

Ciao

sai quella sensazione strana di svegliarti già stancø, con il naso chiuso, gli occhi che pizzicano e una specie di nebbia in testa che non riesci proprio a toglierti, anche dopo il caffè?

Ecco, se stai annuendo mentre leggi, benvenutø nel club delle persone che in questo periodo dell'anno si sentono un po' come se il proprio corpo avesse deciso di fare le bizze senza avvisare, e la cosa bella è che non è una tua impressione e non stai esagerando.

Quello che succede in primavera è che l'aria si riempie di pollini e particelle che il tuo sistema immunitario interpreta come una minaccia, e quindi parte in quarta con una risposta infiammatoria che coinvolge molto più del semplice naso, perché quando l'infiammazione aumenta, spesso si porta dietro anche una digestione più lenta, un sonno meno riposante, quella sensazione di essere gonfiø anche senza aver mangiato niente di strano e una reattività generale che ti fa sentire ai limiti anche nelle situazioni in cui di solito sei tranquillissimø.

E sì, è tutto collegato: non è solo "colpa dei pollini", ma è il segnale che il tuo corpo in questo momento ha semplicemente un carico in più da gestire, e alcune piccole strategie giuste possono fare la differenza tra una stagione che si trascina e una che si affronta con molta più serenità.

Una delle cose più semplici che puoi fare in questo periodo è questa: quando rientri a casa la sera, cambia i vestiti e sciacqua viso e naso anche velocemente, soprattutto se hai passato molte ore all'aperto.

Può sembrare una banalità, ma pollini e particelle restano su pelle, capelli e tessuti continuando a stimolare le mucose anche durante la notte, ed è uno dei motivi per cui molte persone si svegliano più congestionate al mattino.

Un'altra cosa che noto spesso è che nei giorni peggiori aumentano anche alimenti che favoriscono il rilascio di istamina.

Non significa eliminarli completamente, ma osservare se nei periodi più intensi peggiorano i sintomi.

Nel PDF che trovi qui sotto ti lascio gli alimenti che più spesso aumentano il carico di istamina e alcune strategie semplici per alleggerire questo periodo senza vivere tutto come una rinuncia.

Scarica il PDF

In queste settimane può essere molto utile anche lavorare attraverso gli oli essenziali, soprattutto quando senti naso chiuso, testa pesante oppure difficoltà a respirare bene.

3 gocce di Eucalipto radiata
1 gocce di Niaouli
2 gocce di Limone

L'eucalipto radiata aiuta a liberare il respiro e fluidificare le secrezioni, il niaouli sostiene il sistema immunitario nei momenti di maggiore iperattività mentre il limone sostiene il drenaggio epatico e linfatico, risultando utile nei periodi allergici in cui l'organismo tende a diventare più congestionato e reattivo.

Puoi usarla nel diffusore per 20-30 minuti oppure mettere una goccia su un fazzoletto da inalare durante la giornata.

Molte persone notano che i sintomi peggiorano nei periodi di stress o quando dormono meno.

Succede perché intestino, risposta immunitaria e regolazione neurovegetativa comunicano continuamente tra loro, e quando recuperi meno aumenta anche la facilità a entrare in iper-reattività.

Per questo motivo lavorare solo sul sintomo spesso non basta.

A volte il cambiamento più grande arriva proprio quando inizi a sostenere meglio sonno, digestione e recupero nella quotidianità.

Se vuoi approfondire questi temi, nelle prossime newsletter continuerò a parlare di disturbi comuni nel quotidiano, spiegando perché compaiono e quali strategie naturali possono aiutare a gestirli in modo più efficace, attraverso alimentazione, aromaterapia, ritmi circadiani, integrazione e regolazione del terreno.

E se senti il bisogno di capire meglio cosa sta succedendo nel tuo caso specifico, qui sotto trovi tutte le risorse che ho creato per accompagnarti in questo percorso, dai contenuti formativi alle valutazioni approfondite fino ai percorsi personalizzati, pensati per aiutarti a leggere i segnali del corpo e trasformarli in indicazioni pratiche e concrete per stare meglio nella quotidianità.

A presto,

Corso Base di Aromaterapia con Oli Essenziali	Valutazione Iniziale dello stato di salute 1,5h Online	Valutazione + 2 controlli successivi 1,5h+1h+1h Online
spazio di ascolto e orientamento, senza impegno. 15 min. gratuito	Valutazione Iniziale dello stato di salute 1,5h In Studio	Valutazione + 2 controlli successivi 1,5h + 1h + 1h In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata