
I SEGRETI DELL'INVERNO



RICETTE INVERNALI DI
OFFICINA NATURALIS

OFFICINA NATURALIS DI JESSICA BOTTINELLI

TI ASPETTAVO...

Buona lettura con "I segreti dell'inverno di Officina Naturalis"! Con l'arrivo di questa stagione sempre un po' magica, la natura si riveste di silenzio e raccoglimento, invitandoti a rallentare e riflettere sulla chiusura di un cerchio e l'arrivo del nuovo.

In questo nuovo capitolo, troverai ricette invernali nutrienti e sfiziose, create con ingredienti di stagione, insieme a consigli utili per rafforzare le difese del corpo e affrontare il freddo con energia e serenità.

L'inverno e le basse temperature sono spesso viste come i responsabili dei malanni stagionali...ma non è così...continua a leggere per saperne di più!

Che si tratti di una tisana speziata o di un cuscino riscaldante con noccioli di ciliegio, ho preparato molte novità interessanti, ogni suggerimento è pensato per nutrire il corpo e riscaldare l'anima.

Spero che queste pagine ti ispirino e ti guidino verso un inverno pieno di salute, calore e armonia. Buona lettura e buon viaggio nel mondo del benessere naturale!

Jessica

Indice:

5 Antibiotici naturali.....	P.4
4 Ricette stagionali e sfiziose.....	P.9
3 Scoperte per quest'inverno.....	P.21
2 Alleati per l'apparato digerente.....	P.27
1 Rituale per accogliere l'inverno e il passaggio all'anno nuovo.....	P.29

5 ANTIBIOTICI NATURALI

Sua maestà l'aglio, un rimedio per tutti i mali

Nonostante l'odore e il sapore pungente, l'aglio ti stupirà per le sue indiscusse proprietà curative; in passato veniva comunemente usato per trattare le affezioni alle vie respiratorie come bronchiti e polmoniti.

Possiamo quindi pensare all'aglio come medicamento naturale per prevenire le infezioni e per combattere molti malesseri stagionali come la tosse, il raffreddore e l'influenza. L'aglio contiene garlicina una sostanza nota per le sue proprietà antibatteriche, e l'allicina che ha un forte potere antibatterico e anti-infettivo.

Attenzione però: le sue sostanze benefiche vengono deteriorate e rese inattive dalla temperatura di cottura o dall'essiccazione, perciò esprime il meglio delle sue potenzialità quando consumato crudo.



Timo, l'antispastico perfetto contro la tosse

Il timo e le sue preparazioni sono utilizzati tradizionalmente come rimedio base per favorire l'espettorazione in caso di tosse da raffreddamento. La sua proprietà antitussiva è ben documentata in ambito fitoterapico e deriva principalmente dalla presenza di timolo e carvacrolo. Questi composti sono noti per le proprietà espettoranti e calmanti sulle vie respiratorie. In generale il timo ha potenti proprietà antimicrobiche utili per combattere infezioni respiratorie, puoi quindi usarlo per fare delle inalazioni con l'olio essenziale oppure puoi prepararti un decotto a partire dalla piantina fresca, cui puoi aggiungere un bel cucchiaino di miele oppure dello zenzero.

Nell'Antica Grecia il timo era considerato un simbolo di coraggio: i guerrieri si strofinavano il corpo con rametti di timo prima di andare in battaglia convinti che la pianta li avrebbe resi più forti e audaci.



Propoli e miele

Il miele è l'oro prodotto dalle api con il loro laborioso lavoro. È ricco di fattori nutrizionali ad azione antibatterica, antinfiammatoria e decongestionante. È inoltre conosciuto per il suo effetto emolliente (ottimo per il trattamento delle faringiti).

Un mix infallibile in caso di sintomi influenzali è un cucchiaino di miele, il succo di mezzo limone, uniti a zenzero fresco tagliato a quadratini.

La propoli (eh sì, è femminile!) è conosciuta per il suo elevato potere antibatterico, antivirale ed antimicotico. L'assunzione è pertanto benefica in caso di mal di gola, malattie da raffreddamento ed altre affezioni dell'apparato respiratorio (faringiti, tracheiti e tonsilliti). Può anche essere assunta regolarmente nei mesi più freddi a sostegno del sistema immunitario.



