Dott.ssa
Elisa Galtinieri
FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Ciao

oggi voglio parlarti partendo da una scena che forse ti è familiare più di quanto immagini, perché qualche giorno fa il mio "Giovannino" si teneva la pancia con quelle smorfie che conosci bene anche tu, con quel dolore che arriva a ondate, la pancia tesa come un tamburo, quell'aria che spinge ma non riesce a trovare una via di uscita, e in quel momento ho fatto esattamente quello che hai visto nel Reel, ho preso l'olio essenziale di cardamomo, l'ho diluito in un olio vegetale e ho iniziato a massaggiargli l'addome lentamente, in senso orario, finché piano piano ho sentito sotto le mani la tensione ammorbidirsi e il corpo lasciarsi un pò andare.

E sai cosa mi colpisce ogni volta? Quanto spesso il meteorismo venga trattato come un fastidio da poco, qualcosa che "passerà", perché lo chiamiamo gonfiore, lo chiamiamo aria, lo chiamiamo flatulenza, ma dietro a quelle parole c'è un sistema digestivo che ci vuole comunicare qualcosa, c'è uno stomaco che fa fatica a trasformare, un intestino che fermenta troppo, una digestione che rallenta e si carica di tensione, e quando il corpo manda questi segnali vale sempre la pena ascoltarli con attenzione.

E poi c'è un aspetto molto concreto che vedo spesso nel mio lavoro, perché la pancia reagisce subito a quello che vivi durante la giornata, a una discussione che ti rimane addosso, a una preoccupazione che ti accompagna per ore, a quella corsa continua in cui mangi in fretta e pensi ad altro mentre mastichi, e piano piano senti l'addome che si tende, si gonfia, diventa duro sotto le mani. Quando accumuli tensione il corpo cambia assetto perché senti che il respiro si accorcia, le spalle si irrigidiscono, e anche l'intestino modifica il suo ritmo, se noti si muove meno o si muove in modo disordinato, trattiene gas, aumenta la fermentazione, e quella sensazione di aria e pressione diventa la risposta fisiologica a uno stato di attivazione prolungata.

Sappiamo bene che intestino e cervello sono collegati in modo diretto attraverso il nervo vago, e ogni volta che sei in allerta il sistema digestivo riceve un segnale chiaro: risparmia energia, rallenta e resta in modalità di protezione. In quel contesto il cibo fatica a essere trasformato con fluidità e il gonfiore arriva quasi come conseguenza naturale.

Ecco perché quando ti parlo di un cardamomo o di un massaggio addominale fatto con calma, ti sto proponendo qualcosa di molto pratico, un modo per riportare movimento dove c'è stasi, per stimolare delicatamente la motilità intestinale, per favorire l'eliminazione dei gas, e allo stesso tempo per aiutare il sistema nervoso a uscire da quella rigidità che tiene tutto contratto.

Veniamo a lui, il **Cardamomo** o meglio *Elettaria cardamomum*, è una spezia antichissima utilizzata nella medicina ayurvedica per sostenere Agni, il fuoco digestivo, e dal punto di vista aromatico lavora come carminativo, antispasmodico, leggermente riscaldante, capace di favorire l'eliminazione dei gas, ridurre la fermentazione e sostenere la motilità intestinale, portando movimento dove c'è stasi.
Una curiosità che quasi nessuno conosce è che nell'antica Grecia il cardamomo era considerato così prezioso da essere offerto nei templi come dono rituale, non solo per il suo aroma ma perché ritenuto capace di "schiarire" il respiro e il pensiero, e in effetti se ci pensi stomaco e mente sono molto più collegati di quanto immaginiamo.

Per questo ti lascio una **miscela aromatica** semplice, che puoi usare nei casi di gonfiore, meteorismo, digestione lenta o crampi addominali.

In un flacone da 30 ml di olio vegetale di mandorle dolci o jojoba aggiungi:
– 3 gocce di olio essenziale di Cardamomo
– 2 gocce di olio essenziale di Finocchio
– 2 gocce di olio essenziale di Zenzero

Massaggia una piccola quantità sull'addome, in senso orario, 2 volte al giorno dopo i pasti principali, oppure al bisogno nei momenti di tensione addominale.

