

5 strategie pratiche

(+ 1 rimedio naturale)

Guida alle abitudini quotidiane per ritrovare energia, sonno e benessere

Settembre: come ritrovare i tuoi ritmi naturali

A cura della Dott.ssa Elisa Galtineri

L'estate è un tempo prezioso di libertà e leggerezza, ma spesso lascia il corpo un po' disallineato. Cene più tardi del solito, sonno irregolare, pasti disordinati e meno movimento incidono profondamente sui nostri ritmi biologici. Tornare alla routine a settembre può diventare difficile: ci si sente più stanchi, con digestione rallentata, sonno disturbato e poca concentrazione. Il nostro organismo, però, ha una caratteristica straordinaria: possiede un orologio interno che governa sonno, digestione, energia e produzione ormonale. Quando lo rispettiamo, tutto funziona meglio. Quando lo trascuriamo, arrivano stanchezza, sbalzi di umore e disturbi vari. Questa guida nasce per aiutarti a **ricalibrare i tuoi ritmi** attraverso 5 strategie pratiche, sostenute da principi di medicina integrata, biohacking e naturopatia, e con il supporto di un rimedio naturale che da secoli viene usato per migliorare la resilienza allo stress.



  @la_fisionaturopatica

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata
Corso Padova 42, Vicenza, 36100, Vicenza

 www.elisagaltineri.it

 info@elisagaltineri.it

Strategia 1: stabilisci orari regolari



Il nostro corpo ama la regolarità: i cicli ormonali, la digestione, la temperatura corporea e persino l'umore sono regolati da orologi biologici che si sincronizzano con la luce e con le nostre abitudini quotidiane. Durante l'estate, tra cene tardive e giornate scombinare, questa sincronia tende a rompersi, generando stanchezza, fame disordinata e difficoltà ad addormentarsi.

Per ristabilire equilibrio è fondamentale dare segnali chiari al corpo.

Fare colazione entro un'ora dal risveglio, pranzare e cenare a orari simili ogni giorno e andare a dormire più o meno alla stessa ora rappresentano gesti semplici ma potenti. In questo modo, l'organismo riscopre un ritmo prevedibile: l'insulina si regola meglio, la digestione diventa più efficiente e la produzione di melatonina si stabilizza. Suggerimento pratico: pianifica la tua cena almeno 3 ore prima di coricarti. Questo permette al corpo di concludere la digestione prima del sonno, riducendo reflusso, gonfiore e risvegli notturni.

  @la_fisionaturopatica

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata
Corso Padova 42, Vicenza, 36100, Vicenza

 www.elisagaltineri.it

 info@elisagaltineri.it

Strategia 2: esporsi alla luce naturale al mattino

La luce è il più potente “reset” per il nostro orologio biologico. Al mattino, esporsi al sole segnala al cervello che è giorno, stimolando la produzione di cortisolo (energia) e dopamina (motivazione), e regolando la futura secrezione di melatonina serale (sonno). Senza questa esposizione regolare, il corpo fatica a distinguere il giorno dalla notte, con ricadute su energia, umore e metabolismo. Non serve molto: bastano 10–15 minuti all’aperto nelle prime ore dopo il risveglio. Fare colazione vicino a una finestra o concedersi una camminata breve prima di iniziare la giornata possono già fare la differenza.

Questo piccolo biohack sincronizza il ciclo sonno-veglia, aiuta a mantenere più stabile la glicemia e migliora la concentrazione durante la giornata. Ricorda: anche nei giorni nuvolosi la luce naturale resta più intensa e utile di quella artificiale.



@la_fisionaturopatica

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata
Corso Padova 42, Vicenza, 36100, Vicenza



www.elisagaltineri.it



info@elisagaltineri.it

Strategia 3: alimentazione

Dopo l'estate, il corpo ha spesso bisogno di alleggerirsi. Alcol, zuccheri, fritti e pasti irregolari sovraccaricano fegato, intestino e metabolismo, generando infiammazione silente che si traduce in gonfiore, stanchezza e cali di concentrazione.

Ripristinare una base di alimentazione antinfiammatoria è fondamentale: prediligi frutta di stagione, verdure fresche, cereali integrali e proteine digeribili (pesce, legumi in forma leggera come creme o burger vegetali, uova). Riduci i picchi glicemici abbinando sempre carboidrati a fibre e proteine.