L'eucalipto è l'ideale contro le infezioni delle vie respiratorie

Le sue foglie contengono oli essenziali ricchi di cineolo, un composto con potenti effetti balsamici. È infatti utile per alleviare congestioni delle vie respiratorie, raffreddori, tosse e sinusiti.

Puoi unire qualche goccia di olio essenziale a un burro (per esempio burro di karatè) per poi farne un balsamo da applicare direttamente sul petto o sulla schiena per dormire meglio.

L'olio essenziale è perfetto da mettere in diffusione, protegge tutta la famiglia grazie alle proprietà antimicrobiche che sono efficaci contro batteri e virus. È inoltre utile per rafforzare il sistema immunitario e combattere le infezioni. La tua casa avrà un profumo davvero avvolgente, migliorando la qualità dell'aria e della tua salute.

Se hai il naso chiuso puoi versarne una o due gocce direttamente sul cuscino, ti aiuterà a respirare meglio.



Zenzero

In passato era comunemente utilizzato per alleviare disturbi gastrointestinali, come nausea e cattiva digestione, ma le sue virtù vanno ben oltre! In effetti è ricco di gingerolo, una sostanza con spiccate proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, che lo rende utile per sostenere il sistema immunitario.

Possiamo quindi considerarlo un rimedio naturale per combattere molti malesseri stagionali come il raffreddore e la tosse, oltre a essere efficace nel lenire il mal di gola. Per sfruttare al meglio i suoi benefici, è preferibile consumarlo fresco o sotto forma di infuso, poiché alcuni dei suoi composti possono degradarsi con una cottura prolungata o un'eccessiva lavorazione.

Lo sapevi che puoi facilmente coltivarlo? Scegli un rizoma fresco con piccoli germogli e taglialo in pezzi, lasciandoli asciugare per un giorno. Pianta i pezzi in un vaso largo e poco profondo e riponilo in un luogo caldo e luminoso innaffiando moderatamente per mantenere il terreno umido. Dopo 8-10 mesi, quando le foglie si seccano, potrai raccogliere il rizoma o prelevarne solo una parte, continuando la coltivazione.



4 RICETTE STAGIONALI E SFIZIOSE

Zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini

****Ingredienti per 4 persone:****

200 g di cavolo nero (circa 10 foglie grandi)

200 g di fagioli cannellini cotti

Per il soffritto 2 carote, 1 cipolla, 1 gambo di sedano

2 patate medie (per rendere la zuppa più corposa)

1,5 L di brodo vegetale

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Sale e pepe q.b.

Timo o rosmarino (fresco o essiccato)

Crostini di pane integrale (opzionale)

Lava le foglie di cavolo nero eliminando la parte centrale più dura e tagliale a strisce, pela le patate e tagliale a dadini.

Affetta le carote, la cipolla e il gambo di sedano e soffriggili brevemente insieme all'olio d'oliva. Unisci poi le patate e il cavolo nero, mescolando per far insaporire le verdure insieme al soffritto per altri 5 minuti.

Versa il brodo vegetale caldo nella pentola, porta a ebollizione e abbassa la fiamma. Copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco lento per circa 25-30 minuti finché le verdure sono ben tenere. Se usi fagioli già cotti, scolali e sciacquali sotto acqua corrente. Aggiungili alla zuppa negli ultimi 10 minuti di cottura. Se usi fagioli secchi ricordati di ammollarli per almeno 8 ore.

cuocerli in anticipo.

Aggiusta di sale e pepe, aggiungi timo o rosmarino per un aroma extra e mescola bene.

Servi la zuppa calda in una ciotola guarnendo con un filo d'olio a crudo e, se lo desideri, crostini di pane integrale tostato.

Puoi sostituire il cavolo nero con altre verdure come per esempio il cavolo riccio, la verza oppure il porro. Non aver paura e sperimenta secondo gusto e intuizione!



Quali sono i benefici di questo piatto per una dieta sana ed equilibrata?

