5 Deliciosos alimentos calmantes (+ ¡Receta!)

Crecí en el restaurante de Nueva Inglaterra de mi madre, y la cocina siempre ha sido mi santuario. El ritual de hacer una comida, en sí mismo, puede traer calma y una conexión más profunda, pero cuando preparas alimentos infundidos con hierbas que relajan el cuerpo, así como la mente y el espíritu, tienes el plato perfecto.

Es fácil olvidarse de comer... o comer demasiado... cuando estamos estresados. Esa es una de las razones #1 por las que las personas experimentan fluctuaciones de peso y enfermedades durante tiempos intensos. Tu cuerpo necesita desesperadamente el combustible adecuado para procesar las emociones, curar los tejidos cansados y evitar las enfermedades. Así que hoy te traemos 5 alimentos curativos (y recetas) que tienen el poder de ayudar a calmar todo tu sistema.

1. Bayas (de todo tipo):

Si eres como yo, es fácil querer comer muchos alimentos azucarados cuando estás estresado. Ese es un reflejo evolutivo que nuestros antepasados nos transmitieron. El azúcar libera dopamina, lo que nos hace sentir bien en el momento. Aunque puede quitar el malestar emocional por un rato, no te cura ningún mal, sino que te mete en un círculo vicioso que te hace cada vez más daño.

Entonces, en lugar de buscar una tina de helado, ¡asegúrate de tener bayas a mano! El contenido antioxidante, incluida la vitamina C, ayuda a reconstruir y fortificar las células. Los antioxidantes también reducen la inflamación y pueden calmar la ansiedad aguda, así como su respuesta al estrés a largo plazo.

RESETA: Smoothie Estrés fuera.

INGREDIENTES:

- ½ taza de té de manzanilla: la manzanilla relaja los músculos tensos y calma tu sistema nervioso central.
- 1 cucharada de semillas de chía- ayuda a tu cuerpo a recuperarse de la enfermedad dos veces más rápido.
- ½ taza de leche de almendras- grasa saludable que te permite no aferrarte a la energía de los carbohidratos.
- 1 plátano congelado – benéfico a la memoria.
- 2 tazas de bayas mixtas- bondad rica en antioxidantes.

PREPARACIÓN:

- Agrega todos los ingredientes a una licuadora (primero los sólidos).
- Mezclar a la consistencia deseada.

2. Yogur Natural sin azúcares añadidos:

Recomiendo encarecidamente agregar yogur a tu rutina diaria. Si eres vegano, hay algunas alternativas increíbles a base de anacardo al yogur lácteo tradicional. Los cultivos probióticos del yogur aportan nuevas cepas de bacterias buenas al microbioma intestinal, haciendo que otros nutrientes estén disponibles para su absorción.

Al permitir que tu cuerpo cure y absorba los nutrientes más rápidamente, permites que tu cuerpo concentre tus reservas de energía en equilibrar tus neurotransmisores y hormonas.

RESETA: Tazón de yogur libre de estrés.

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de yogur griego natural- prebióticos curativos intestinales.
- 1/2 cucharada de bayas de goji- fortalece el sistema inmunológico + tiene propiedades antienveje- cimiento. (De no conseguirlas puedes usar arándanos secados al sol).
- 1/2 cucharada de virutas de coco: protege al cerebro de la enfermedad neurodegenerativa.
- 1/4 taza de granola – gran fuente de fibra.

PREPARACIÓN:

- Mezcla todos los ingredientes juntos en un tazón.
- ¡Disfrute inmediatamente o selle en un tarro hermético durante la noche para dejar que la granola absorba la humedad del yogur!

3. Chocolate oscuro:

¡Buenas noticias! Si tienes un gusto por lo dulce, definitivamente te estás haciendo un favor eligiendo chocolate negro. Varios estudios han confirmado que el chocolate negro reduce inmediatamente el estrés. ¡Es más que solo la liberación de serotonina! Los antioxidantes del chocolate negro profundizan y curan el sistema suprarrenal al reducir la cantidad de cortisol (la hormona de lucha o huida) en tu sistema.
Además, se están realizando estudios en este momento sobre cómo el chocolate negro afecta al cerebro. Parece puede reducir la inflamación cerebral, lo que significa que puede fluir más sangre y puedes aprender y conservar nueva información más fácilmente.

