

Ciao

in una delle precedenti newsletter abbiamo visto come l'inverno sia il periodo dell'anno in cui le barriere del corpo vengono messe più alla prova.

Freddo, aria secca, riscaldamenti, meno luce, ritmi più contratti. Le difese tendono a calare, la pelle tira di più, le mucose diventano secche e reattive. Ce ne accorgiamo dal naso, dalla gola, dalle mani, dal viso, ma in realtà è tutto il sistema di barriera che lavora sotto stress per mesi.

Quando arriviamo a fine inverno, però, il problema non è più solo lo stress in corso. **È ciò che resta dopo.**

Le barriere hanno tenuto, ma spesso sono meno elastiche, più sottili, meno compatte. E qui entra in gioco un elemento centrale di cui si parla troppo poco: **il collagene.**

Il collagene è la proteina strutturale che dà forma, compattezza e resistenza a pelle e mucose. Non è solo una questione estetica. È ciò che permette ai tessuti di essere integri, elastici e capaci di ripararsi.

Quando il collagene è ben sostenuto, la pelle mantiene tono e resilienza.

Quando si impoverisce o si degrada più velocemente, i tessuti diventano più fragili e reattivi.

Durante l'inverno diversi fattori accelerano la degradazione del collagene: stress ossidativo, infiammazione, carenze nutrizionali, sonno meno regolare. A fine stagione il lavoro più intelligente è **creare le condizioni perché il collagene venga preservato e sostenuto.**

Quando parlo di barriere intendo tutto ciò che separa dentro e fuori, pelle e mucose in primis, che sono strutture vive, che si rinnovano continuamente e che rispondono in modo diretto a come mangiamo, a come viviamo e a cosa applichiamo sul corpo.

In questa fase è utile lavorare su tre parole chiave:

nutrire, proteggere, riparare.

Sul piano alimentare significa garantire proteine adeguate, vitamina C, grassi di qualità e micronutrienti coinvolti nella sintesi del collagene.

Sul piano dello stile di vita significa ridurre ciò che continua a generare

infiammazione e stress ossidativo.

E sul piano topico significa usare sostanze che sostengano i tessuti in profondità, senza aggredirli.

Qui gli oli essenziali, se scelti con criterio, possono essere un supporto veramente prezioso.

Una delle resine che utilizzo più spesso a fine inverno è l'**incenso**, che ha una particolare affinità con i tessuti che hanno bisogno di contenimento e riorganizzazione. Lavora sui processi di riparazione, sostiene la struttura e accompagna i tessuti nel recupero, e, in sinergia con altre resine e oli riequilibranti, aiuta a creare un ambiente favorevole anche alla qualità del collagene cutaneo.

Ti lascio qui il **mio regalo per te**, una ricetta semplice, pensata proprio per questo momento dell'anno.

Miscela “Collagene e Struttura”



Base:

usa 50 ml di rosa mosqueta o olio vegetale di jojoba.

Unisci:

- 7 gocce Incenso
- 4 gocce Geranio
- 3 gocce Neroli

Perché questi oli?

Incenso

È il cuore della miscela. Lavora sui processi di riorganizzazione del tessuto dermico e sostiene la qualità del connettivo. Lo utilizzo quando la pelle perde compattezza o appare più sottile.

Geranio

Sostiene elasticità e tono. È utile quando vogliamo lavorare sulla qualità del tessuto e sulla sua capacità di mantenersi più compatto nel tempo.

Neroli

Ha affinità con la pelle sottile e stressata. Aiuta a migliorare elasticità e qualità cutanea e, indirettamente, agisce anche sullo stress che influisce sulla degradazione del collagene.

Come usarla

Applicane poche gocce la sera su pelle leggermente umida, massaggiando lentamente viso e collo (e décolleté per le donne).

Usala per 28 giorni consecutivi, poi fai una pausa di una settimana.

Quando la pelle appare meno elastica o più fragile del solito, conviene partire da queste piccole strategie e mantenerle nel tempo. È la continuità che fa la differenza, non l'intensità.

👉 Se vuoi conoscere anche tu l'uso corretto degli oli essenziali, nel Corso Base di Aromaterapia trovi tutto spiegato in modo chiaro e facilmente applicabile nel quotidiano, trovi il link qui sotto o visitando il sito www.elisagaltineri.it alla sezione *corsi e novità*.

Nel caso decidessi di provare la miscela, scrivimi e raccontami cosa osservi sulla tua pelle nelle settimane successive. Mi farà piacere sapere come risponde e quali cambiamenti noterai su tono e compattezza.

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 <u>Corso Aromaterapia</u> Corso Base di Aromaterapia con Oli Essenziali	👉 <u>Valutazione Online</u> Valutazione Iniziale dello stato di salute 1,5h Online	👉 <u>Percorso Online</u> Valutazione + 2 controlli successivi 1,5h+1h+1h Online
👉 <u>Orientamento</u> spazio di ascolto e orientamento, senza impegno. 15 min. gratuito	👉 <u>Valutazione In Studio</u> Valutazione Iniziale dello stato di salute 1,5h In Studio	👉 <u>Percorso In Studio</u> 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](#)