1. Fibre per la digestione: il cavolo nero e i fagioli bianchi sono ricchi di fibre, essenziali per una buona digestione e per mantenere il senso di sazietà più a lungo.
2. Basso contenuto calorico: questo piatto è leggero ma nutriente, ideale per chi vuole mantenere o perdere peso senza rinunciare al gusto.
3. Antiossidanti: il cavolo nero (così come la maggior parte delle verdure a foglia verde) è una fonte importante di antiossidanti che proteggono le cellule e supportano il sistema immunitario.
4. Proteine vegetali: i fagioli bianchi offrono proteine vegetali di alta qualità, fondamentali per il mantenimento della massa muscolare. Se soffri di infiammazioni di varia natura le proteine vegetali sono molto indicate come sostituzione alla carne (che è in questo caso sconsigliata).
5. Mangiare caldo in inverno è importante per la termoregolazione corporea. Evita quindi le insalate o i panini già pronti presi al banco frigo, per quanto possibile consuma dei pasti caldi o a temperatura ambiente.

Fagottini di verza al forno

****Ingredienti per 10 involtini:****

10 foglie grandi di verza

200 gr di tofu affumicato

200 gr di zucca, porro o un'altra verdura di tuo gusto

1 cipolla

1 dl di vino bianco per cucinare

500 gr di patate

80 gr di scamorza (facoltativo)

3 cucchiari di olio extravergine

sale e pepe q.b.

In una padella fai rosolare la cipolla e aggiungi la verdura che hai scelto tagliata a dadini e lascia cuocere un paio di minuti sfumando con il vino bianco. Aggiungi poi le patate precedentemente tagliate a cubetti e lascia cuocere il tutto a fuoco medio per 15 minuti; non dimenticare di aggiustare di sale e pepe.

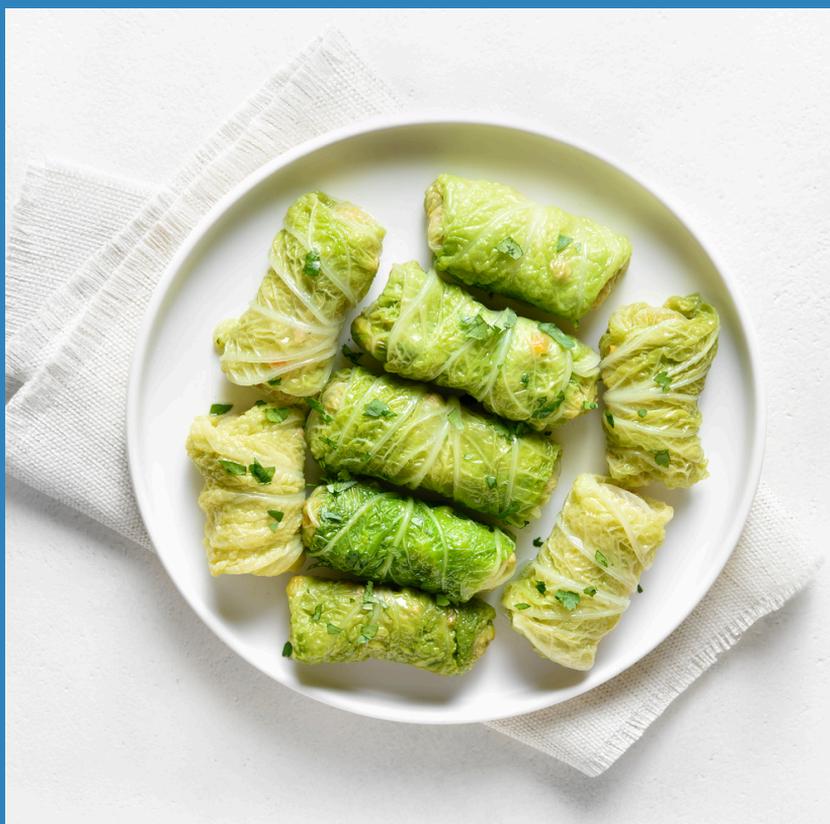
Nel frattempo in una padella capiente fai bollire l'acqua e sbollenta per 1-2 minuti le foglie di verza.