Oltre al *cosa*, conta molto il *quando*: limitare l'assunzione calorica alle ore diurne favorisce metabolismo ed energia, mentre pasti serali abbondanti rallentano il recupero notturno. Suggerimento pratico: inserisci un pasto semplice e leggero la sera (es. crema di verdure e proteine leggere), e dedica più energia al pranzo, quando la digestione è più efficiente.



@la_fisionaturopatica

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata
Corso Padova 42, Vicenza, 36100, Vicenza



www.elisagaltineri.it



info@elisagaltineri.it

RICETTA: Tofu saltato con pomodorini, shiitake e spinaci

Ingredienti (2 persone):

- 200 g di tofu al naturale
- 150 g di funghi shiitake freschi (o secchi ammollati)
- 150 g di pomodorini maturi
- 100 g di spinaci freschi
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di salsa tamari senza glutine (facoltativa)
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere

Procedimento:

1. Taglia il tofu a cubetti, marinalo 15–20 minuti con un cucchiaio d'olio, curcuma, pepe e (se usi) un cucchiaino di tamari.
2. Pulisci gli shiitake e tagliali a fettine sottili. Lava i pomodorini e tagliali a metà.
3. In una padella scalda un filo d'olio con lo spicchio d'aglio, aggiungi gli shiitake e falli rosolare per 5 minuti.
4. Unisci i pomodorini e cuoci ancora qualche minuto finché iniziano a rilasciare il loro succo.
5. Aggiungi il tofu marinato e lascia dorare, mescolando delicatamente.
6. Solo alla fine unisci gli spinaci freschi e cuoci per 1–2 minuti, giusto il tempo che appassiscano.
7. Regola di sale e pepe e servi caldo, completando con un filo d'olio a crudo.



Proprietà:

- Il tofu apporta proteine vegetali digeribili e sazianti.
- Gli shiitake hanno composti bioattivi (beta-glucani, eritadenina) con azione immunomodulante e di supporto cardiovascolare.
- I pomodorini forniscono licopene e antiossidanti che proteggono dallo stress ossidativo.
- Gli spinaci arricchiscono il piatto di ferro, magnesio e clorofilla.
- La curcuma, insieme al pepe, amplifica l'effetto antinfiammatorio e protettivo del piatto.



@la_fisionaturopatica

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza, 36100, Vicenza



www.elisagaltineri.it



info@elisagaltineri.it

Strategia 4: movimento graduale e costante

Il movimento è un potente sincronizzatore dei ritmi interni. Non serve strafare con allenamenti intensi se non sei abituato: il corpo risponde meglio a stimoli costanti e moderati. Camminate quotidiane di 20–30 minuti, esercizi a corpo libero, yoga o stretching sono sufficienti a migliorare sensibilità insulinica, tono muscolare e ridurre lo stress.

Il momento della giornata è importante: attività molto intense nelle ore serali possono disturbare il sonno, mentre movimento al mattino o nel primo pomeriggio contribuisce a regolare metabolismo ed energia.

Ricorda che anche la semplice regolarità vince sull'intensità: camminare ogni giorno dopo pranzo aiuta a ridurre i picchi glicemici, mentre 5–10 minuti di stretching riducono tensioni muscolari e migliorano la postura.



Cardio

L'attività aerobica migliora l'utilizzo dell'ossigeno, stimola la sensibilità insulinica e sostiene il metabolismo energetico: bastano camminata veloce o bici per riattivare corpo e mente.



Stretching

Gli allungamenti riducono microtensioni muscolari e stress ossidativo, favorendo un miglior flusso linfatico e circolatorio: pochi minuti aiutano a prevenire rigidità e infiammazione.



Forza

Il lavoro muscolare è uno dei più potenti stimoli antinfiammatori e ormonali: sviluppa massa magra, migliora il metabolismo basale e rinforza ossa e tessuti di sostegno.



