



GUIDA GRATUITA - ANNO DEL BENESSERE

Luglio e Agosto

5 Rituali per un'estate in armonia

**Cuore, intestino, circolazione e sonno: gli
strumenti naturali per trovare il tuo ritmo
naturale**



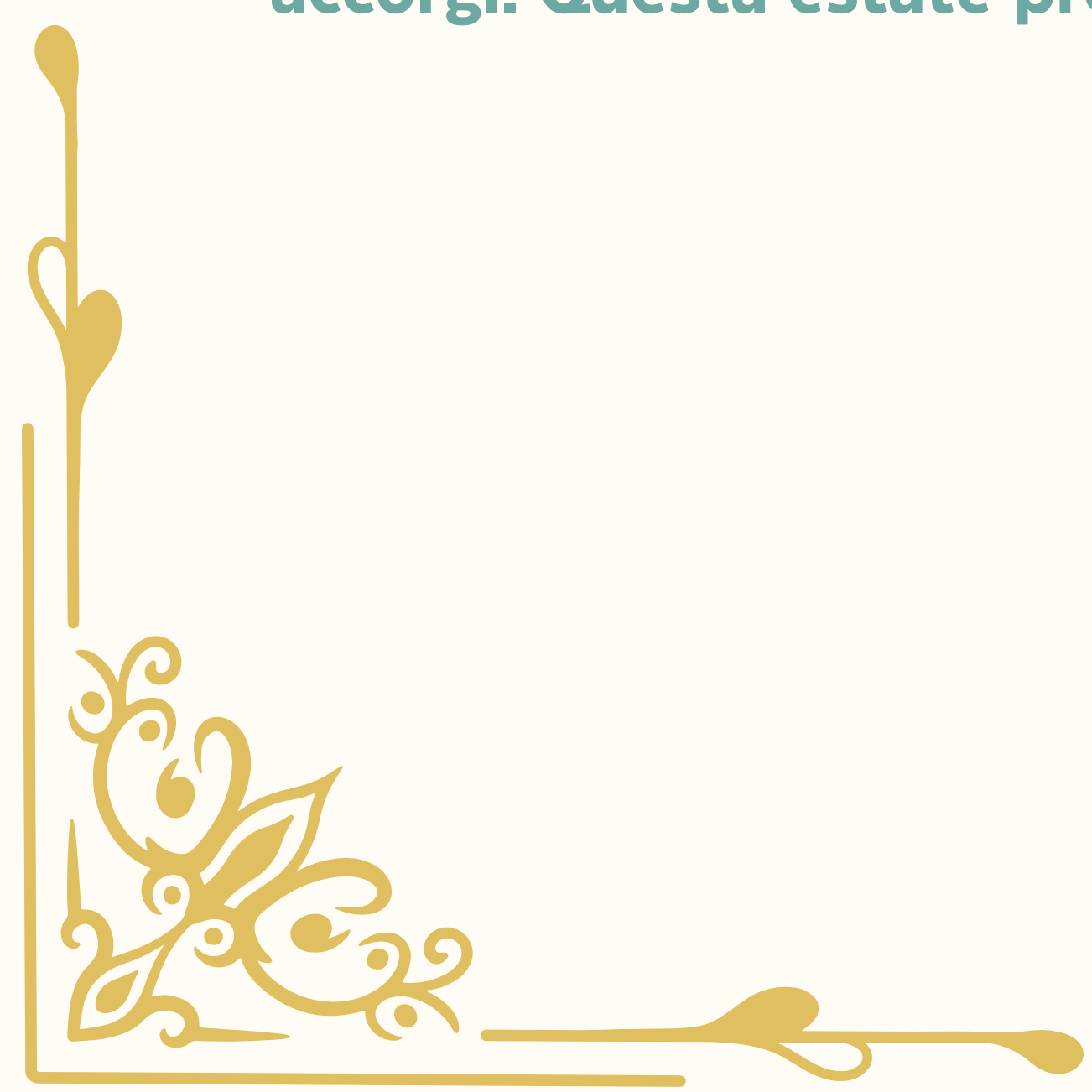


L'estate è arrivata e con il calore del Fuoco – quella qualità di Energia che nella Medicina Tradizionale Cinese governa il Cuore, la circolazione, la capacità di entrare in relazione con il mondo. Questi due mesi possono essere di apertura e vitalità, ma possono anche diventare un periodo in cui ci si sente dispersi, sopraffatti, stanchi nonostante le vacanze. La differenza sta in come accompagniamo il nostro corpo attraverso il calore.

