



GUIDA GRATUITA - ANNO DEL BENESSERE

Settembre e Ottobre

5 Pratiche per un Autunno Radicato

**Difese, respiro, alimentazione stagionale e il
rituale del lasciar andare: gli strumenti per
vivere settembre e ottobre con equilibrio**



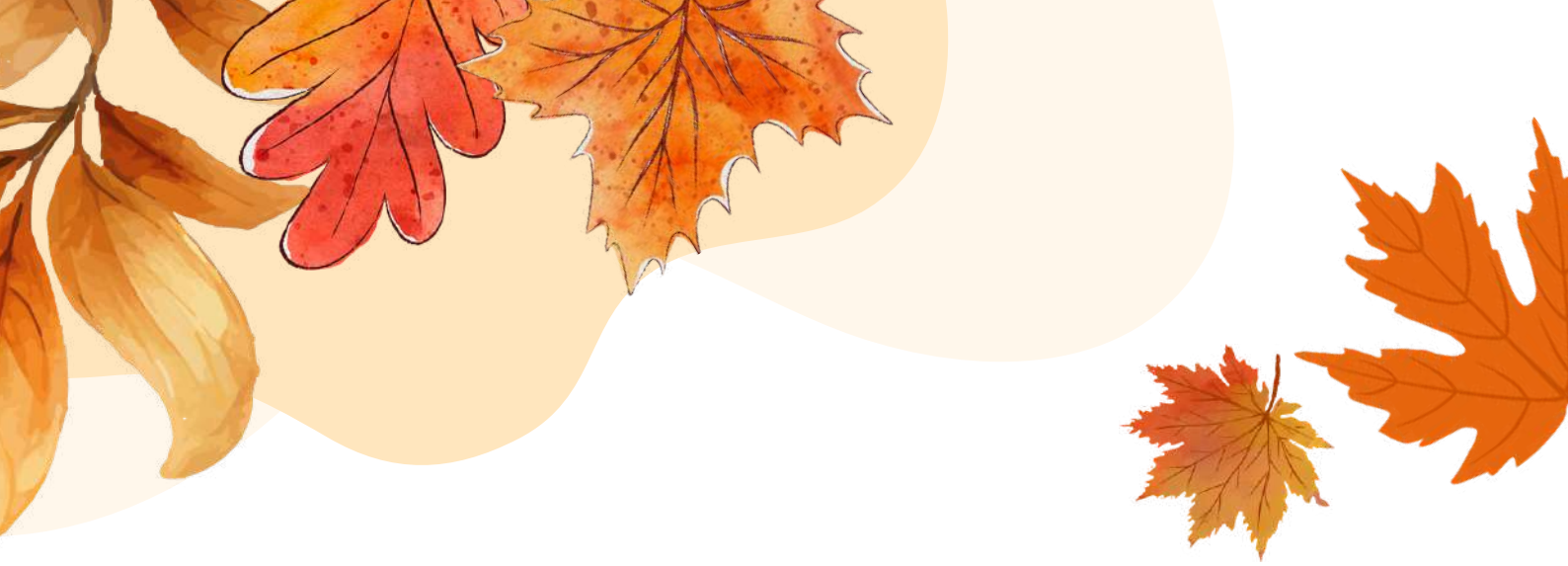


L'autunno e' arrivato. E con lui, il **Metallo**: quella qualita' di energia che nella Medicina Tradizionale Cinese governa Polmone e Intestino Crasso cioè la capacita' di selezionare, purificare, trattenere l'essenziale e lasciare andare il resto.

Questi due mesi sono una stagione di raccoglimento, non di ripartenza. Gli alberi non trattengono le foglie, le lasciano cadere perche' le radici sono solide. Questa guida ti offre 5 pratiche semplici per fare lo stesso: rinforzare le radici mentre lasci andare cio' che non serve piu'.

Sono gesti quotidiani, radicati nella fisiologia e nella sapienza delle piante, che puoi iniziare oggi indipendentemente da dove sei nel tuo percorso di benessere.





**Lasciare andare non e'
perdere, ma fare spazio.
Come ogni espirazione che
svuota per poter accogliere
di nuovo.**





1- Al mattino La respirazione del lasciar andare

Ogni mattina, prima di iniziare. 3 minuti che dicono al tuo corpo: sei al sicuro.

Il respiro e' il gesto piu' potente che abbiamo per regolare il sistema nervoso. L'espirazione lunga, piu' dell'inspirazione, attiva il nervo vago, riduce il cortisolo, abbassa la frequenza cardiaca. Nella MTC, il Polmone e' l'organo del lasciar andare: ogni espirazione completa e' una pratica di liberazione.

Nel corso completo ti spiego passo passo come fare questa respirazione e la pianta alleata del respiro.



Il Polmone insegna ogni giorno: inspira, espandi e poi lascia andare. Tutto il resto segue.





2- Rinforzare il sistema immunitario in autunno

Non quando sei già a letto con il raffreddore. Adesso, in prevenzione.

Il sistema immunitario funziona meglio quando viene preparato, non riparato. Con la riduzione delle ore di luce, la vitamina D crolla, il microbiota si riassetta, le mucose diventano piu' secche. Agire adesso, con rimedi mirati, puo' ridurre del 20-30% il rischio di infezioni respiratorie autunnali.

Nel corso completo spiego tutti i rimedi immunostimolanti e modulatori dell'infiammazione.



Il sistema immunitario si allena con costanza, non con l'emergenza.





