

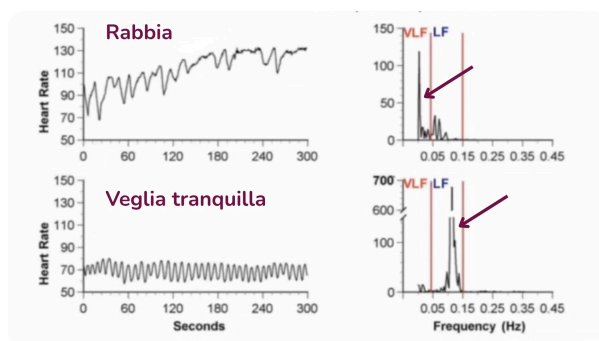
Ciao

nell'ultima newsletter abbiamo visto insieme come la pelle reagisca ai cambi di stagione, ma spesso quel senso di secchezza racconta anche una tensione interiore. Abbiamo parlato di come la natura possa aiutarci a ristabilire l'idratazione, ma oggi ci spostiamo un po' più in profondità. Perché dietro a una pelle che tira, a volte c'è una mente che trattiene.

Le emozioni non sono solo stati d'animo. Sono risposte che coinvolgono tutto il corpo: il respiro, il battito cardiaco, la tensione muscolare, la digestione. Quando diventano persistenti, come nel caso dello stress o della rabbia, iniziano a lasciare segni più sottili ma concreti sul nostro equilibrio.

La **Rabbia**, in particolare, è un'emozione potente: nasce per proteggerci da qualcosa che percepiamo come ingiusto o minaccioso, ma se resta trattenuta troppo a lungo, si trasforma in una tensione costante che logora dentro.

Con il **PPG (Pletismografo)**, uno strumento che utilizzo spesso durante le valutazioni in studio, posso osservare come il sistema nervoso reagisce a queste emozioni. Si tratta di un'analisi non invasiva che registra le variazioni del battito e del microcircolo, restituendo un vero e proprio "specchio" dello stato interno.



Quando una persona prova rabbia o forte tensione, il tracciato mostra un cambiamento evidente: le onde legate al normale stato di veglia si riducono, mentre aumentano quelle associate all'iperattivazione del sistema nervoso simpatico.

È come se il corpo restasse in allerta, pronto a reagire, anche quando non ce n'è più bisogno.

Questo tipo di monitoraggio è possibile eseguirlo durante la **valutazione che faccio in studio**, perché mi permette di capire quanto il corpo riesce a gestire lo stress, quanto è in equilibrio il sistema nervoso e quali strategie possono aiutarlo a ritrovare calma e flessibilità.

Nel frattempo, ci sono pratiche semplici che possono aiutare a **sciogliere la rabbia** prima che si trasformi in tensione cronica.

Allora ecco **3 strategie ed 1 miscela che consiglio spesso:**

### 1. Pratica di shaking

Muovere liberamente il corpo per qualche minuto, lasciandolo vibrare o scuotersi, aiuta a scaricare l'eccesso di energia che la rabbia trattiene nei muscoli. È un gesto liberatorio che “disattiva” la risposta di attacco o difesa e riporta il corpo a uno stato più calmo.

### 2. Doccia tiepida con olio essenziale di bergamotto

Versa qualche goccia di olio essenziale di bergamotto sul piatto della doccia, lasciando che l'acqua calda lo faccia evaporare. Il vapore diffonde la sua fragranza agrumata, che rilassa il sistema nervoso e favorisce una sensazione di leggerezza e apertura. È un piccolo rituale utile quando senti che la rabbia è salita troppo e hai bisogno di scioglierti.

### 3. Movimento fisico (anche una camminata veloce)

Camminare con passo sostenuto, respirando profondamente, aiuta a trasformare l'adrenalina in energia utile. Il movimento regolare è uno dei modi più efficaci per “smaltire” la rabbia e favorire un rilascio naturale delle tensioni accumulate.



## Miscela aromatica per calmare la rabbia

Per aiutarti a gestire la rabbia o semplicemente anche per accompagnare queste pratiche, puoi preparare una semplice **miscela di oli essenziali calmanti**, utile nei momenti in cui senti crescere irritazione o agitazione.

Utilizza:

- 5 gocce di **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*)
- 5 gocce di **Camomilla romana** (*Chamaemelum nobile*)
- **Olio vegetale di Jojoba** quanto basta per completare una boccetta da **10 ml**

**Preparazione:** versa gli oli essenziali nella boccetta e riempiila con olio di jojoba. Agita delicatamente prima dell'uso.

**Come utilizzarla:** applica una piccola quantità sui fegato, sul plesso solare o sui polsi e inspira profondamente. La lavanda favorisce il rilascio della tensione, mentre la camomilla romana aiuta a placare l'irritabilità e a riportare equilibrio emotivo.

La rabbia, se accolta e gestita, può diventare una forza di cambiamento e chiarezza. Imparare a osservarla, invece di combatterla, è il primo passo per riportare armonia tra corpo e mente.

Giovedì invece parleremo di come i **Fiori di Bach** possano accompagnarci in questo percorso, offrendo un sostegno sottile ma profondo, capace di agire proprio là dove le parole non arrivano.

**Perché ci sono frequenze che non si sentono, ma che ci abitano. Quando impariamo a riconoscerle, iniziamo davvero a prenderci cura di noi.**

A presto,

**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](#)