

Dott.ssa

Elisa Gattineri

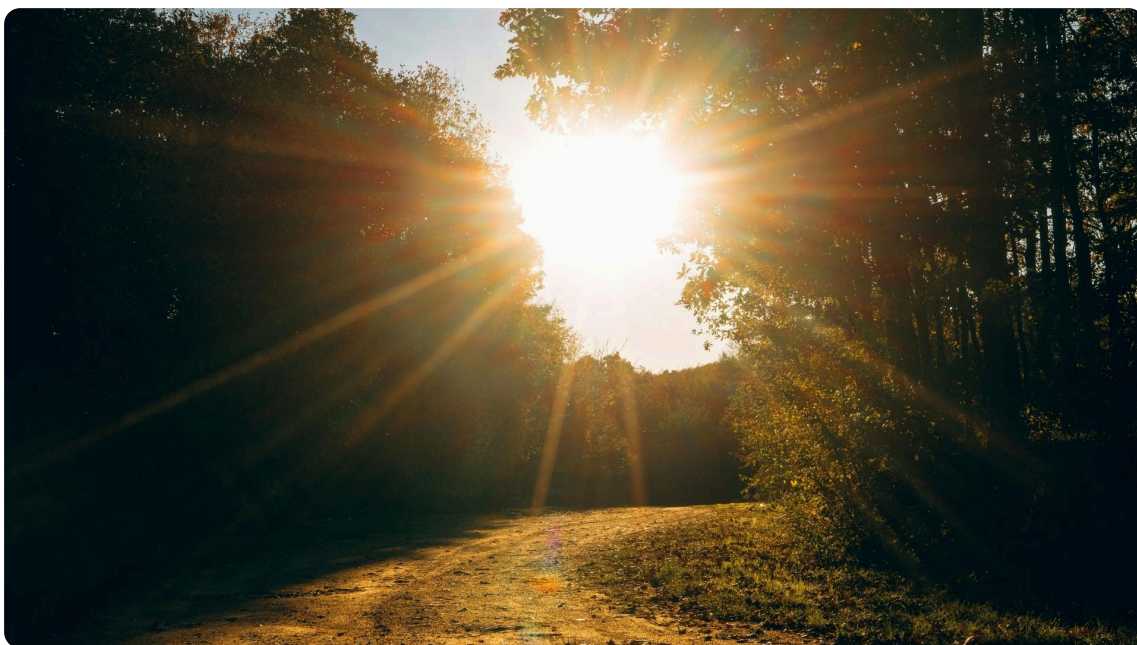
FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Ciao

questa mattina, mentre uscivo di casa presto, mi sono fermata qualche minuto fuori prima di iniziare la giornata, e mi è tornata in mente una cosa che spesso sottovalutiamo: **uno dei regolatori ormonali più potenti che abbiamo a disposizione non è un integratore e non è una tecnica complicata, ma la luce del mattino.**

È qualcosa di estremamente semplice, e proprio per questo spesso passa inosservato.

Eppure bastano **pochi minuti di esposizione alla luce naturale nelle prime ore della giornata** per avviare una vera e propria cascata di segnali biologici che coinvolge cervello, ormoni, metabolismo ed energia mentale.



Nel nostro cervello esiste una piccola struttura che funziona come un orologio biologico centrale, si chiama **nucleo soprachiasmatico** e si trova nell'ipotalamo. Questo centro riceve informazioni direttamente dagli occhi attraverso cellule della retina molto sensibili alla luce, in particolare alla componente blu dello spettro luminoso, che è particolarmente abbondante nella luce del mattino. Quando questa luce raggiunge la retina, il segnale arriva al cervello e accade qualcosa di molto interessante: il sistema nervoso capisce che la giornata sta iniziando e attiva una serie di regolazioni ormonali.

La prima cosa che succede è che viene **bloccata la produzione di melatonina**, l'ormone del sonno che durante la notte ha favorito il recupero e il riposo. Contemporaneamente aumenta gradualmente la produzione di cortisolo fisiologico del mattino, che non è il cortisolo dello stress di cui si parla spesso in senso negativo, ma è l'ormone che ci aiuta ad attivarci, a mobilitare energia e a sentirci lucidi nelle prime ore della giornata.

Questa attivazione iniziale non riguarda solo il cervello, perché nel corso delle ore **si sincronizzano anche altri sistemi**: il metabolismo del glucosio, la temperatura corporea, la secrezione di diversi ormoni digestivi e persino il momento in cui, la sera, il cervello inizierà nuovamente a produrre melatonina. Ed è proprio qui che succede una delle cose più affascinanti!

Quando la luce del mattino viene percepita correttamente dal cervello, **l'orologio biologico si riallinea**, e questo significa che molte persone iniziano a notare cambiamenti concreti come maggiore energia al risveglio, più concentrazione durante il giorno e un sonno più profondo la sera.

È come se il cervello ricevesse un segnale molto chiaro che dice: “la giornata è partita adesso”.

E ti svelo una cosa che spesso viene ahimè sottovalutata... la luce artificiale degli ambienti interni, anche quando sembra intensa, è decine di volte più debole della luce naturale esterna, e questo significa che stare davanti a una finestra spesso non produce lo stesso effetto che si ottiene uscendo all'aperto.

Eppure è un gesto che cambia tutto.

Una delle abitudini più semplici che possiamo inserire nella routine del mattino è proprio questa.

Appena possibile, uscire all'aperto per qualche minuto.

Non serve guardare il sole direttamente e non serve fare nulla di particolare.

È sufficiente stare fuori, magari facendo una breve passeggiata, bevendo il caffè sul balcone oppure semplicemente fermandosi qualche minuto alla luce naturale del mattino.

Già **5 minuti nelle giornate luminose**, oppure **15 minuti quando il cielo è coperto**, possono essere sufficienti per inviare al cervello quel segnale che sincronizza la giornata.

A me piace accompagnare questo gesto del mattino anche con gli aromi delle piante, perché l'olfatto ha una connessione diretta con le aree cerebrali che regolano attenzione, energia mentale e stato emotivo.

Ti suggerisco questa miscela di oli essenziali.

Una miscela molto semplice che puoi usare mentre esci al mattino o mentre ti prepari per iniziare la giornata:



Miscela aromatica del mattino

In un diffusore aggiungi:

2 gocce di **olio essenziale di limone**

1 goccia di **olio essenziale di rosmarino a cineolo**

1 goccia di **olio essenziale di arancio dolce**

Il limone ha un aroma fresco e stimolante che favorisce la chiarezza mentale, il rosmarino è tradizionalmente associato alla concentrazione e alla vigilanza, mentre l'arancio dolce aggiunge una nota più morbida che aiuta a iniziare la giornata con una sensazione di apertura e leggerezza.

Inalare questi aromi mentre si riceve la luce naturale del mattino crea una combinazione molto interessante, perché luce e olfatto inviano segnali complementari al cervello, attivandoci in modo più armonico nelle prime ore della giornata.

Come sostengo sempre, sono piccoli gesti, ma quando diventano abitudini quotidiane possono avere un effetto sorprendente sul modo in cui si distribuisce l'energia durante il giorno e sul modo in cui ci si prepara al sonno la sera.

Sono curiosa di sapere una cosa: ti capita mai di uscire alla luce del mattino appena sveglia, oppure la tua giornata inizia direttamente?

Se ti va, raccontamelo rispondendo a questa mail. Mi piace sempre leggere le vostre esperienze e capire quali abitudini funzionano meglio nella vita quotidiana.

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](#)