Taglia il tofu a cubetti e aggiungilo alle verdure insieme al formaggio (anche tagliato a cubetti oppure grattugiato). Amalgama bene il composto rendendolo uniforme, aggiungi un giro d'olio.

Prendi una teglia da forno, ricopri il fondo con un filo d'olio e inizia a preparare i fagottini.

Riempi ogni foglia di verza con il composto e poi arrotola chiudendo a forma di pacchettino, adagia poi nella teglia. Una volta preparati tutti i fagottini inforna a 200° per 25 minuti.

Per evitare che secchino troppo puoi aggiungere un po' di brodo vegetale direttamente nella teglia, garantirà una consistenza più morbida.



Quali sono i benefici di questo piatto per una dieta sana ed equilibrata?

1. La verza è una verdura crucifera ricca di fibre che favorisce la digestione e la regolarità intestinale. Questo piatto aiuta a mantenere un senso di sazietà più a lungo, utile per il controllo del peso.
2. La verza è ricca di
 - vitamina C: un potente antiossidante che rinforza il sistema immunitario, fondamentale nei mesi invernali;
 - acido folico che è essenziale per la sintesi cellulare e il metabolismo;
 - potassio, conosciuto come regolatore della pressione sanguigna.
3. La verza è un antinfiammatorio naturale, grazie alle sue qualità sostiene il corpo nelle sue funzioni che mirano a far retrocedere i processi infiammatori in atto nel corpo. Un toccasana durante il periodo delle feste.
4. La scelta di cuocere al forno è più salutare rispetto al friggere in padella. Il pasto risulta più leggero e facilmente digeribile. Ideale quindi per chi vuole ridurre l'apporto calorico senza rinunciare al gusto.
5. Aumentare la parte di pasti a base vegetale nelle abitudini alimentari è una scelta consapevole per la salute, scelta particolarmente indicata per chi soffre di colesterolo alto, diabete, ipertensione.

Arrosto di sedano rapa

****Ingredienti per 2 porzioni:****

1 sedano rapa

1 grossa cipolla tagliata a fettine sottili

Olio d'oliva

1 rametto di rosmarino

Qualche rametto di timo

10 foglie di salvia

Salsina di cottura, circa 2dl:

1 dl di brodo vegetale, 1dl di vino bianco, un cucchiaino di senape, 3 cucchiaini di salsa soya, sale, pepe, un cucchiaino di concentrato di pomodoro.

Tagliare ed eliminare la parte delle radici del sedano rapa, lavare con molta attenzione e spazzolare bene per eliminare tutti i residui di terra.

Affettare il sedano rapa ma senza staccare le fette, fermarsi a circa un centimetro dalla base. Sistemare il sedano rapa in una teglia e spennellarlo con l'olio d'oliva sia all'esterno che tra le fette.

Lava rosmarino, timo e salvia e poi trita finemente, aggiungendo il tutto alla salsina di cottura.

Tra le fette del sedano rapa inserisci la cipolla e poi ricopri il tutto con la salsina, fai attenzione affinché penetri bene anche tra una fetta e l'altra.

Inforna il sedano rapa per almeno 45 minuti a 220° .
Assicurati che sia ben cotto con l'aiuto di una punta del coltello, deve risultare morbido.

Puoi servirlo con delle patate arrosto e un hummus di ceci. Farai un figurone!

Se durante la cottura hai l'impressione che stia seccando troppo non esitare ad aggiungere ulteriore brodo.

La salsina di cottura è la ricerca di un equilibrio tra i gusti e la fantasia. Non esitare a variare gli ingredienti per trovare la formula che più soddisfa te e i tuoi commensali!



Quali sono i benefici di questo piatto per una dieta sana ed equilibrata?

