

Ciao

l'inverno alle porte, lo senti anche tu come me?

L'aria è più pungente al mattino, la luce se ne va via prima la sera... e con questo cambiamento iniziano anche i primi segnali del corpo: gola che pizzica, calo di energia, qualche influenza tipica.

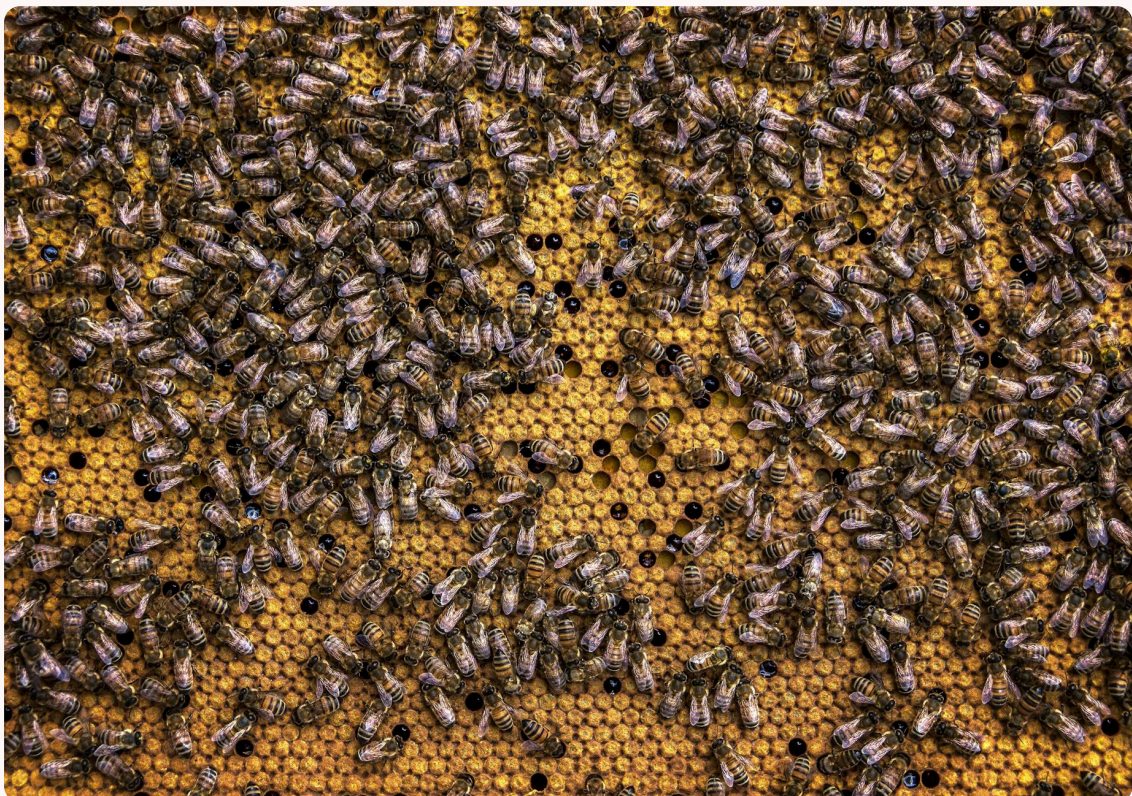
Ti devo dire che prima che mi avvicinassi alla medicina integrata, prendevo questi segnali un pò alla leggera.

Poi, ogni anno, mi ritrovavo a "correre ai ripari" con rimedi dell'ultimo minuto. Funzionavano? Qualche volta. Ma sempre troppo tardi.

Da quando ho imparato a conoscere il linguaggio del corpo e il valore della **prevenzione naturale**, il mio inverno è sicuramente cambiato.

E oggi voglio condividere con te **5 rimedi efficaci e accessibili** che uso personalmente e consiglio ogni anno per affrontare la stagione fredda con più forza.

Nello scorso reel ti ho parlato di questi strumenti in modo pratico, mentre in questa newsletter voglio portarti più in profondità: **ti racconto l'origine di questi rimedi, come agiscono sul corpo, e perché sono così efficaci per le nostre difese.** Sei pronta?



Propoli: il guardiano invisibile delle tue vie aeree

La propoli è un rimedio semplice ma geniale.

Protegge le mucose respiratorie, disinfiamma, modula la risposta immunitaria locale e **riduce il rischio di infezioni ripetute**.

La consiglio soprattutto a chi, in inverno, si ammala spesso con mal di gola, tracheite o raffreddori continui.

Ma anche come uso quotidiano nei periodi di esposizione (scuola, mezzi pubblici o luoghi affollati).

Curiosità:

Il nome "propoli" significa *prima della città*. Le api la usano per sigillare l'alveare e impedire l'ingresso di agenti patogeni. La natura sa proteggere ciò che è prezioso!



Vitamina C naturale il supporto quotidiano alle difese

Sotto stress o durante un'infezione, il corpo **consuma più vitamina C** del normale.

Ecco perché è fondamentale assumerla **ogni giorno**, soprattutto in inverno.

Aiuta a potenziare i globuli bianchi, riduce lo stress ossidativo, **favorisce l'assorbimento del ferro** e sostiene il sistema immunitario senza appesantirlo.

Preferisco sempre le fonti naturali (acerola, rosa canina, kiwi, agrumi, cavolo nero) e, se serve, una buona integrazione.

Curiosità:

L'uomo non è in grado di produrre vitamina C in autonomia (a differenza di quasi tutti gli altri mammiferi).