3- La cucina autunnale: radici, calore e intelligenza stagionale.

Nessuna dieta. Solo l'intelligenza biologica di mangiare ciò che la stagione offre.

In estate abbiamo mangiato freddo, crudo, idratante. Ora quel freddo e quell'umidità interna vanno eliminati. Continuare a mangiare cibo crudo e freddo in autunno significa accumulare "umidità interna" terreno fertile per muco, raffreddori, ristagni. La cucina autunnale scalda, asciuga, radica e nutre le difese.

Nel corso completo spiego tutti gli ingredienti che non possono mancare se vuoi vivere un autunno di benessere.



Mangiare secondo stagione, vale più di mille integratori. Cucinare con presenza è già cura.





4- Automassaggio autunnale: nutrire la pelle, radicare il corpo.

La pelle e' il tuo confine piu' esteso. In autunno chiede protezione e nutrimento.

Nella MTC, i polmoni governano la pelle: entrambi sono organi di confine tra interno ed esterno. In autunno la pelle diventa piu' secca, sensibile, reattiva. Non e' solo il clima: e' il corpo che chiede protezione. L'automassaggio serale e' un gesto semplice e potente: nutre, radica, rilassa il sistema nervoso e prepara al sonno profondo.

Nel corso completo spiego tutti i passaggi, gli olii da usare e il rimedio che supporta pelle e sistema immunitario dall'interno.



Prendersi cura della pelle significa anche imparare a mettere confini, a proteggere la propria energia.





5- Chiudere il ciclo, onorare l'anno.

Non puoi aprire un nuovo capitolo se stai ancora trattenendo il precedente.

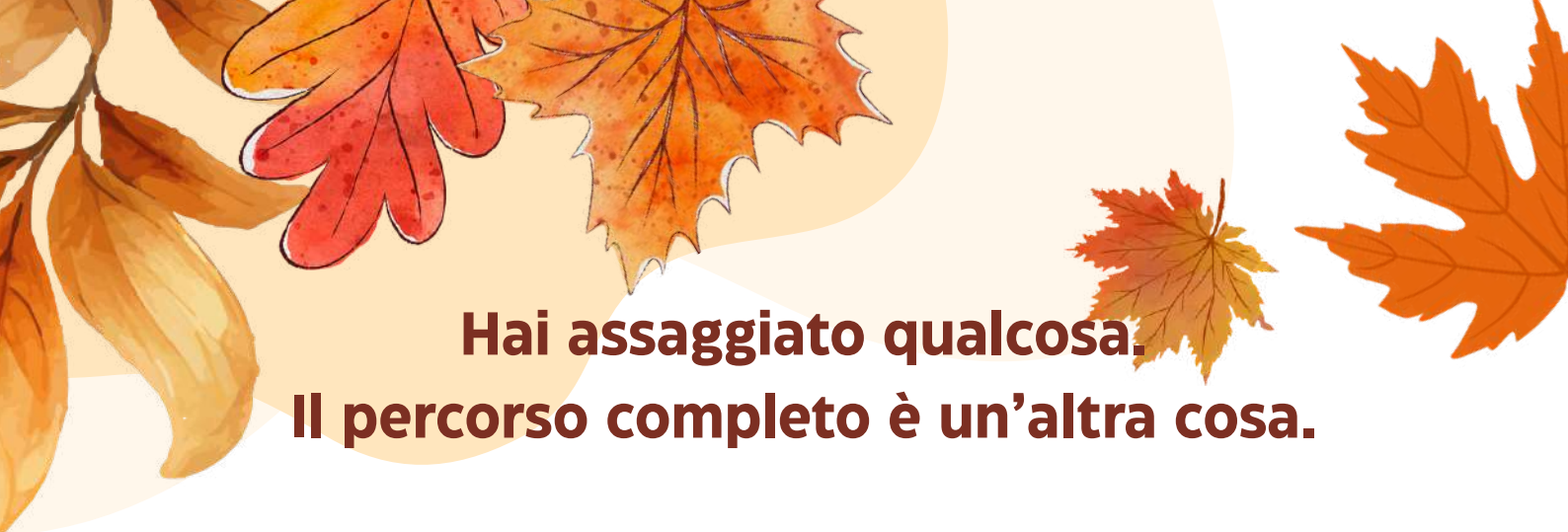
Il 31 ottobre era il capodanno celtico: l'anno finiva con l'autunno. Questa non è superstizione: è ritmo biologico. L'autunno è il momento naturale dei bilanci, della selezione, del lasciare andare ciò che ha già dato tutto quello che poteva dare. Questo rituale accompagna quella transizione con il corpo, non solo con la mente.

Nel corso completo vivremo insieme questo passaggio e questo rituale, insieme ai rimedi che ci aiutano a staccarci dal passato.



L'autunno insegna: non dobbiamo trattenere tutto. Il respiro lo sa già: inspira, espanditi, lascia andare.





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

Il modulo di settembre - ottobre include:

- **4 moduli approfonditi su Metallo, difese immunitarie, intestino, respiro e lasciar andare**
- **Rimedi fitoterapici**
- **Alimentazione stagionale**
- **Rituali quotidiani e stagionali**
- **Diario del benessere immunitario: 21 giorni per monitorare difese, emozioni, abitudini.**

Un anno di benessere è un percorso annuale che ti accompagna attraverso le stagioni con approfondimenti scientifici e visione olistica, rimedi pratici e rituali guidati, non teorie, ma strumenti da usare ogni giorno.

