

Ciao

oggi niente ricette, niente teorie o rimedi.

Questa *tips* sarà un po' più leggera del solito, ed ora capirai perché.

Ti presento la versione autunnale del mio nuovo *Cruciverba del Benessere*, un gioco che ti fa sorridere ma che, se leggi tra le righe, parla del corpo più di quanto sembri. Perché anche l'ironia può essere terapeutica, e ogni risposta che trovi è un modo per ricordarti qualcosa di semplice: la salute inizia sempre da un gesto di attenzione. Prontə?

Ritaglia due minuti e gioca con me.

Alla fine, l'ultima parola, la più nascosta, racchiude tutto il senso della stagione.

1. La radice che accende il calore interno senza bruciare
(inizia con Z _ _ _ _ _)
2. Il colore associato alla stagione del Metallo, simbolo di chiarezza e purezza
(_ _ _ co)
3. Il punto energetico che aiuta a "lasciare andare" e raffreddare l'eccesso
(LI _ _)
4. Il gesto che calma il sistema nervoso e riconnette al ritmo naturale
(ri _ _ _ _ _ e)
5. Il frutto che in autunno nutre i Polmoni e ammorbidisce la pelle
(_ _ _ a)
6. La parte del giorno in cui l'energia del Polmone è al suo apice
(ore _)
7. La spezia dorata che lavora sull'infiammazione e sul fegato
(cur _ _ _ _)
8. L'attività più leggera ma più efficace per la digestione
(cam _ _ _ _ _ e)
9. Il suono che si allunga e libera tensioni, tipico della pratica del respiro
(_ hhh)

10. La parola che racchiude tutto questo e che, se la leggi piano, ti riporta dentro
(_ _ _ _ _)

Ecco, ora rileggi o ripensa alle definizioni con calma.

Scoprirai che non stai solo cercando risposte: stai ripassando i meccanismi naturali del corpo, i ritmi che lui conosce meglio di noi.

Ogni parola che trovi è già un rimedio, un promemoria, un piccolo “ricordati di te”.

Giovedì scopriremo come riportare lo stesso _ _ _ _ _ anche **sulla pelle**, con strategie naturali per contrastare la secchezza e la perdita di tono di stagione.

Ma prima di arrivarci, puoi sbirciare le soluzioni di questo cruciverba nella pagina dedicata che troverai alla fine di questa tips.

Lì troverai non solo le parole giuste, ma anche **il perché** contano: ogni risposta ha una piccola spiegazione che unisce fisiologia, energia e vita quotidiana.

Un po' come facciamo ogni settimana qui.

E mentre lasci che queste espressioni trovino il loro posto nei tuoi giorni, ricorda che ci sono luoghi pensati per accompagnarti anche quando non scrivo.



Se vuoi continuare a seguire questo percorso tra ritmi, stagioni e corpo, la **Biblioteca del Benessere** ti aspetta. Lì troverai tutte le newsletter e le tips precedenti, per scoprire che il vero benessere è una conversazione continua.

[La Biblioteca del Benessere](#)



E se ti va, prenditi un momento per osservare:

qual è la parola che ti risuona di più oggi?

Scrivila nel nostro **Spazio Aperto**, anche solo una parola, e lasciala lì, come seme di una nuova stagione.

[Spazio Aperto, ti ascolto](#)

Ora scopri le risposte e la parola magica, ti lascio qui un suo significato:

_ _ _ _ _ non è uno stato immobile, ma un continuo adattamento.

È la capacità di oscillare senza perdere il centro.

In medicina energetica rappresenta la perfetta armonia tra il Qi del Cielo (la mente)

e quello della Terra (il corpo).
E nella vita, è ciò che trovi quando smetti di cercare di controllare tutto.

Scopri le risposte e la parola

Ogni parola trovata, in fondo, è solo un modo diverso di tornare a sé.

A giovedì,
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](#)