Questa guida ti regala 5 rituali pratici estratti dal percorso “Un anno di Benessere” per supportare cuore, intestino, circolazione e sonno nelle giornate estive.

Sono gesti semplici radicati nella fisiologia e nella sapienza delle piante, che puoi iniziare oggi.

“Il Cuore batte, continuo, affidabile, anche quando non te ne accorgi. Questa estate prova a tornagli vicino - un respiro alla volta”.





1- Al mattino fai la respirazione del Cuore

3 minuti che cambiano la biochimica. Ogni mattina, prima ancora di alzarti.



La coerenza cardiaca è una condizione fisiologica in cui cuore, cervello e sistema nervoso si sincronizzano. Si può indurre con il respiro. Questo esercizio abbassa il cortisolo, aumenta la lucidità e stabilizza le emozioni – effetti misurabili in 3 minuti.

Nel corso completo ti spiego questa pratica e la pianta da abbinare per potenziare l'effetto calmante sul sistema nervoso.



La coerenza cardiaca è qualcosa a cui puoi tornare ogni giorno.





2- Il microbiota felice è il rituale quotidiano

Il 95% della serotonina nasce nell'intestino. Nutrire il secondo cervello e' prendersi cura dell'umore.



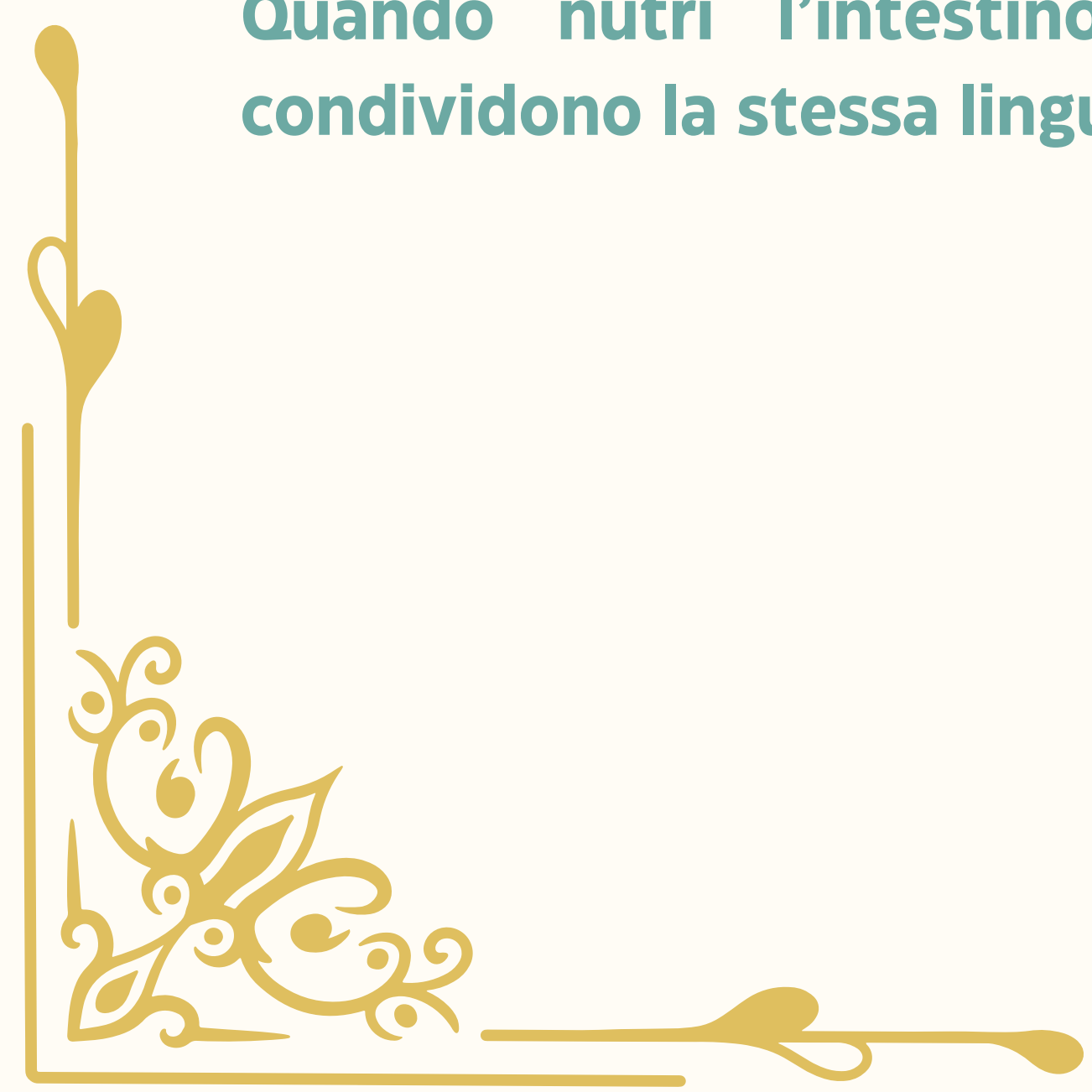
L'asse intestino- cervello è bidirezionale: quello che mangi influenza il tuo umore e il tuo stato emotivo influenza la digestione. In estate, il caldo e i ritmi alterati mettono a dura prova il microbiota.



