

Ciao

in queste ultime settimane mi è capitato più volte di ricevere messaggi o richieste di consulenza da parte di persone che mi dicevano più o meno la stessa cosa, magari con parole diverse, ma con una sensazione di fondo molto simile: “mi sento tesə”, “ho le spalle sempre dure”, “la sera faccio fatica a rilassarmi”, oppure “mi sembra di avere la testa piena e non riesco mai a staccare”.

Poi, parlando un po' meglio, spesso emergono anche altri dettagli che tante persone riconoscono bene, come il fatto di stringere i denti durante il giorno, oppure svegliarsi al mattino con la mandibola indolenzita, oppure arrivare a sera con quella sensazione di stanchezza nervosa che però non coincide con il sonno, perché ci si sdraia e la mente continua a correre tra pensieri, cose da fare, messaggi, lavoro, impegni.

A volte, invece, si aggiungono anche piccoli segnali che sembrano scollegati tra loro, ma che in realtà fanno parte dello stesso quadro: digestione più lenta del solito, pancia gonfia la sera, voglia improvvisa di qualcosa di dolce dopo cena, oppure mal di testa che compare nei giorni più pieni.

Quando succede questo spesso non è perché è accaduto necessariamente qualcosa di improvviso, ma perché **lo stress si è accumulato lentamente nel tempo**, magari durante l'inverno quando si passa più tempo seduti, si esce meno, si lavora molto al chiuso e si tende anche a contrarre di più i muscoli del collo e delle spalle senza accorgersene.

Poi arriva la primavera, le giornate si allungano, cambiano gli orari, aumenta la luce e il metabolismo comincia lentamente a riattivarsi, e proprio in questo passaggio molte persone iniziano a percepire con più chiarezza la tensione che si è accumulata nei mesi precedenti.

Una cosa curiosa è che quando siamo sotto pressione il sistema nervoso attiva una risposta che prepara i muscoli all'azione, e questo significa che **alcuni gruppi muscolari restano leggermente contratti per molto tempo**, soprattutto nella zona delle spalle, del collo e della schiena alta.

Se questa situazione dura settimane o mesi può succedere che la muscolatura faccia più fatica a rilassarsi, la circolazione locale rallenti e compaiano rigidità, stanchezza e quella sensazione di “essere sempre un po’ tirati”.

In queste situazioni può essere utile agire su più fronti contemporaneamente, perché, come spesso vi racconto, anche quello che mangiamo e gli aromi delle piante possono aiutare il sistema nervoso e la muscolatura a **passare gradualmente da uno stato di tensione a uno stato più disteso**.

E qui vorrei lasciarti allora con due ricette molto semplici che possono aiutare proprio in queste fasi.

La prima è una ricetta **salata**, utile quando lo stress tende a far contrarre i muscoli e a rendere la digestione un po’ più lenta.



Crema di lenticchie rosse con curcuma e zenzero

Fai soffriggere leggermente in olio extravergine una cipolla piccola tritata, aggiungi una tazza di lenticchie rosse decorticate, mezzo cucchiaino di curcuma e un pezzetto di zenzero fresco grattugiato, poi copri con acqua o brodo vegetale e lascia cuocere fino a quando le lenticchie diventano morbide.

Le lenticchie forniscono **magnesio e aminoacidi utili al sistema nervoso**, mentre zenzero e curcuma aiutano la digestione e favoriscono la circolazione, cosa che contribuisce a ridurre quella sensazione di pesantezza che spesso accompagna i periodi di tensione.

La seconda è una ricetta dolce, veramente semplice ma molto interessante quando, a causa dello stress accumulato, compare quella voglia di qualcosa di dolce.



Banana con cacao e crema di mandorle

Taglia una banana a rondelle, aggiungi un cucchiaino di cacao amaro e un cucchiaio di crema di mandorle oppure mandorle tritate.

Questa combinazione contiene **magnesio, potassio e triptofano**, tre nutrienti che partecipano alla regolazione della contrazione muscolare e alla produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che aiuta il sistema nervoso a rilassarsi e che spesso tende a ridursi nei periodi di stress.

Accanto all'alimentazione può essere molto utile anche il lavoro attraverso l'aromaterapia, che qui propongo utilizzando la tecnica del massaggio (uso topico).



Miscela distensiva

In 20 ml di olio vegetale di mandorle dolci aggiungi

4 gocce di **lavanda vera**

3 gocce di **maggiorana**

Mescola bene e massaggia lentamente la zona di collo, spalle e parte alta della schiena, che sono i punti in cui più facilmente si accumula la tensione.

La lavanda favorisce il rilassamento del sistema nervoso mentre la maggiorana ha un'azione molto interessante sulla muscolatura contratta e sulla somatizzazione, e insieme al massaggio aiutano a migliorare la circolazione locale e a sciogliere gradualmente le rigidità.

Sono piccoli gesti, ma quando diventano parte della quotidianità possono fare una differenza molto concreta nel modo in cui affrontiamo i periodi più intensi. Sono curiosa di sapere una cosa.

Capita anche a te, nei periodi più pieni o nei cambi di stagione, di sentire le spalle più rigide o di arrivare a sera con la testa ancora piena di pensieri?

Se ti va, raccontamelo rispondendo a questa mail. Mi interessa sempre molto leggere le vostre esperienze.

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](#)