@la_fisionaturopatica

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata
Corso Padova 42, Vicenza, 36100, Vicenza



www.elisagaltineri.it



info@elisagaltineri.it

Strategia 5: rituali di decompressione

Lo stress cronico è uno dei principali fattori che sregola i ritmi circadiani. Cortisolo elevato la sera, pensieri ricorrenti e agitazione impediscono un sonno profondo e rigenerante. Creare piccoli rituali di decompressione ogni giorno è un modo semplice per dire al corpo “è tempo di rallentare”.

Puoi iniziare con 5 minuti di respirazione lenta e profonda (ad esempio inspirare e espirare contando fino a 5). Questo stimola il nervo vago, abbassa frequenza cardiaca e pressione, e favorisce il passaggio al sistema parasimpatico, quello del riposo.

Altri rituali utili: scrivere 3 cose per cui sei grato a fine giornata, leggere un libro al posto dello schermo, o concederti una tisana rilassante. Sono gesti semplici ma, ripetuti con costanza, abbassano lo stress e migliorano qualità del sonno.



Rituale di respirazione con l'olio essenziale di Lavanda angustifolia

Un piccolo gesto quotidiano può aiutare il corpo a passare dallo stato di attivazione a quello di recupero.

Scegli un olio essenziale puro di lavanda vera e ponine una goccia su un fazzoletto di cotone.

Trova una posizione seduta stabile, chiudi gli occhi e lascia che l'aroma ti accompagni.

Inspira profondamente con il naso, lascia che l'aria riempi i polmoni, poi espira lentamente con la bocca, svuotando tensioni e pensieri.

Prosegui per alcuni minuti, concentrandoti solo sul ritmo e sul profumo.

Al termine, apri gli occhi e concediti qualche istante di silenzio: noterai un senso di quiete che prepara al riposo.

  @la_fisionaturopatica

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata
Corso Padova 42, Vicenza, 36100, Vicenza

 www.elisagaltineri.it

 info@elisagaltineri.it

Il rimedio naturale: l'Ashwagandha (Withania somnifera)

L'Ashwagandha è una pianta adattogena della tradizione ayurvedica, capace di aiutare l'organismo ad adattarsi allo stress. È particolarmente utile nei momenti di transizione, come il rientro dopo l'estate, quando sonno, ormoni ed energia sono fuori fase.

Agisce riducendo i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e favorendo il rilassamento senza sedare. Migliora la qualità del sonno, sostiene la funzione tiroidea, rafforza il sistema immunitario e dona energia costante durante il giorno.

Gli studi mostrano che l'Ashwagandha può migliorare memoria, concentrazione e ridurre ansia e agitazione. Per questo è un supporto ideale quando ci si sente affaticati, nervosi o si fatica a ristabilire un ritmo regolare di sonno e veglia.

Può essere assunta sotto forma di capsule o polvere. I dosaggi vanno sempre personalizzati: per questo è bene farsi consigliare da un professionista che sappia valutare la forma e la quantità più adatta alle proprie esigenze.



  @la_fisionaturopatica

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata
Corso Padova 42, Vicenza, 36100, Vicenza

 www.elisagaltineri.it

 info@elisagaltineri.it

In conclusione...

Ritrovare i tuoi ritmi non significa imporre regole rigide, ma imparare ad ascoltare il corpo e offrirgli la stabilità di cui ha bisogno per funzionare al meglio. Ogni piccolo gesto quotidiano è un messaggio che invii al tuo organismo: luce al mattino per dire “è ora di partire”, regolarità nei pasti per dire “ora puoi digerire”, silenzio la sera per dire “puoi riposare”.

Non sottovalutare la forza della costanza: ciò che fai ogni giorno ha un impatto molto più profondo delle scelte occasionali. Anche solo due abitudini praticate con regolarità possono trasformare il tuo sonno, la tua energia e la tua serenità.

Prenditi il tempo per sperimentare, osserva i cambiamenti e concediti la pazienza di un percorso graduale. Il tuo corpo sa ritrovare la strada, ha solo bisogno che tu lo accompagni con attenzione e rispetto.

*“Un viaggio di mille miglia
comincia sempre con un primo passo.”*

Lao Tzu

Elisa Galtineri

© Elisa Galtineri – Tutti i diritti riservati. Uso personale, vietata la riproduzione non autorizzata



@la_fisionaturopatica

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata
Corso Padova 42, Vicenza, 36100, Vicenza



www.elisagaltineri.it



info@elisagaltineri.it