Nel corso completo approfondiamo:

- l'alimentazione stagionale nei tre pasti
- quali sono e come vanno assunti i vari ceppi probiotici
- le piante alleate della digestione e amiche dell'intestino emotivo.

Quando nutri l'intestino, nutri la mente. I due cervelli condividono la stessa lingua chimica.





3- Gambe leggere, corpo vivo è il rituale serale

In estate la circolazione rallenta: questi gesti lo riattivano in 10 minuti.

Il calore dilata i vasi, riduce il tono venoso, favorisce il ristagno dei liquidi. Risultato: gambe pesanti, gonfiore, capillari in sofferenza. Gesti semplici e costanti possono invertire questa tendenza.

1- Quando fai la doccia, chiudi con getto freddo sui piedi e sali lungo le gambe

2- Una volta alla settimana fai uno scrub drenante (ti spiego la ricetta completa nel corso!)

3- Alla sera chiudi la giornata con un automassaggio (ti spiego i passaggi nel corso completo)

Nel corso completo vediamo anche quale esercizio riattiva il ritorno venoso e le piante alleate dell'elasticità della parete dei vasi sanguigni e del microcircolo.

Il movimento e' la forma piu' potente di medicina naturale per il sangue. Ogni passo e' un impulso vascolare.





4- Il rituale della cena: il pasto che prepara il sonno



Quello che mangi alle 19:00 decide come dormirai alle 3:00. Ecco perché.

Uno dei motivi più frequenti di risveglio notturno (specialmente tra le 2 e le 4) è il crollo glicemico: mangi zuccheri semplici la sera, la glicemia sale e poi crolla. Il cortisolo si attiva per compensare e ti sveglia in allerta. Una cena semplice e bilanciata cambia radicalmente la qualità del sonno.

Nel corso completo parleremo di alimentazione stagionale, magnesio (quale come?) e delle piante che agiscono sul sistema nervoso centrale senza creare dipendenza.

Il sonno non è un interruttore da accendere. È un processo biologico che va preparato, piano piano, dall'ora di cena.





5- Il rituale della notte: il saluto serale al Cuore.

Chiudere la giornata con presenza. Un gesto che dice al sistema nervoso: ora e' sicuro riposare.

