

Dott.ssa

Elisa Gattineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Ciao

eh sì... il caldo è arrivato, e probabilmente lo hai già sentito!

Con le prime giornate calde la sudorazione aumenta, anche quando si sta fermi, e con lei se ne vanno magnesio, potassio e sodio, minerali che hanno un ruolo preciso nel funzionamento muscolare, nervoso e digestivo.

Il sistema nervoso autonomo lavora di più per gestire la termoregolazione, e questo si traduce spesso in una stanchezza, difficile da attribuire a qualcosa di preciso.

Quello che beviamo in questo periodo conta molto più di quanto si pensi, può aiutare a reintegrare, a sostenere la digestione, a calmare un sistema nervoso che il caldo tende ad attivare in modo silenzioso.

Ho pensato a quattro ricette che hanno una logica fisiologica precisa, con ingredienti di stagione e sapori che funzionano anche quando si ha poca voglia di stare ai fornelli.



Verde adattogeno

Ingredienti

1 cucchiaino di spirulina in polvere ½
cetriolo medio succo di 1 lime 1 cm di
zenzero fresco qualche foglia di
menta fresca 200 ml di acqua
frizzante

Preparazione

Frulla tutti gli ingredienti insieme, oppure estrai cetriolo, zenzero e menta con un estrattore e aggiungi poi la spirulina e il succo di lime mescolando bene. Servi subito con ghiaccio.

Proprietà

Il cetriolo è uno degli ingredienti più utili in questo senso, con un alto contenuto di acqua, silicio e potassio che idrata in profondità. La spirulina aggiunge proteine, ferro e clorofilla, particolarmente interessanti quando le energie faticano a tornare nonostante il riposo. Lo zenzero supporta la digestione e modula l'infiammazione leggera che il caldo tende ad alimentare, mentre la menta fresca agisce sul sistema nervoso con una freschezza che si sente anche dall'interno. È un drink da mattina, prima di colazione o a metà mattina, quando si cerca qualcosa che nutra senza appesantire.



Rosso antiossidante

Ingredienti

8 fragole fresche 1 fetta piccola di barbabietola cruda (circa 30 g) succo di ½ limone 4 foglie di basilico fresco 200 ml di acqua di cocco

Preparazione

Frulla tutto insieme fino a ottenere una consistenza omogenea. Se preferisci una texture più liscia, filtra con un colino a maglie fini. Servi freddo con qualche foglia di basilico fresco sopra.

Proprietà

Le fragole sono di stagione adesso e portano vitamina C e antociani che lavorano sulla protezione cellulare dallo stress ossidativo, che in estate, tra caldo e luce intensa, aumenta in modo misurabile. Una piccola fetta di barbabietola cruda supporta la produzione di ossido nitrico, con un effetto sulla circolazione e sulla pressione particolarmente rilevante nelle giornate più calde. Il basilico fresco, con i suoi oli essenziali, ha un effetto lievemente calmante sul sistema nervoso e si abbina in modo inaspettato alle fragole. L'acqua di cocco rimineralizza con potassio e magnesio in forma facilmente assimilabile. È il

drink ideale nel pomeriggio, quando la stanchezza sale e si ha voglia di qualcosa di fresco e leggermente dolce.



Per l'uso interno degli oli essenziali è fondamentale che siano certificati ad uso alimentare. Se hai dubbi, usa le infiorescenze essiccate.

Mora e Lavanda

Ingredienti

100 g di more fresche qualche infiorescenza di lavanda alimentare essiccata (oppure 1 goccia di olio essenziale diluita in 1 cucchiaino di miele) succo di ½ limone 1 cucchiaino di miele grezzo 200 ml di acqua tonica

Preparazione

Frulla le more con il limone e il miele fino a ottenere una purea. Se usi le infiorescenze di lavanda, lasciale in infusione in poca acqua calda per cinque minuti, poi filtra e aggiungi il liquido alla purea. Se usi l'olio essenziale, diluiscilo prima nel miele prima di aggiungere qualsiasi liquido. Versa tutto in un bicchiere con ghiaccio e aggiungi l'acqua tonica mescolando delicatamente.

Proprietà

Le more iniziano ad arrivare proprio adesso e portano una concentrazione interessante di antociani, vitamina C e fibre. La lavanda angustifolia è l'ingrediente che trasforma questo drink in qualcosa di diverso, perché il linalolo, il suo componente principale, ha effetti documentati sul sistema nervoso autonomo, con una capacità di ridurre quella iperattivazione che il caldo, la luce prolungata e le giornate intense tendono a generare. È un drink da sera, quando si cerca qualcosa che aiuti a scendere di tono dopo una giornata lunga.



+1 Bonus — Albicocca Dorata

Ingredienti

3 albicocche fresche mature 1 cucchiaino di curcuma fresca grattugiata (o ½ cucchiaino di curcuma in polvere) succo di ½ limone un pizzico generoso di pepe nero 200 ml di latte di mandorla

Preparazione

Denoccola le albicocche e frullale insieme a tutti gli altri ingredienti fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea. Servi subito, freddo o con ghiaccio.

Proprietà

Le albicocche arrivano proprio adesso e sono tra i frutti più ricchi di betacarotene disponibili in questa stagione, un antiossidante che supporta la protezione della pelle, degli occhi e delle mucose, tutte strutture che il sole e il caldo sollecitano in modo diretto. Portano anche ferro, che viene assorbito meglio in presenza di vitamina C, quindi il limone in questa ricetta ha una funzione precisa. La curcuma fresca, insieme al pepe nero che ne potenzia l'assorbimento, aggiunge un'azione anti-infiammatoria concreta. Il latte di mandorla lega tutto con delicatezza, aggiungendo magnesio e una nota leggermente dolce che bilancia l'acidità del limone. È una ricetta da fine maggio in poi, finché le albicocche sono di stagione e mature al punto giusto. Il colore è un oro caldo e luminoso, bellissimo anche da fotografare.

E tu, come arrivi di solito a settembre? Con quella sensazione di aver bisogno di una settimana di sonno, oppure con ancora qualche risorsa da parte? È una

domanda che mi faccio spesso, perché quello che facciamo adesso, anche in piccolo, si sente tutto quando l'estate finisce.

Mangiare e bere in modo funzionale durante i mesi caldi non significa rinunciare al piacere, anzi.

Significa scegliere ingredienti che hanno qualcosa da dire alla fisiologia, che supportano la digestione, che aiutano a reintegrare quello che la sudorazione porta via, che parlano al sistema nervoso in un momento in cui è più sollecitato del solito.

Questi quattro drink nascono esattamente da questa idea, che il cibo possa fare qualcosa di utile mentre si gode l'estate. ❤️

Provane uno questa settimana, quello che senti più vicino al tuo momento, e scrivimi come lo hai trovato. Sono curiosa di sapere quale diventa il tuo preferito della stagione.

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](#)