

Ciao

oggi voglio portarti dentro un tema che spesso diamo per scontato, ma che può cambiare il modo in cui usiamo alcuni alimenti nella nostra quotidianità: parliamo infatti di come le **spezie possano contribuire al nostro benessere** nel quotidiano.

Le usiamo per dare sapore ai piatti, per abitudine o perché “fanno bene”, ma raramente ci fermiamo a chiederci *se quella spezia sia adatta proprio a quel momento del nostro corpo*.

Eppure, scegliere la spezia giusta al momento giusto può fare una differenza enorme.

Le spezie non sono sempre intercambiabili

Zenzero, cannella, curcuma, cumino e menta parlano a sistemi diversi e rispondono a bisogni diversi.

Alcune scaldano e attivano, altre muovono la digestione, altre ancora rinfrescano e distendono.

Quando c'è digestione lenta, gonfiore, fame nervosa, cali di energia o senso di pesantezza, il corpo sta mandando un segnale preciso e la spezia, se scelta con criterio, diventa un messaggio chiaro e coerente per accompagnarlo nella direzione di cui ha bisogno.

Il punto non è usare “la spezia salutare”, ma **usare quella più allineata allo stato del momento**.

Ti condivido alcune spezie che utilizzo spesso nella mia pratica quotidiana, insieme a ricette semplici e funzionali per integrarle in modo concreto.

Zenzero
quando la digestione è lenta e senti freddo interno



Zuppa calda di carote, zenzero e lenticchie rosse

Ingredienti

3 carote

120 g di lenticchie rosse decorticate

1 cipolla piccola

1–2 cm di zenzero fresco grattugiato

olio extravergine di oliva

brodo vegetale q.b.

sale

facoltativo: un pizzico di cumino

Procedimento

Soffriggi dolcemente la cipolla con l'olio. Aggiungi le carote e lo zenzero, lascia insaporire qualche minuto. Unisci le lenticchie, copri con brodo e cuoci per circa 20 minuti. Puoi frullare se desideri una consistenza più vellutata.

È una ricetta ideale quando senti rallentamento digestivo, freddo allo stomaco o stanchezza dopo i pasti.

Cannella
quando c'è fame nervosa o desiderio di dolce



Porridge caldo alla cannella e mela

Ingredienti

50 g di fiocchi di avena

200 ml di bevanda vegetale o acqua

1 mela

½ cucchiaino di cannella

facoltativo: una manciata di noci

Procedimento

Cuoci l'avena con il liquido scelto a fuoco dolce. Aggiungi la mela a cubetti e la cannella, mescola fino a ottenere una consistenza cremosa. Completa con le noci. È una colazione (o merenda) che aiuta a ottimizzare l'energia e a ridurre gli attacchi di fame improvvisa.

Curcuma

quando senti rigidità, infiammazione o pesantezza epatica



Riso basmati alla curcuma con verdure

Ingredienti

120 g di riso basmati
½ melanzana
50 g piselli freschi
1 zucchina
1 carota
1 cipolla
½ cucchiaino di curcuma
olio extravergine di oliva
una spolverata di pepe nero
sale

Procedimento

Cuoci il riso. Salta le verdure in padella con olio, aggiungi curcuma e pepe.
Unisci il riso e mescola bene.
È un piatto leggero e funzionale quando il corpo è contratto o affaticato.

Cumino

quando c'è gonfiore, tensione e fermentazione intestinale



Hummus di ceci al cumino

Ingredienti

250 g di ceci già cotti
½ cucchiaino di cumino
olio extravergine di oliva
succo di limone q.b.
sale
acqua o brodo q.b.

Procedimento

Frulla i ceci con olio, cumino, limone e un po' di liquido fino a ottenere una crema liscia che puoi utilizzare con dei crostini per un antipasto leggero. Il cumino rende i legumi più digeribili e aiuta a ridurre gonfiore e aria intestinale.

Menta

quando senti calore, pesantezza, anche nella testa



Salsa tiepida alla menta per accompagnare cereali e verdure

Ingredienti

- 1 manciata di foglie di menta fresca
- 1 cucchiaino di tahin
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2–3 cucchiaini di acqua calda
- 1 filo di olio extravergine d'oliva

Procedimento

Trita finemente la menta.

In una ciotola unisci tahin e succo di limone, mescola bene.

Aggiungi l'acqua calda poco alla volta fino a ottenere una consistenza cremosa.

Unisci la menta tritata e l'olio, mescola e utilizza subito.

La accompagno a riso basmati, quinoa, verdure cotte o legumi

È particolarmente utile quando il pasto tende a “salire”, lasciando pesantezza o confusione mentale, oppure quando sento che serve una nota che alleggerisca il pasto.

Collegare ciò che mangiamo ai segnali del corpo permette di uscire dal “si fa così” e iniziare quindi a capire cosa funziona per noi, qui e ora.

Quando iniziamo ad osservare come reagiamo a un alimento, a una spezia, a una combinazione di cibi, l'alimentazione diventa allora uno strumento utile per la nostra salute a tutti gli effetti.

È proprio da questo tipo di lettura che partono i miei percorsi, aiutare le persone a mettere ordine nei segnali del corpo e a trasformarli in scelte pratiche che riguardano alimentazione, movimento, gestione dello stress, abitudini

quotidiane e rimedi, sempre in modo personalizzato.

Se senti che questo approccio può esserti utile, qui sotto trovi le risorse che ho creato per approfondirlo e applicarlo alla tua situazione, dai corsi alle consulenze fino ai percorsi di valutazione e controllo. Puoi conoscere meglio questo modo di lavorare e capire da dove partire visitando il sito www.elisagaltineri.it

Ogni cambiamento inizia dal momento in cui smettiamo di cercare soluzioni standard e iniziamo ad ascoltare ciò che il corpo sta chiedendo, un passo alla volta.

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 **Corso Aromaterapia**

Corso Base di
Aromaterapia con
Oli Essenziali

👉 **Valutazione Online**

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h Online

👉 **Percorso Online**

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 **Orientamento**

spazio di ascolto e
orientamento,
senza impegno.
15 min. gratuito

👉 **Valutazione In
Studio**

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

👉 **Percorso In Studio**

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)