INGREDIENTES:
• 1 taza de leche de almendras.
• 1 cucharada de chocolate negro- estimulación del estado de ánimo y función del cerebro.
• 1 cucharada de jarabe de arce puro / miel- sólo para endulzar las cosas.
• Pizca de sal marina- para equilibrar el sabor.

PREPARACIÓN:
• Agrega todo a una cacerola.
• Haz girar el fuego a medio-alto.
• Batir sin parar hasta que la mezcla esté suave y calentada.
•¡A disfrutar!

4. Avena:

La avena puede parecer un alimento de desayuno suave, pero en realidad es densa con componentes de curación del sistema nervioso. La mayoría de la gente sabe que la avena es una fuente saludable de fibra dietética que mantiene los intestinos en movimiento. Pero, ¿sabías que los beta-glucanos en la avena también tienen el poder de equilibrar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre?

¡La avena se embala con las vitaminas del complejo B que tu cuerpo necesita para hacer las hormonas tensión-reductoras! La gramina es un compuesto químico que se encuentra en la avena que tiene la capacidad de calmar al sistema nervioso central. ¡Su contenido de alcaloides puede equilibrar un sistema suprarrenal agotado y relajarte sin ponerte a dormir una siesta! Lo bueno de la avena es que hay muchas maneras diferentes de obtener avena en tu vida cotidiana. Puedes tomar avena para el desayuno, agregarla a los batidos, comer cereal de salvado de avena o beber avena té de paja.

Receta: Nutritiva del té.

INGREDIENTES:
• 1 oz de hojuelas de avena – cura el sistema nervioso.
• 0.5 oz ortiga- apoya la salud de la sangre.
• 0.5 oz de alfalfa – fortalece los tejidos internos del cuerpo.
• 1 oz bálsamo de limón- da un poco de energía mientras te ayuda a concentrarte.
• 1 oz escaramujos- gran fuente de vitamina C.

PREPARACIÓN:
• Combina todos los ingredientes en un tazón grande.
• Mantener en un frasco hermético y fuera de la luz solar directa.
• Usa 1 cucharadita de la mezcla por 1 taza de agua empinada durante al menos 6 minutos.
• Disfruta de hasta 2 veces al día para obtener los mejores resultados.

5. Nueces de Brasil:

A decir verdad, todos los frutos secos son buenos para ti. No sólo son una fuente saludable de buena proteína y grasa saludable, tienen un alto contenido de algunos de esos micronutrientes que pueden faltar en tu dieta regular.
Específicamente, las nueces de Brasil traen selenio a tu dieta. No mucha gente piensa en el selenio cuando enumeran las vitaminas y minerales necesarios, pero el selenio es un antioxidante importante que detiene la reacción en cadena de la inflamación en el cuerpo.

Los investigadores están estudiando actualmente el impacto de la inflamación en los trastornos del estado de ánimo como la ansiedad y la depresión. Ya sabemos que la inflamación está asociada con molestias y muchas condiciones de enfermedad. Por lo tanto, siempre es una buena idea empacar esos antioxidantes en nuestra dieta tanto como sea posible.

Receta: Barra de la energía anti ansiedad.

INGREDIENTES:
• 1/4 taza de miel o melaza – potenciador inmunológico y lleno de potasio.
• 1/4 taza de mantequilla de maní cremosa o mantequilla de almendras- llena de proteína.
• 1 taza de nueces de Brasil picadas aproximadamente- bondad antiinflamatoria.
• 1 1/2 tazas de avena arrollada – equilibrio nervioso.
• Chispas de chocolate, frutos secos, nueces, chips de plátano, vainilla- para mayor disfrute

PREPARACIÓN:
• Tostar la avena durante 10-15 minutos.
• Lanza nueces de Brasil (y cualquier otra golosina como chocolate amargo, fruta o vainilla) en un procesador hasta que tengas la consistencia que deseas.
• Combina la avena y las nueces en un tazón.
• Calienta la miel o la melaza y la mantequilla de nueces en una cacerola pequeña a fuego lento.
• Vierte esto sobre la mezcla de avena y revuelve todo junto.
• Presiona la mezcla en una bandeja para hornear forrada.
• Cubre con papel pergamino y refrigera unos 20 minutos hasta que esté sólido.

¡Espero que estas recetas te proporcionen una inspiración saludable y reconfortante! Mantente curioso, activo y saludable.

No olvides consultar la sección de Videos para ampliar esta información.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.