

Ciao

in questi giorni l'inverno inizia a farsi sentire, le temperature scendono, l'aria è frizzante e la luce è diversa. Eppure non tutti lo vivono allo stesso modo. Quello che noto specialmente nelle persone che arrivano in studio è che c'è chi attraversa questa fase senza particolari conseguenze e chi, invece, vede comparire piccoli segnali come la pelle che si secca, arrossamenti, irritazioni o una sensibilità che prima non c'era.

Le stesse condizioni ambientali, riduzione della luce, temperatura più basse, ritmi più compressi, possono essere gestite senza difficoltà da un organismo in equilibrio e diventare invece un fattore scatenante quando esistono già alterazioni di fondo.

Un intestino sotto stress, un sistema nervoso in stato di attivazione costante, una regolazione ormonale instabile o un carico infiammatorio persistente riducono la capacità di adattamento.

In questi casi l'inverno non è la causa, ma il momento in cui l'equilibrio precario diventa clinicamente evidente.

È anche da qui che nasce la ricetta che ti ho condiviso in questi giorni, una strategia semplice, concreta, pensata per sostenere la pelle quando fatica ad adattarsi, quando perde elasticità, quando diventa più reattiva. Spesso questo primo supporto è già sufficiente per ritrovare un po' di comfort.

Ma quello che osservo spesso è che, una volta calmato il fastidio, rimane una sensazione sottile, come se il corpo stesse dicendo che sotto c'è altro.



Quando la pelle reagisce più facilmente, raramente è un fatto isolato.

L'inverno mette in evidenza ciò che era già in equilibrio precario e la pelle è uno dei primi tessuti a segnalarlo perché è un organo di confine, riceve informazioni dall'interno e dall'esterno, e si dimostra costantemente adattabile.

Una crema lenitiva può aiutare molto, ed è giusto partire da lì.

Ma a volte quel gesto diventa anche un invito a guardare più in profondità.

Nel lavoro con le persone questo passaggio è molto frequente. Si inizia calmando, poi nasce il bisogno di capire.

Mettere insieme pelle, intestino, sistema nervoso, assetto ormonale, carico infiammatorio, stile di vita reale, non quello ideale. Quando si osservano questi elementi insieme, molte manifestazioni smettono di sembrare casuali e iniziano ad avere un senso.

Dicembre, paradossalmente, è uno dei momenti migliori per fare questo tipo di lavoro. Anche se il ritmo accelera, è un tempo che invita a fermarsi, fare ordine, chiudere ciò che è rimasto in sospeso.

Per questo, solo per questo mese, ho pensato a dei pacchetti dedicati alle valutazioni integrate approfondite, con condizioni agevolate. Non come offerta da cogliere al volo, ma come spazio per chi sente che è il momento giusto per comprendere cosa sta succedendo sotto la superficie.

La ricetta per la pelle resta un gesto quotidiano, concreto, sicuramente utile, ma una valutazione integrata è il passo che permette di darle un senso più ampio e una direzione più chiara. A volte prendersi cura significa proprio questo, smettere di rincorrere soluzioni isolate e iniziare ad ascoltare il corpo nel suo insieme.

Se senti che questo è il momento giusto per te, trovi qui sotto tutte le informazioni, oppure puoi scrivermi direttamente. Con calma, senza fretta, ma con attenzione.

I pacchetti disponibili:



1. **Valutazione Iniziale Online + Corso Base di Aromaterapia**
Un percorso per conoscere se stessi e imparare a usare gli oli essenziali nella vita quotidiana.
2. **Valutazione Iniziale + 2 Controlli successivi**
Un accompagnamento nel tempo, per monitorare e sostenere il tuo benessere.
3. **Percorso Completo di Medicina Integrata: Valutazione Iniziale + 2 controlli successivi + Corso Base di Aromaterapia**
Un'esperienza completa e personalizzata, per chi desidera un cambiamento profondo e duraturo.

Scelgo il regalo

Dopo aver compilato il modulo, riceverai indicazioni semplici e dettagliate per personalizzare il regalo per te, o per la persona che vorrai, e renderlo davvero unico.

Sarà tutto chiaro e guidato passo dopo passo.

Un caro saluto,
Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

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

[Annulla iscrizione](#)