1. L'arrosto di sedano rapa è una valida alternativa vegetale per ridurre il consumo di carne o cercare di limitare i grassi saturi. Un pasto alternativo per chi deve tenere sotto controllo i valori del colesterolo.
2. Grazie al suo contenuto di fibre e al basso indice glicemico, il sedano rapa rilascia energia in modo lento e costante. Ti aiuta quindi a evitare picchi glicemici a beneficio di chi cerca di mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.
3. Il sedano rapa, se cotto al forno, diventa morbido e facile da digerire, ideale per chi ha un apparato digerente sensibile e cerca un pasto leggero e confortevole.
4. Anche se poco sfruttate, il sedano rapa vanta le medesime proprietà del sedano comune: grazie alle sue proprietà antinfiammatorie è utile contro reumatismi.
5. Questa radice è ricca vitamine (in particolare quelle antiossidanti) e sali minerali, quali ferro, potassio e manganese. Un mix perfetto per sostenere il sistema immunitario nella stagione invernale.

Minestrone

****Ingredienti per 4 porzioni:****

1 cipolla grande

1 costa di sedano

2 carote

3 patate

1 scatola di pelati

250 gr di cavolfiore bianco (che puoi sostituire con broccoli, spinaci, bietole, verza, zucca a seconda dei tuoi gusti)

250 gr di piselli oppure fagioli

olio extravergine

sale e pepe q.b

brodo vegetale

un rametto di rosmarino

foglie di salvia e maggiorana

Per iniziare lava accuratamente tutte le verdure e tagliale a cubetti di circa 1 cm. Se utilizzi verdure a foglie, riducile a media grandezza.

In una pentola alta e capiente fai soffriggere olio, cipolla, carota, sedano per alcuni minuti e poi aggiungi cavolfiore, patate e tutte le verdure dalla consistenza più dura lasciando cuocere per una decina di minuti.

Aggiungi poi i piselli (o i fagioli) i pelati e tutte le altre verdure in foglia o morbide che hai scelto.

Infine aggiungi 6 - 7 bicchieri di acqua bollente fino a coprire completamente le verdure, il brodo vegetale e il rametto di rosmarino insieme alla salvia e alla maggiorana.

A questo punto lascia prendere il bollore, poi chiudi con un coperchio e abbassa la fiamma lasciando cuocere lentamente per 40 minuti. Attenzione che le verdure non si sfaldino ma che restino integre, ben colorate. In questo modo conserveranno anche tutte le proprietà nutritive. Se necessario aggiungete altra acqua bollente.

Puoi servire con una fetta di pane ben tostata e se lo desideri un po' di formaggio grattugiato.



Quali sono i benefici di questo piatto per una dieta sana ed equilibrata?

1. Il minestrone di verdure è un piatto simbolo di una dieta sana ed equilibrata, grazie alla combinazione di verdure di stagione, legumi e cereali (alcune ricette prevedono l'utilizzo di maccheroncini).
2. Il minestrone, preparato con un'ampia varietà di verdure, apporta una vasta gamma di micronutrienti come la vitamina C (presente in verdure come cavolo e pomodori) e le vitamine del gruppo B che sono essenziali per il metabolismo energetico.
3. Il minestrone è un piatto ricco di potassio e magnesio utili per il funzionamento del cuore, il controllo della pressione sanguigna e la salute muscolare.
4. Grazie all'elevato contenuto di acqua (delle verdure e del brodo), il minestrone aiuta a mantenere un buon livello di idratazione favorendo l'eliminazione delle tossine e il corretto funzionamento dei reni.
5. Il minestrone è un piatto molto duttile che può essere arricchito con diversi legumi (fagioli, lenticchie, ceci), tutti fonte di proteine vegetali e carboidrati complessi; di cereali integrali (riso integrale, farro, orzo) per fornire energia duratura grazie ai carboidrati complessi.

3 SCOPERTE PER QUEST'INVERNO

Scoperta n.1: i benefici del pediluvio

Quante volte ti è capitato di essere completamente esaust* durante la giornata e rallegrarti solo all'idea di rientrare per andare a letto presto? Quando poi finalmente arriva il momento di mettersi sotto le coperte, ti rendi conto che la mente è ancora in un frullatore ed è impossibile spegnere i pensieri.

Proprio in queste giornate il pediluvio serale è un vero e proprio toccasana che ti permette di ricentrarti e calmare il sistema nervoso.

Un pediluvio può diventare un vero e proprio rituale di cura di sé, pensalo come un momento di pausa e connessione con il tuo corpo. Si può praticare in silenzio o accompagnato da una musica rilassante.

