

Ciao

nelle ultime settimane abbiamo parlato di stomaco e adattamento stagionale, e molti di voi mi hanno scritto raccontando come in questo periodo il corpo “cambia tono”: qualcuno dorme male, qualcuno sente un po’ di irritazione, altri semplicemente più stanchezza del solito.

Con l’autunno tutto si fa più quieto: la natura rallenta e, in fondo, anche noi sentiamo il bisogno di fare lo stesso.

Ti confido una cosa: ogni anno, quando arriva ottobre, c’è sempre un momento in cui mi accorgo che sto procedendo a un ritmo che non mi appartiene più. Accade quasi senza che me ne renda conto: le giornate iniziano con una lista piena di buoni propositi, consulenze da seguire, email a cui rispondere, messaggi in sospeso e mentre tutto scorre, io continuo a muovermi come se fossi ancora dentro la frenesia estiva, come se bastasse la volontà a tenere insieme tutto.

Poi, all’improvviso, arriva la sera: mi ritrovo con la giacca ancora addosso, la tisana ormai fredda sulla scrivania e quella sensazione familiare di aver corso troppo, di aver attraversato il giorno senza davvero esserci stata.

È in quel momento che capisco che sto andando **fuori stagione**, che il corpo sta solo cercando di ricordarmi ciò che la natura sa da sempre: non si può restare in espansione quando tutto intorno si raccoglie. Allora spengo il computer, apro la finestra e lascio entrare l’aria più fresca. Mi fermo, respiro, e mi rendo conto che non serve fare di più, ma piuttosto imparare a fare **con presenza**, a scegliere dove mettere la mia energia invece di lasciarla disperdere.

È da lì che riparto ogni volta, dal corpo e dai suoi segnali, perché sono loro a ricordarmi che la vera stabilità non arriva da ciò che facciamo, ma da *come* lo facciamo.

E, quando torno a quel punto di equilibrio, mi accorgo che bastano davvero poche attenzioni per ritrovare il passo giusto con la stagione.

Ecco allora qualche suggerimento che puoi portare con te in questi giorni:

- **Una tazza d’acqua tiepida con limone e miele di tiglio al risveglio:** stimola il fegato, regolarizza l’intestino e risveglia le funzioni metaboliche in modo naturale, aiutando il corpo a iniziare la giornata con equilibrio e calore interno.
- **Un cucchiaino di olio di lino al giorno (a crudo):** preziosa fonte di omega 3, sostiene la mucosa intestinale e riduce le infiammazioni silenziose tipiche della stagione autunnale, proteggendo anche la pelle dalla secchezza.
- **Un bicchiere d’acqua tiepida tra i pasti,** mai fredda: favorisce la digestione e mantiene fluido il movimento dell’energia, aiutando a prevenire la secchezza

intestinale e la sensazione di pesantezza.

- **Un impacco caldo con olio di sesamo sulla zona addominale**, arricchito con una goccia di olio essenziale di cardamomo, da tenere per circa dieci minuti: il calore favorisce il rilassamento della muscolatura viscerale, migliora la circolazione locale e stimola la funzione digestiva. È un piccolo gesto antico che consiglio spesso, ma che amo prima di tutto per me.
- **Un olio aromatico sulla pelle**, come jojoba con una goccia di arancio dolce e rosmarino: nutre, protegge dal vento secco e calma la mente, accompagnando il corpo nel passaggio tra giorno e sera.
- **Alla sera, accendi qualcosa che profuma di casa**, come un bastoncino di sandalo, una candela o una tisana speziata: favorisce il rilascio delle tensioni e aiuta il sistema nervoso a riconoscere il momento del riposo.

A volte il corpo ha solo bisogno che lo si ascolti. Ci sono sere in cui, dopo aver spento tutto, resto qualche minuto seduta in cucina solo per “fare pace” con la giornata. È il mio modo per dirgli: puoi rallentare.

E adesso, la novità che aspettavo di condividere con te, come promesso. Sai cosa rappresenta questa immagine?



Finalmente online, la **Biblioteca del Benessere!**

Il luogo dove trovi **tutte le newsletter e le tips precedenti**, ordinate e sempre accessibili in un solo click.

Un archivio vivo, che crescerà con noi: ricette, rimedi, spunti e riflessioni.

È il mio modo per offrirti qualcosa di concreto, sempre a disposizione, ogni volta che vuoi “ritrovare il filo” o riprendere un consiglio dimenticato.

Ti invito a **salvarla tra i preferiti**

Biblioteca del Benessere

E mentre la **Biblioteca del Benessere** diventa il luogo dove ritrovare tutto ciò che abbiamo condiviso finora, queste pagine e queste righe continuano a essere il nostro spazio di incontro, settimana dopo settimana.

Perché, al di là dei rimedi e delle ricette, quello che conta davvero è restare in ascolto del corpo, dei suoi ritmi, di ciò che cambia dentro e fuori di noi.

In fondo, il corpo non è complicato: parla una lingua semplice, ma serve tempo per imparare a comprenderla.

E queste tips del martedì servono proprio a questo, a conoscermi un po' di più, ma anche a farti conoscere meglio te stessa.

Mi piace pensare che, tra una tisana e un aneddoto, si costruisca uno spazio autentico, dove le parole non curano, ma accompagnano.

L'autunno è anche un periodo di piccole infiammazioni nascoste: la gola che pizzica, la pelle più secca, l'intestino che diventa più sensibile.

Giovedì parleremo proprio di questo, e ti lascerò alcune **ricette naturali e antinfiammatorie** che possono diventare i tuoi alleati stagionali.

Non vedo l'ora di fartele scoprire.

Intanto ti lascio con qualche domanda:

- C'è un *gesto* che ti aiuta a rallentare, anche nelle giornate più frenetiche?
- Qual è la parte dell'autunno che senti più *difficile* da gestire: il sonno, la digestione, o forse l'umore?
- C'è un tema, un rimedio o un argomento che vorresti *approfondissi* nelle prossime newsletter?
- Se potessi *lasciare andare* qualcosa in questo periodo, cosa sarebbe?
- E cosa, invece, vorresti *accogliere* di nuovo nella tua vita da qui alla fine dell'anno?



Ti invito a rispondermi anche solo con una parola, una frase, un pensiero. Puoi farlo in forma libera o anche anonima se non ti firmi: è uno spazio che ho creato per te, per accogliere ciò che vuoi condividere, un modo per restare in dialogo, senza filtri.

Le tue parole..

Mi piace pensare che le newsletter più vere nascano proprio da lì, da ciò che si muove dentro chi mi legge.

Un caro saluto,
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](#)