

Ciao



nell'ultima newsletter abbiamo parlato di una spezia dorata che mi accompagna spesso anche nella mia cucina quotidiana: la **curcuma**. Ti ho lasciato tre semplici ricette per portarla nei tuoi piatti in modo naturale, perché credo che la digestione non sia solo un processo fisico, ma anche un atto di cura verso sé stessi. Preparare un pasto con consapevolezza è già parte della nostra salute.

Anch'io non sono sempre stata così attenta: negli anni universitari vivevo di fretta, saltavo i pasti o li consumavo in modo disordinato, convinta che "tanto il corpo si adatta". Poi ho capito che quei piccoli segnali che trascuravo, il gonfiore, la stanchezza dopo pranzo, la difficoltà a concentrarmi, erano il modo in cui il mio corpo cercava di parlarmi.

Per molto tempo ho continuato a ignorarli, a guardare solo 'fuori', inseguendo ritmi e aspettative esterne. La svolta è arrivata quando ho iniziato a guardare 'dentro': ascoltare davvero quei messaggi mi ha permesso di capire che non erano fastidi da zittire, ma indicazioni preziose. Ecco perché mi torna in mente la frase di Jung, "**Chi guarda fuori sogna, chi guarda dentro si sveglia**", per me è diventata una guida: mi ricorda ogni giorno che il cambiamento nasce dall'ascolto sincero di sé.

E poi c'è Seneca, con: "**La vita, se ben spesa, è lunga.**"

Ogni volta che la leggo mi ricorda che non sono le giornate ad essere troppo corte, ma spesso siamo noi che le riempiamo di ciò che non nutre davvero. Una tisana bevuta in silenzio può "allungare" la giornata molto più di un'ora passata a correre dietro a mille impegni.



Non so quante volte ho dimenticato l'infusione in cucina, tornando dopo mezz'ora e trovando la tisana diventata quasi una pozione medievale... eppure, anche lì, c'era una lezione: la vita ci chiede pazienza (ma devo ammettere che a volte anche un timer sul telefono aiuta!).

Anche ora, quando torno a casa dopo una giornata piena, il mio rituale preferito è una tisana calda, seduta in cucina con il quaderno degli appunti accanto: lì spesso nascono le idee che poi condivido con te nelle newsletter. Piccoli gesti che mi radicano, mi danno chiarezza, e che ricordano anche a me che la cura parte dalle cose semplici.



E sai qual è la parte interessante? Spesso non sono i grandi errori a farci perdere l'equilibrio, ma **piccole abitudini quotidiane** che sembrano innocue: comportamenti ripetuti la sera, scelte che crediamo trascurabili... e invece vanno a influenzare il nostro benessere molto più di quanto pensiamo.

Nella prossima newsletter parleremo proprio di questo: tre aspetti della vita di tutti i giorni che, senza accorgercene, scombussolano il nostro equilibrio interno.

La curcuma è stato un passo, una porta aperta. E ogni passo ci porta più vicini a comprendere che la salute non è fatta di regole complicate, ma di connessioni sottili che meritano attenzione.

Quello che desidero è che ogni parola che condivido con te sia un seme: piccolo, ma capace di far nascere un cambiamento.

E se mai sentissi il bisogno di non farlo da sola, ricorda che il mio percorso e la mia esperienza sono qui, per accompagnarti con concretezza.

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](#)