Consigli pratici per un pediluvio rilassante:

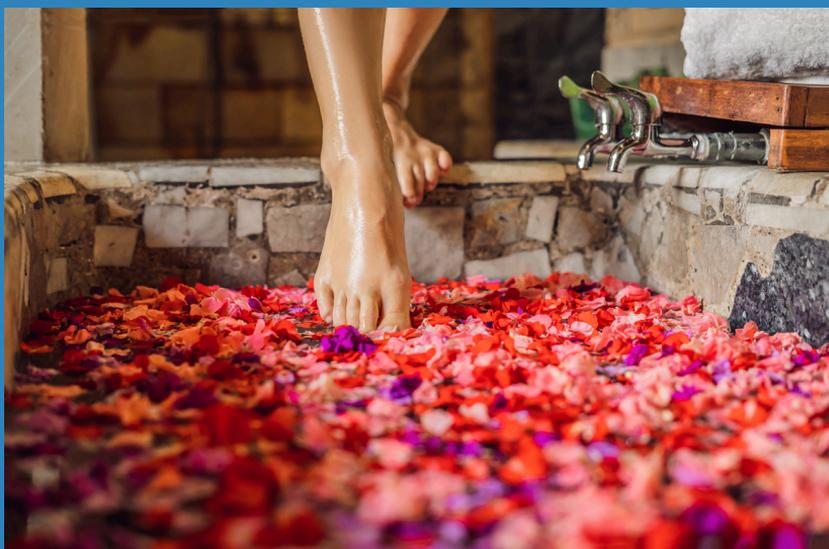
1. La temperatura dell'acqua dev'essere piacevole, intorno ai 37-40°C ottieni un effetto rilassante ottimale.
2. 15-20 minuti sono sufficienti per ottenere i benefici senza esporre la pelle a eccessivo calore.
3. Creare un ambiente tranquillo, magari con luci soffuse o una candela accesa per aumentare l'effetto calmante.

Se lo desideri puoi anche aggiungere una o due gocce di olio essenziale rilassante come lavanda, camomilla o ylang-ylang.

Un'altra variante sono i sali di Epsom o sali marini che amplificano i benefici rilassanti, grazie al magnesio che aiuta a sciogliere le tensioni muscolari.

Il comfort e il calore del pediluvio stimolano il rilascio di endorfine, i "neurotrasmettitori del benessere", che migliorano l'umore e alleviano la tensione. Immergere i piedi in acqua calda ha un effetto immediato di rilassamento e aiuta a ridurre la sensazione di affaticamento mentale dopo una giornata stressante.

Idealmente dovresti lasciare il telefono chiuso in un cassetto e dare al corpo e alla testa la possibilità di calmarsi e rilassarsi pian piano.



Scoperta n.2: ritrova il calore interiore grazie alle spezie

Ci sono quelle giornate in pieno inverno in cui proprio non riusciamo scaldarci, sembra che non ci sia cappotto o maglione che possano infondere quella sensazione di tempore interiore che tanto andiamo cercando.

Oltre a un bel bagno caldo puoi ritrovare quella sensazione di calore diffuso grazie alle spezie. In particolare ti consiglio zenzero, cannella, chiodi di garofano e liquirizia che oltre a riscaldare il corpo, rafforzano il sistema immunitario e favoriscono la digestione.

Ma come inserirle al meglio nel tuo quotidiano? Eccoti qualche esempio concreto:

- Per esempio al mattino ti consiglio di bere una tazza di acqua calda con zenzero e limone, evita di consumare bevande e cibi freddi, soprattutto al mattino.
- Aggiungere pepe di cayenna o paprica rende il cibo un po' piccante, questo stimola il calore interno e l'appetito, attenzione a non esagerare!
- La cannella è conosciuta per le sue proprietà riscaldanti e per il suo effetto regolatore sui livelli di zucchero nel sangue.

