

Ciao

negli ultimi anni ho sentito sempre più spesso il bisogno di capire cosa succede quando una persona mi dice “sono stressata”, perché questa parola resta troppo generica rispetto a quello che vedo ogni giorno, e così ho iniziato ad approfondire in modo più strutturato questi meccanismi anche attraverso il percorso con Open Academy of Medicine sulla gestione dello stress, entrando sempre di più dentro le connessioni tra sistema nervoso, digestione, sonno e comportamento.

E a un certo punto ho iniziato a guardare tutto in modo diverso.

Perché quello che chiamiamo stress non è solo una sensazione, ma una risposta precisa del sistema nervoso autonomo, e al centro di questa regolazione c'è una via che collega in modo continuo cervello, cuore e apparato digerente, cioè il nervo vago.

È il principale canale del sistema parasimpatico, quindi interviene nel rallentare il battito, nel favorire la digestione, nel sostenere il sonno e nel permettere un recupero più efficace, e allo stesso tempo raccoglie informazioni da stomaco, intestino e respiro per inviarle al cervello, creando un dialogo continuo che condiziona il modo in cui reagisci durante la giornata.

Quello che spesso sorprende è che la maggior parte delle informazioni viaggia dal basso verso l'alto, quindi il modo in cui mangi, respiri o dormi influenza direttamente la lucidità mentale, la capacità di concentrazione e la reattività agli eventi.

Quando questa comunicazione funziona in modo fluido, il respiro si allunga, la digestione procede senza rallentamenti e la testa si libera più facilmente, mentre quando questa via perde efficienza si resta più facilmente in allerta e iniziano a comparire quelle situazioni che molte persone mi raccontano ogni giorno, come difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni, gonfiore dopo i pasti, fame fuori orario e una sensazione di tensione che non si spegne.

A quel punto lo stress non è più una parola, ma diventa qualcosa che modifica il funzionamento quotidiano, perché la digestione rallenta, la glicemia oscilla di più, il sonno si frammenta e la soglia di tolleranza si abbassa, e tutto questo tende a mantenersi nel tempo creando un circolo che si alimenta da solo.

È da qui che ho iniziato a lavorare in modo diverso, perché ho capito che non è utile cercare di controllare tutto con la testa, mentre è molto più efficace intervenire su ciò che arriva al sistema nervoso e che ne modula la risposta.

Uno dei canali più diretti è l'olfatto, perché le molecole degli oli essenziali raggiungono rapidamente le aree cerebrali che regolano le risposte automatiche e permettono di influenzare in modo immediato il modo in cui reagisci, senza passare da un'elaborazione razionale.

Alcuni oli favoriscono una risposta più distesa e aiutano a rallentare l'attivazione, rendendo più semplice entrare in una condizione in cui il respiro si allunga, la digestione riparte e la mente diventa più chiara.



MISCELA PER IL NERVO VAGO

In 30 ml di olio vettore (jojoba):

Mandarino 10 gocce

Petit grain 8 gocce

Ylang ylang 5 gocce

Puoi applicarla sul collo o sul plesso solare e fermarti qualche minuto a respirare lentamente, oppure usare una goccia sul palmo della mano e fare alcuni respiri profondi.

Accanto a questo, c'è una strategia molto semplice che utilizzo spesso anche in studio, perché lavora direttamente sul nervo vago e sul modo in cui il sistema nervoso si regola, ed è la respirazione con un rapporto 4:6, quindi ispiri contando fino a quattro ed espiri contando fino a sei, e già dopo pochi minuti si osserva un rallentamento del battito e una maggiore facilità a uscire da quella sensazione di attivazione continua.

Quello che vedo spesso è che quando inizi a lavorare su questi meccanismi, cambiano aspetti molto concreti della giornata, perché il sonno diventa più continuo, la digestione più regolare e la testa meno affollata, e questo rende tutto più gestibile senza dover fare sforzi forzati.

Se leggendo ti sei riconosciuta in alcune di queste situazioni, puoi iniziare da qui, prenderti qualche minuto, provare la respirazione 4:6 insieme alla miscela e osservare cosa succede nei prossimi giorni.

E se senti che vuoi essere accompagnata in un lavoro più completo, nei miei percorsi lavoriamo proprio su questo tipo di approccio, unendo alimentazione, sonno, sistema nervoso, integrazione e aromaterapia, così da intervenire sui sintomi e allo stesso tempo migliorare il funzionamento nella quotidianità in

modo ampio e duraturo, con un percorso costruito su misura e adattato nel tempo in base a quello che emerge.

Ti sei mai fermata ad ascoltare cosa succede quando rallenti anche solo per pochi minuti?

Cosa pensi cambierebbe nelle tue giornate se iniziassi a dare spazio a questi momenti con più continuità?

Fammelo sapere se ti va, Ti leggo volentieri!

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](#)