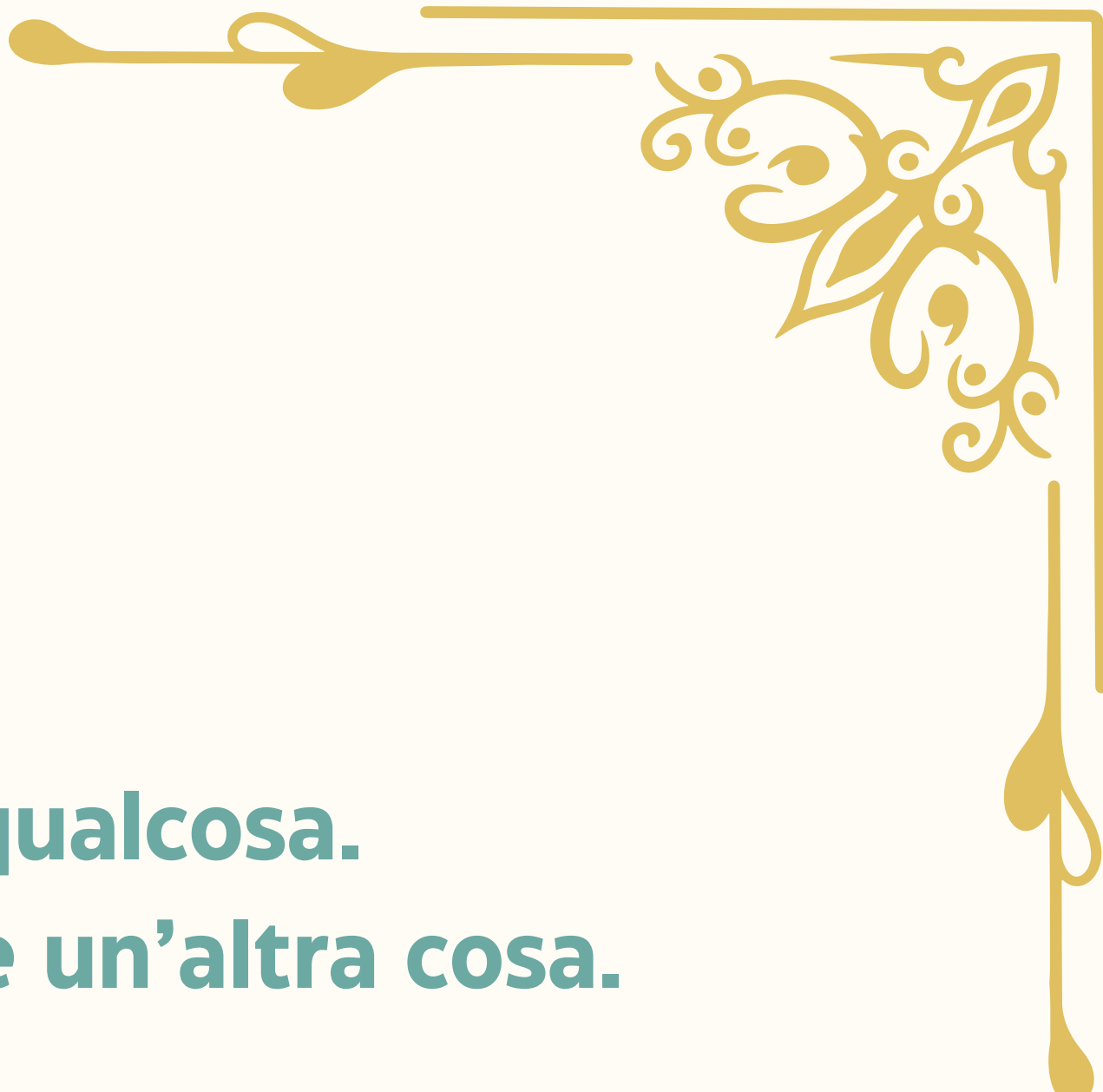
Il sistema nervoso autonomo ha bisogno di un segnale per passare dalla modalità attivazione alla modalità riposo e riparazione. Questo rituale di 5 minuti crea quel segnale ogni sera, alla stessa ora, che diventa un'ancora biologica per il sonno.

- spegni gli schermi
- scrivi...
- respira
- chiedi al tuo corpo “come ti sei sentito oggi...”

Nel corso completo vedremo come fare tutto ciò con semplicità integrandolo nella quotidianità e quali sono le piante amiche del sonno.

La coerenza cardiaca non e' qualcosa da mantenere. E' qualcosa a cui puoi sempre tornare. Ogni notte, ogni mattina.





**Hai assaggiato qualcosa.
Il percorso completo è un'altra cosa.**



“Luglio e agosto” è il modulo estivo di un percorso annuale che ti accompagna attraverso le stagioni. Non è un corso teorico: è uno strumento vivo che cambia con te.

Cosa trovi nel pacchetto Luglio- Agosto:

- 4 moduli approfonditi: coerenza cardiaca, asse intestino- cuore, circolazione, sonno
 - rimedi fitoterapici inerenti agli argomenti approfonditi
 - rituali guidati, pratiche quotidiane adattabili alla tua vita
 - ricette per preparare scrub, tisane, infusi
 - un programma di 21 giorni per ritrovare il ritmo circadiano
- 
- 