

Ciao

nelle ultime newsletter abbiamo cucinato insieme sei ricette semplici, antinfiammatorie, sane ma gustose al punto giusto.

Mi piace pensare che qualcuna di quelle creazioni sia già finita sulla tua tavola, o almeno nella tua lista delle “cose che fanno stare bene”.

Perché la cucina, quando è consapevole, è già cura: non solo per il corpo, ma per il ritmo con cui torniamo a noi.

Ti scrivo in un fine settimana che profuma di silenzio e aria pulita.

Mi sono concessa qualche giorno tra laghi e montagne, dove il tempo sembra scorrere in modo diverso, sicuramente più lento, più fisiologico.

E credimi che c'è qualcosa di profondamente terapeutico nel guardare l'acqua immobile nel ghiaccio o nel sentire il passo che scricchiola sul terreno umido del sottobosco.

È proprio in questi luoghi che ritrovo la calma e, ogni volta, la stessa consapevolezza: che il corpo e la natura parlano la stessa lingua ed entrambi ci ricordano che dopo l'espansione serve un momento di quiete, che l'equilibrio non è statico ma si aggiusta e si regola.

Ottobre è così: un passaggio.

L'aria cambia, la luce si abbassa, le difese si riassessano e basta un piccolo sbalzo di temperatura, di energia, di pensiero, per sentirsi più vulnerabili.

È la fase in cui compaiono i primi malanni stagionali: raffreddori, febbre, gola che brucia.

Giovedì parleremo proprio di questo, e ti racconterò una strategia naturale per abbassare la temperatura corporea e sostenere il corpo durante l'influenza senza ostacolarne il lavoro.

Nel frattempo, ecco cinque gesti semplici ispirati ai principi della **Medicina Tradizionale Cinese**, per aiutare il corpo a restare in equilibrio:

- **Un decotto di pere e cannella:** la pera nutre i Polmoni e idrata la secchezza tipica dell'autunno, mentre la cannella, di natura calda, aiuta a muovere il Qi e a proteggere dal freddo esterno, perfetta per calmare la tosse secca e lenire la gola irritata.
- **Un cucchiaino di semi di sesamo neri al mattino:** tonificano Rene e Fegato, sostengono il Jing (energia profonda) e contrastano la secchezza della pelle e delle mucose. Puoi aggiungerli a uno yogurt o a una crema di cereali.
- **Un pediluvio serale con zenzero fresco grattugiato e sale grosso:** il calore discende verso il basso, stimolando la circolazione e aiutando a scaricare

l'eccesso di calore interno (nella visione energetica, “abbassa il fuoco”).

- **Una tazza di tè di radice di liquirizia e scorza di mandarino:** questa combinazione armonizza lo Stomaco e la Milza, due organi chiave in autunno. La liquirizia ammorbidisce e nutre, mentre la scorza di mandarino muove l'energia stagnante e aiuta a digerire le emozioni trattenute.
- **Un impacco caldo sull'addome con olio di ricino e una goccia di olio essenziale di maggiorana:** il calore favorisce la discesa del Qi e rilassa la muscolatura viscerale. È un rimedio antico che aiuta a ritrovare calma nei momenti in cui lo stress “chiude lo stomaco” o provoca tensione addominale (ti ricordo che la maggiorana è l'olio della somatizzazione).

Sono gesti semplici, ma ciascuno racchiude un principio più profondo: riscaldare senza infiammare, idratare senza appesantire, muovere senza disperdere. In fondo, non si tratta di fare molto, ma di ascoltare e rispondere con ciò che serve davvero, il corpo sa riconoscerlo subito.

E, come ogni martedì, ti lascio uno spazio aperto.

Puoi condividere un pensiero, una parola, uno stato d'animo o anche solo un feedback su come stai attraversando questo periodo.

Se vuoi, puoi farlo in forma anonima: non serve firmarsi.

È un luogo d'ascolto reciproco, dove le tue parole diventano parte di qualcosa che cresce con me, con noi.

Le tue parole..

A giovedì, con una nuova tappa di questo viaggio stagionale.

Parleremo di febbre, calore e di come sostenerli senza paura, perché spesso è proprio da lì che inizia la guarigione.

Con affetto,

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](#)