

Ciao

questa **tips del martedì** è quel filo che ci tiene connessi tra una newsletter e l'altra: una piccola pausa per rimettere ordine, respirare e prepararci al prossimo passo del nostro percorso insieme.

La scorsa settimana abbiamo parlato di **equilibrio interno**, di come certe abitudini apparentemente innocue come le luci accese fino a tardi, la cena improvvisata a orari impossibili, l'attività fisica fatta quando il corpo chiederebbe solo riposo, possano confondere i nostri ritmi più profondi. E sai la cosa più sorprendente? Non serve “vivere perfettamente” per sentirsi meglio: basta iniziare a notare *quando* ci si sfascia un po'.

Ricordo un periodo in cui tornavo a casa tardi, accendevo mille luci e, mentre il cervello implorava silenzio, io mi convincevo che fosse il momento ideale per “recuperare tutto”: mail, bucato e, perché no, pure una bella corsa (che poi finiva più come un inseguimento ai miei pensieri che come allenamento 😊). Solo dopo ho capito che **il corpo non è un robot**: ha bisogno di rituali, di coerenza, di un po' di tregua per ritrovare ritmo e forza.

Un piccolo contenuto per te

A volte dimentichiamo che il nostro corpo funziona secondo un ritmo naturale, quello della **luce e del buio**. È un'orchestra perfetta, che ogni giorno si accorda con l'alternanza del sole e della sera. Quando restiamo “accesi” troppo a lungo, con schermi, pensieri o stimoli continui, non è solo la mente a far fatica: anche gli ormoni, la digestione e il sonno perdono la loro armonia.

Rispettare il ritmo circadiano non significa vivere con rigide regole, ma **riconnettersi a un linguaggio antico**, quello che il corpo conosce da sempre. Spegnere una luce, chiudere un computer o semplicemente rallentare il passo dopo il tramonto diventa allora un modo per dirgli: “ci sono, ti ascolto”.



E se in questo momento senti che la tua energia è in bilico, ti svegli stanco, fai fatica a concentrarti, o arrivi a sera svuotato, non è segno di debolezza, ma un invito. Il corpo ti sta dicendo: ***“Ehi, fermati. C'è qualcosa da rivedere.”***

Un secondo spunto per te

Riposare non vuol dire soltanto dormire. Il corpo recupera davvero solo quando si sente al sicuro, quando percepisce che può finalmente abbassare la guardia. A volte dormiamo otto ore e ci svegliamo stanchi perché, in realtà, **non ci siamo mai concessi di staccare.**

Il vero riposo nasce da piccole cose: una respirazione lenta prima di chiudere gli occhi, una tisana calda, una frase gentile da dirsi mentalmente prima di dormire. Sono gesti che non sembrano curare nulla... e invece **ricuciono il filo tra corpo e mente**, creando quello spazio silenzioso in cui il sistema nervoso finalmente si riequilibra.

Ti lascio qualche **opportunità** pratica per i prossimi giorni:

Appoggia la giornata, non solo la testa: cinque minuti di silenzio la sera valgono quanto un'ora di sonno in più.

Cena leggera e presto: non è una punizione, ma un modo per aiutare il corpo a lavorare meglio di notte.

Spegni le luci (e anche i pensieri): prova una luce calda, una tisana e un momento per te, anche breve.

E ancora, un pensiero sull'ascolto del corpo

A volte pensiamo di non avere tempo per ascoltarci, ma l'ascolto non è questione di minuti: è una qualità dello sguardo. È la scelta di fermarsi, anche solo per pochi respiri, e notare cosa sta accadendo dentro.

Il corpo non usa parole, ma manda segnali: tensioni, cali di energia, digestione lenta, sonno disturbato... non sono fastidi da eliminare, ma **messaggi da tradurre.**

Ho imparato che quando smetti di reagire a ogni sintomo e inizi a chiederti "cosa vuole dirmi questo?", accade qualcosa di sorprendente: il corpo risponde, e lo fa con una chiarezza disarmante.

Queste piccole attenzioni aprono la strada a ciò che vedremo **giovedì nella prossima newsletter**, dove ti parlerò di **quattro rimedi adattogeni** che possono davvero fare la differenza quando ti senti scarico o senza energia. Li conosci, ma forse non sai *quanto* possono aiutarti se usati nel momento giusto.

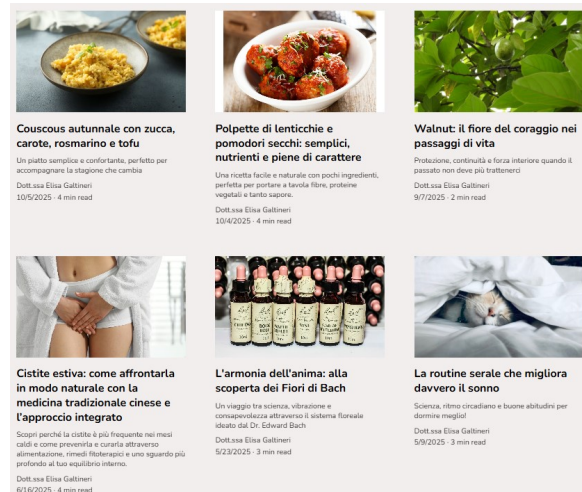
Ti anticipo solo questo:

la natura ha un tempismo perfetto. Proprio nei momenti in cui l'energia sembra non bastare, arrivano piante che sanno accompagnarci con discrezione, senza forzare. Si chiamano **adattogeni**, e sono come amici silenziosi che ci sostengono mentre il corpo ritrova il suo passo.

Li amo perché non impongono nulla: non "spingono" il corpo, lo ascoltano. Gli ricordano come ritrovare equilibrio, lucidità e stabilità anche nei periodi in cui tutto sembra chiedere troppo.

Nel frattempo, se ti va di prenderti un momento tutto per te, sul mio **blog** trovi un paio di ricette deliziose che ho appena pubblicato, semplici, sane e perfette per questa stagione. Lì troverai anche tante **ispirazioni di benessere**, piccole idee da provare ogni giorno per sentirti più in sintonia con te stesso. Visita il blog qui

BLOG



E prima di salutarti... una piccola **novità!**

Tra poco sarà disponibile un vero **archivio digitale** dove potrai consultare tutte le newsletter e le tips delle settimane precedenti: un luogo dove ritrovare spunti, ricette e strumenti pratici per seguire il ritmo delle stagioni e del tuo corpo. Eee... non voglio svelare troppo, anche le **guide stagionali** stanno per arrivare! 😊

Ascoltati, concediti spazio, e lasciati ispirare.

Il cambiamento più grande inizia sempre da un piccolo gesto.

A giovedì,
Elisa



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](#)