Il cardamomo, infatti, favorisce l'eliminazione dei gas, il finocchio sostiene la motilità e riduce la fermentazione, lo zenzero riattiva il calore digestivo e accompagna il processo trasformativo.
Per i bambini si lavora con diluizioni più basse e sempre con grande attenzione, valutando età e situazione specifica.

E quando parliamo di cardamomo non voglio che tu lo immagini solo come una boccetta da tenere nell'armadietto dei rimedi, perché il modo più semplice e

quotidiano per prenderti cura della digestione passa anche dalla cucina, da ciò che porti in tavola ogni giorno, da come scegli di chiudere un pasto.
Spesso pensiamo al dolce come a qualcosa che appesantisce, che "rovina" la digestione, ma alcune spezie fanno esattamente l'opposto, accompagnano il processo digestivo, stimolano delicatamente lo stomaco e rendono il finale del pasto più leggero e armonico.

Il cardamomo è una di queste, ha un aroma fresco, leggermente balsamico, con una nota agrumata che pulisce il palato e allo stesso tempo sostiene la trasformazione del cibo, ed è per questo che mi piace usarlo anche nei dessert.
Uno dei miei preferiti è il **gelato al cardamomo** fatto in casa, che preparo quando voglio qualcosa di buono ma che allo stesso tempo aiuti la digestione e lasci quella sensazione di leggerezza invece della classica pesantezza post dolce.

Scalda 400 ml di latte di mandorla (o vaccino) con 200 ml di panna fresca (anche vegetale), aggiungi 4–5 baccelli di cardamomo leggermente schiacciati e lascia in infusione per almeno 20 minuti, poi filtra.
Unisci poi 3 tuorli montati con 80 g di zucchero di canna e rimetti sul fuoco dolce finché la crema vela il cucchiaio, lascia raffreddare e manteca in gelatiera oppure riponi in freezer mescolando ogni 30–40 minuti per rompere i cristalli.

Il risultato è un gelato profumato, che avvolge il palato e alleggerisce allo stesso tempo. A me piace tantissimo!

E se vuoi un'altra idea semplice, prova a tostare leggermente i semi di cardamomo e aggiungerli a un riso basmati con verdure saltate o a una crema di carote e zenzero, perché il suo aroma balsamico e agrumato sostiene la digestione e rende il piatto più armonico.

Ricorda che quando lavoriamo sul meteorismo non ci stiamo limitando a "togliere aria", stiamo aiutando l'apparato digerente a muoversi meglio, a coordinarsi, a trasformare il cibo in modo più fluido e meno faticoso, e sia in cucina sia nell'utilizzo degli oli essenziali, se li scegli e li usi con consapevolezza, hai tra le mani **strumenti semplici ma estremamente efficaci e raffinati.**

E se questo tema ti interessa e senti il desiderio di usare gli oli essenziali in modo più consapevole, nel **Corso Base di Aromaterapia** trovi un percorso strutturato che ti accompagna passo dopo passo, partendo dalle basi scientifiche dell'aromaterapia per capire cosa stai usando e perché funziona, passando attraverso elementi di psicoaromaterapia per comprendere il legame tra profumo, emozioni e sistema nervoso, fino all'utilizzo sicuro degli oli essenziali con indicazioni chiare su dosaggi e modalità di applicazione.

Trovi il link per acquistarlo in fondo alla newsletter, nella sezione degli approfondimenti, assieme ad altre opportunità.

In più entri nel concreto, con le principali applicazioni pratiche per sonno, gestione dello stress, sostegno dell'energia e difese naturali, e con preparazioni semplici che puoi inserire nella tua quotidianità senza complicarti la vita, perché l'aromaterapia è uno strumento potente quando nasce da studio, esperienza e ascolto del corpo.

E ora ti chiedo, ti riconosci in qualcuno di questi segnali digestivi, oppure hai un rituale personale che ti aiuta quando la pancia si gonfia?
Scrivimi, ti leggo volentieri.

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 Corso Aromaterapia
Corso Base di Aromateriapia con

👉 Valutazione Online
Valutazione Iniziale dello stato di salute

👉 Percorso Online
Valutazione + 2 controlli successivi

Oli Essenziali

1,5h Online

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