

👉 Per intraprendere un cammino strutturato



Percorso completo online o in studio

286,00€ online oppure 306,00€ in studio (con ricevuta sanitaria detraibile)

Valutazione + 2 controlli: qui ci prendiamo il tempo di monitorare i tuoi progressi e di adattare i consigli passo dopo passo. È il percorso più completo, pensato per chi desidera un cambiamento solido e duraturo

[Percorso Online](#) o [Percorso in Studio \(a Vicenza\)](#)

Oltre a queste possibilità, esistono anche altri strumenti di sostegno che possono integrarsi o vivere da soli come percorsi a sé: sono risorse pensate per rispondere a esigenze specifiche e li trovi descritti in modo più dettagliato sul mio sito www.elisagaltineri.it.

“PRENDITI CURA DEL TUO CORPO. È L'UNICO POSTO IN CUI DEVI VIVERE.”

JIM ROHN

Dott.ssa Elisa Galtineri