

Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Ciao

non so se capita anche a te, ma ogni anno la stessa storia: basta un po' di vento o i primi giorni di riscaldamento acceso e la pelle inizia a tirare.

È quel momento in cui ti rendi conto che il cambio stagione non riguarda solo i vestiti, ma anche la pelle!

In medicina tradizionale cinese l'autunno è legato all'energia del Polmone, che governa proprio la pelle e la capacità di lasciar andare. Quando quest'energia si indebolisce, la pelle perde il suo strato protettivo, diventa più fragile, sottile, a volte irritata. È come se facesse fatica a "respirare".

Lunedì abbiamo visto i **tre alimenti base per ritrovare elasticità**: avocado, semi di chia e uova. Tre cibi semplici ma completi, ricchi di grassi buoni, zinco e vitamina A, che ricostruiscono la barriera lipidica e sostengono il rinnovamento cellulare.

Oggi aggiungo qualche passo in più, per aiutarti a mantenere la pelle nutrita, luminosa e protetta anche nei mesi più freddi.



Olio di Borragine

È il mio primo consiglio quando la pelle inizia a “screpolarsi”. Ricco di acido gamma-linolenico, lavora sulla struttura profonda, ricostruendo il film idrolipidico che protegge l’epidermide. È perfetto in cicli di 2-3 mesi nei cambi di stagione o nei periodi di stress, quando la pelle tende a inaridirsi.



Vitamina E e Vitamina C

La E è l’antiossidante per eccellenza: protegge i grassi cutanei, riduce la perdita d’acqua e rallenta la comparsa di rughe sottili.

La C, invece, è la “vitamina della luce”: stimola il collagene e ridona tono e compattezza.

Insieme fanno un lavoro profondo: una protegge, l’altra ricostruisce.



Oli essenziali di Palmarosa e Benzoino

La **Palmarosa** ha un profumo dolce e verde. Sulla pelle è rigenerante, aiuta a mantenere l'idratazione e stimola il ricambio cellulare. Sul piano emotivo, ricorda di rallentare e prenderti cura di te con più gentilezza.

Il **Benzoino**, invece, è caldo e resinoso: crea una sorta di “coperta” protettiva che calma la pelle arrossata e dona sollievo immediato. È l'olio essenziale che più di tutti avvolge, protegge e ammorbidisce.



Spazzolatura a secco

Un gesto antico ma incredibilmente attuale. Bastano due minuti al mattino, prima della doccia: movimenti lenti e delicati dal basso verso l'alto, sempre in direzione del cuore.

Stimola la circolazione, elimina le cellule morte e prepara la pelle ad assorbire meglio oli e creme. È anche un modo per “risvegliare” l'energia e iniziare la giornata con più vitalità.

E per chi, come me, ama trasformare la cura del corpo in un piccolo rituale quotidiano, ho pensato di lasciarti una **ricetta semplice da provare a casa**. Un modo per chiudere la giornata con calma, restituendo alla pelle quello che il freddo e i ritmi veloci spesso le tolgono. È il mio piccolo regalo per te, un gesto pratico e naturale che unisce efficacia e semplicità e che ti ricorda quanto basti poco per ritrovare "morbidezza", dentro e fuori.

Crema corpo nutriente (50 ml)

Servono:

- 45 g di burro di karité
- 5 ml di olio di mandorle dolci
- 3 gocce di olio essenziale di Benzoino
- 3 gocce di olio essenziale di Palmarosa

Procedimento

Sciogli il burro a bagnomaria, aggiungi l'olio e gli oli essenziali, mescola e lascia raffreddare.

Si applica sulla pelle ancora umida, dopo la doccia o la spazzolatura: è morbida, profumata e la pelle resta idratata a lungo.



A volte la pelle secca non è solo una questione di idratazione, ma un segnale di affaticamento, di ritmi che hanno chiesto troppo.

Prendersene cura con costanza e gesti semplici significa sostenere la barriera cutanea, migliorare la circolazione e aiutare il corpo a mantenere equilibrio anche nei cambi di stagione.

Ricordati sempre che la pelle è un indicatore prezioso: quando torna morbida e vitale, spesso anche tutto il resto inizia a stare meglio!

Un abbraccio,

Dott.ssa Elisa Galtineri

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](#)