- Aggiungerla alle tue bevande o al musli/porridge della colazione aiuta non solo a scaldarti, ma anche a sostenere la digestione dopo i pasti più abbondanti tipici del periodo natalizio.
- Il cardamomo è una spezia che favorisce la digestione e regala un aroma inconfondibile. Può essere aggiunto al caffè, al tè nero o a una vellutata di zucca per un tocco esotico e avvolgente.
- I chiodi di garofano, oltre ad essere un potente antibatterico naturale, si combinano bene con mele cotte, infusi di frutta o persino nel brodo vegetale, per un sapore che evoca le feste e il calore della casa.

Queste ed altre spezie si prestano a infinite possibilità in cucina. Per esempio, puoi creare un golden milk aggiungendo curcuma e cannella al latte vegetale caldo, oppure preparare dei biscotti integrali speziati da gustare con una tisana. Prova anche a utilizzarle per aromatizzare una semplice zuppa di lenticchie o un curry di verdure: trasformano ogni piatto in un abbraccio caldo...non ci sono limiti, segui la tua fantasia.



Scoperta n.3: il potere dell'aria fresca

Ti sembrerà una banalità ma pensaci un attimo: quante volte in inverno diciamo e sentiamo "chiudi la finestra che entra il freddo" oppure "sbrigati a rientrare che altrimenti ti ammali".

Erroneamente c'è una diffusa convinzione che il freddo sia negativo e responsabile di farci ammalare. Mai convinzione fu più sbagliata!

In effetti contro il freddo la cosa più importante è vestirsi a sufficienza, badando soprattutto ad avere i piedi ben caldi.

Anche durante l'inverno più rigido è importante arieggiare regolarmente gli spazi in cui vivi, dormi, lavori e mangi. Ma perché è così importante arieggiare? Eccoti alcune ragioni sull'importanza dell'aria fresca:

- In primis è fondamentale per rinnovare il microclima interno ed evitare la formazione di muffe, ma anche il proliferare di batteri nocivi alla salute.
- La qualità dell'aria è fondamentale per il nostro benessere anche in casa, arieggiare permette di evitare il propagarsi di virus, microbi e altri agenti patogeni. Puoi considerare il fatto di arieggiare come il gesto di lavarsi le mani, l'aria fresca esterna "lava" e ricambia quella interna viziata.

- Arieggiare regolarmente ti permette di contenere le problematiche legate alle allergie e evitare l'accumulo di polvere e acari.
- Arieggiare i locali ti aiuta a "arieggiare" anche il cervello e le idee. Prendersi il tempo durante la giornata per alzarsi, aprire la finestra permette di "staccare" un momento dalle attività del quotidiano che a volte ci assorbono completamente, facendoci dimenticare il mondo intorno a noi. Una piccola pausa regolare aiuta la concentrazione e il fluire di nuove idee.
- Il freddo è spesso associato al raffreddore e all'influenza, poiché queste malattie si verificano più frequentemente nei mesi invernali. Il freddo di per sé non causa malattie, ma le basse temperature possono indebolire temporaneamente il sistema immunitario e rendere più vulnerabili a infezioni virali. Quello che conta è essere ben equipaggiati!



2 ALLEATI DELL'APPARATO DIGERENTE

Chi dice inverno spesso pensa Natale, pranzi, cene, aperitivi, ritrovi tra amici e parenti. Inutile negare che spesso si finisce con l'esagerare con il cibo e l'alcool. Ovviamente il consiglio più sensato è quello di non eccedere. Cerca di spaziare gli eventi nel tempo lasciando almeno un giorno di pausa tra un incontro e l'altro. Se davvero non fosse possibile ecco due alleati per la digestione: da una parte diversi thé e decotti, dall'altra il digiuno. Ecco come fare!

Dopo un pasto pesante dimentica amari e digestivi, bevi piuttosto un thé nero amaro con abbondante succo di limone. In alternativa mescola un dl di acqua tiepida, con un cucchiaino di bicarbonato e il succo di mezzo limone.

Puoi affidarti al thé di finocchio, masticare direttamente dei semi di finocchio oppure un bastoncino di liquirizia. Evita di allungarti sul divano, indossa piuttosto abiti caldi e fai una piccola passeggiata, 15 minuti bastano, ti sentirai subito meglio!

Per aiutare la digestione "a monte" cerca di mangiare lentamente masticando a lungo, prediligi pietanze calde e di natura vegetale, e nel limite del possibile evita l'eccesso di carni rosse.