E questo è un chiaro invito alla cura quotidiana!



Cordyceps energia adattogena nei mesi più intensi

Nei mesi freddi il corpo fatica di più a mantenere energia, calore e stabilità.

Il Cordyceps è il rimedio ideale per chi entra nell'inverno già stanco, con poca forza o dopo una fase di malattia.

Questo fungo straordinario **migliora l'ossigenazione**, sostiene la produzione di energia (ATP), regola le risposte immunitarie e **rafforza la capacità di adattamento** ai cambiamenti esterni.

Curiosità:

Nella medicina tradizionale tibetana e cinese, il Cordyceps era riservato a monaci e guerrieri: aiutava a resistere al freddo, alla fatica e allo stress prolungato.



Miele di Manuka la dolcezza che difende le tue barriere

Il miele di Manuka è uno dei miei rimedi preferiti per l'inverno.

Protettivo, riequilibrante, **agisce in modo profondo sulle mucose**, dal cavo orale fino all'intestino.

Grazie all'**MGO (metilgliossale)**, ha un'azione antibatterica molto potente, efficace anche contro patogeni resistenti, ma senza gli effetti collaterali dei farmaci.

Uso il miele di Manuka **nei protocolli di prevenzione, ma anche ai primi sintomi di gola infiammata** o debolezza generale.

Assunto ogni mattina a digiuno, è un importante gesto preventivo.

Curiosità:

I Maori lo usavano per disinfettare ferite e infezioni.

Oggi è uno dei pochi prodotti naturali **scientificamente studiati per interrompere il biofilm batterico**, quella barriera invisibile che protegge i microbi più aggressivi.



Eucalipto radiata il respiro che nutre il sistema nervoso

Se c'è un olio essenziale che consiglio ogni inverno, è lui.

L'Eucalipto Radiata **non è solo balsamico**: è un vero sostegno al sistema respiratorio e, cosa spesso sottovalutata, **al sistema nervoso**.

Aiuta a respirare meglio, sì, ma anche a **rilassare il diaframma**, favorire il sonno, migliorare l'ossigenazione cellulare.

Il respiro è la via più diretta per calmare l'infiammazione, abbassare lo stress e alleggerire la mente.

Curiosità:

Il chemotipo Radiata è più delicato rispetto all'Eucalipto Globulus.

Contiene un mix di molecole che **dialogano con il sistema immunitario e nervoso insieme**, senza creare irritazioni o reazioni eccessive. È perfetto anche per i soggetti sensibili o per i bambini.

Una riflessione personale che vorrei condividere con te: nel mio percorso, uno dei cambiamenti più profondi è stato capire che **la prevenzione non si fa solo con "il rimedio giusto", ma con studio, conoscenza e consapevolezza.**

E tra gli strumenti che più mi hanno aiutata ci sono sicuramente **gli oli essenziali**, che adoro e per i quali ho deciso di investire diversi anni della mia formazione.

Non si tratta di "aggiungerli a caso" alla routine, ma di **imparare ad ascoltarli, capirli e integrarli nel modo più sicuro e personale possibile.**

È FINALMENTE DISPONIBILE IL

Corso base di Aromaterapia

a solo
49€



Contenuti principali del corso:

- introduzione all'aromaterapia e principi di sicurezza,
- fondamentali di chimica degli oli essenziali spiegati in modo semplice,
- criteri per riconoscere la qualità e modalità d'uso,
- applicazioni pratiche nei diversi contesti (casa, ufficio, studio, gestione dello stress, routine quotidiana),
- psicoaromaterapia e legame con le emozioni,
- panoramica sui principali oli essenziali e i loro utilizzi.

È per questo che ho creato il **Corso base di aromaterapia**, una vera opportunità per imparare a usare questi alleati naturali in modo semplice, rispettoso e intelligente.

È un corso semplice da seguire, ma al contempo estremamente utile perché ti permette di capire:

- come scegliere un olio in modo consapevole
- come leggere un chemotipo
- quali oli usare e quando
- come evitare gli errori più comuni
- come creare routine efficaci

È un **corso online sempre accessibile**, che puoi seguire in totale libertà, quando vuoi e con i tuoi ritmi.

È stato creato per essere **chiaro e pratico anche per chi parte da zero**, così da permetterti di acquisire da subito una base solida e sicura nell'uso degli oli essenziali.

Puoi rivedere le lezioni ogni volta che ne senti il bisogno e approfondire con calma, senza pressioni.

Tutti i dettagli li trovi sul sito www.elisagaltineri.it, nella sezione *Corsi e Novità*.

Ottienilo a 49 €

Spero che questa newsletter ti abbia donato spunti utili e uno sguardo nuovo su come prenderti cura di te in questo momento dell'anno.

Ogni rimedio che ti ho raccontato non è solo uno strumento naturale, ma **un invito ad ascoltarci e a scegliere consapevolmente**.

In inverno, più che mai, abbiamo bisogno di nutrire non solo le difese, ma anche il nostro senso di stabilità, di presenza, di fiducia nel corpo che abitiamo.

E farlo con l'aiuto di ciò che la natura ci offre è, ogni volta, un atto d'amore verso noi stessi.

Se anche solo una parte di ciò che hai letto oggi ti ha fatto venire voglia di approfondire, sperimentare o riflettere, allora questa newsletter ha fatto il suo lavoro.

Io sono qui, passo dopo passo, per accompagnarti.

A presto,

Dott.ssa Elisa Galtineri



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](#)