La pratica del digiuno è un'ottima variante durante i giorni di festa. Non preoccuparti, non ti sto parlando di lunghi periodi di digiuno, a volte è solo una questione di ore.

Ma come procedere nel concreto?

Immagina il classico giovedì sera, aperitivo con colleghi e amici che si protrae fino a serata inoltrata. La cena è composta da un mosaico di pizzette, pane e salame, pezzettini di formaggio. Il tutto inaffiato di diversi drink alcolici oppure bevande zuccherate, gassate e caloriche. Ti sembra che ormai il danno sia fatto quindi tanto vale cercare di rimediare. Scaccia questo pensiero! Poco importa quanto "grave" sia lo sgarro che ti sei concesso, si può sempre recuperare.

In questo caso ti consiglio di procedere con un digiuno di 14-16 ore. In concreto significa andare a dormire, saltare la colazione, bere abbondantemente durante tutta la mattina (consiglio tisane o acqua non fredda da frigorifero) e fare poi un pranzo (se possibile tardivo) a base di verdure di stagione, per esempio una zuppa (evita le insalate).

Così facendo concederai a stomaco e intestino una "pausa" dopo i bagordi della sera precedente, durante la quale hanno la possibilità di ricaricarsi e riposarsi dopo gli straordinari svolti il giorno precedente.

Questa pratica ti aiuterà a sentirti più leggera e rimettere il metabolismo in carreggiata.

Prova, ne vale la pena!

I RITUALE PER L'INVERNO E PER IL PASSAGGIO ALL'ANNO NUOVO

Eccoti un piccolo rito semplice e significativo per accompagnarti nel passaggio all'anno nuovo, una pratica ideale per riflettere su ciò che desideri portare nella tua vita nell'anno che verrà.

Prendi carta e penna e ritagliati un momento di calma e introspezione. Scrivi 13 desideri su altrettanti bigliettini. Può trattarsi di sogni piccoli o grandi, obiettivi concreti, aspirazioni personali, qualcosa che desideri dal profondo del cuore. Ogni desiderio rappresenta un seme che vuoi piantare nel terreno fertile dell'anno che verrà.

Piega con cura ciascun biglietto, e riponili in un vasetto di vetro trasparente. Mescola bene i bigliettini, lasciando che il caso diventi parte del tuo rituale.

A partire dal 24 dicembre, ogni sera dedica qualche minuto per pescare a sorte un bigliettino. Non leggere il contenuto: lascia che rimanga un mistero e, con fiducia, brucialo sulla fiamma della candela bianca. Il fuoco trasformerà il desiderio in energia, che si libererà nell'universo. Mentre il bigliettino brucia, prenditi un momento per ringraziare per visualizzare ciò che desideri con fiducia e gratitudine.

La sera del 5 gennaio, poco dopo il passaggio all'anno nuovo, resterà un ultimo foglietto.

Questo sarà speciale: aprilo e leggi. Il desiderio che contiene è quello che l'universo ha scelto di affidare a te. Sarà tuo compito impegnarti con amore, dedizione e costanza per realizzarlo, mentre per gli altri desideri puoi lasciarti andare con fiducia, l'universo lavorerà a tuo favore.

Questo rituale è un invito a entrare nel nuovo anno con speranza, ottimismo e positività. Ma ti consente anche di ritagliarti un momento per riflettere su ciò che davvero desideri, quali sono i tuoi obiettivi per il futuro? In che direzione stai andando? Questa pratica ti ricorda che i tuoi sogni meritano di essere coltivati e che, affidandoti con fede, la vita ti risponderà con le sue meraviglie.

Ti auguro che questa pratica possa accompagnarti verso un anno ricco di gioia, amore e realizzazione!



Spero che questo libricino ti possa accompagnare nel migliore dei modi ad accogliere l'inverno e tutto quello che questa stagione porta con sé.

I suggerimenti contenuti in questo testo sono di carattere generale. Per un percorso di benessere personalizzato e specifico alle tue esigenze ti consiglio di consultare un esperto qualificato, come me, per ricevere un supporto professionale.

Ti auguro buon vento!

Jessica

