

Empoderando la edad madura

por **Adriana** Ortemberg
y **Marisa** Aguirre



Recetas para vibrar alto

Dentro del mundo “alimentos saludables”, los súperalimentos pueden ser valiosos recursos para apoyar o ayudar a la mujer madura en una etapa de grandes cambios.

¿Y qué es un súperalimento? Podríamos definirlos como aquellos alimentos integrales o partes de ellos, que tienen beneficios a nivel terapéutico o que brindan un aporte nutricional más elevado que otro alimento natural de consumo habitual. No necesitamos consumir grandes cantidades, sino que con dosis pequeñas pero frecuentes, se pueden conseguir muy buenos resultados.

Cuando hablamos de “la etapa de la mujer madura” hablamos de enlentecimiento en muchas funciones orgánicas, de cambios hormonales, de cambios en tejido conjuntivo como piel, cabello, uñas; hablamos de dificultades digestivas, de estrés, de altibajos emocionales, de oxidación, etcétera.

Entre la gran cantidad de súperalimentos que encontramos hoy en día, escogimos para este módulo, algunos que pueden aportar equilibrio, rejuvenecimiento o reparación.

Las comentaremos a continuación

Ashwaganda o ginseng indio, es una planta adaptógena, es decir que aumenta la resistencia del organismo frente a condiciones adversas como el estrés, la ansiedad; a nivel hormonal es “equilibrador”. Por ejemplo, hay muchos estudios sobre su relación con el cortisol, el cual ya sea que esté alto o bajo, Ashwaganda ayudará a volverlo al equilibrio. También las escogemos por esa condición para aumentar la vitalidad y mejorar la calidad del sueño.

Su sabor recuerda al ginseng siberiano, y se adapta bien a mezclarla con otros alimentos.

Triphala, es el resultado de la mezcla de tres frutos, reconocida y venerada en la medicina ayurveda, donde la consideran un “alarga vida” (consumida con miel y ghee para “vivir 100 años saludables”). Cuida el sistema digestivo como pocas plantas y es un gran purificador de hígado y colon. Es el súperalimento más recomendado en caso de sobrepeso.

Su sabor, no es de los que agraden al paladar, pero su valor terapéutico es tan alto que ha valido la pena incorporarlo a una fórmula para beber.

Acerola, una de las bayas más potentes en contenido de vitamina C. Esta vitamina antioxidante es muy importante para etapas de la vida como las que tratamos aquí, ya que es precursora del colágeno, la proteína más abundante del cuerpo y que va mermando con el tiempo. Se notan sus efectos en la falta de elasticidad de la piel, en las articulaciones, en el cabello...

Su sabor es muy ácido, pero utilizado en polvo, no es inconveniente para utilizarlo en la cocina, por ejemplo, en una vinagreta.

Maca, es una raíz que, aunque su aspecto parece emparentarla con la remolacha, tiene parentesco con el brócoli; es de la familia de las crucíferas. Es muy conocida por ser estimulante de la libido, revitalizante y antidepresivo natural.

Su sabor es muy agradable, incluso dulzón, lo que va muy bien para mezclar con otros súperalimentos que tienen sabores más ásperos o amargos.

Inulina de achicoria, fibra dietética soluble que apoya la función intestinal ya que es un prebiótico (alimenta la microbiota intestinal), además de generar saciedad.

Su sabor, es bastante neutral aunque tiene un punto dulzón

Polen de pino silvestre, utilizado terapéuticamente por las medicinas de Siberia, China y Rusia, es un fortalecedor de las glándulas suprarrenales, rejuvenecedor y vigorizante a nivel sexual, de una digestión excelente. Digamos que es un gran tónico general. Su sabor es delicado, recuerda ligeramente al piñón.

Melena de león, es una de las maravillosas setas que utilizaremos. Nos interesa por su intervención favorable hacia la microbiota intestinal ya que su riqueza en fibra aporta alimento a esas bacterias intestinales (es un prebiótico). Pero además tiene increíbles beneficios para mejorar la salud cerebral: protege las neuronas, potencia la memoria y previene el deterioro cognitivo.

Su sabor es a seta pero muy suave, agradable.

Chaga, es de las setas terapéuticas más reconocidas por la Medicina tradicional China, a la que llaman “el rey de las plantas”. Crece en abedules, en altitudes muy frías, y pueden tardar hasta 20 años en llegar a su madurez, tiempo en el cual va haciendo acopio de nutrientes. Entre sus espectaculares beneficios, quizás el más destacado es su capacidad antioxidante, tiene el valor ORAC (capacidad de absorción de radicales de oxígeno) más alto que cualquier otro alimento natural. Es un gran protector de la piel y gran proveedor de magnesio.

Su sabor es algo más neutral comparado con otras setas terapéuticas por lo que es adecuado para mezclar con otros ingredientes.

Cordyceps, otra espectacular seta que no podíamos dejar de utilizar ya que es, según la Medicina Tradicional China, un rejuvenecedor en toda regla: revitaliza la mente y la libido, mejora el sueño, apoya el sistema inmunitario, reduce la fatiga y favorece un estado de bienestar general.

Su sabor es a seta, muy intenso, terroso.

Levadura nutricional senior. La levadura de la que aquí hablamos no es la levadura de cerveza tan tradicional sino que es una levadura inactiva, apta para consumir en situaciones de candidiasis. Es un caudal importante de vitaminas y minerales, pero en esta mezcla especial se potencian los minerales antioxidantes como zinc y selenio, y las vitaminas A y todo el grupo B.

Su sabor, recuerda ligeramente al queso, pero muy suave

Matcha. Es un polvo de un verde vibrante, producto de la molienda de la hoja de té, con alto contenido en polifenoles, sustancias antioxidantes que la convierten en una de las bebidas favoritas en los planes antiaging. También es estimulante, pero a diferencia del café brinda una energía sostenida durante las 4 o 6 horas siguientes.

Adriana Ortemberg

[https://adrianaortemberg.
blogspot.com/](https://adrianaortemberg.blogspot.com/)

Instagram:
[@adriana_ortemberg](https://www.instagram.com/adriana_ortemberg)

[https://www.youtube.com/
user/adrianaortemberg/
videos](https://www.youtube.com/user/adrianaortemberg/videos)



Recetas

Vinagreta negra de acerola

INGREDIENTES:

50 ml de AOVE

1 cucharada de acerola en polvo

1 pizca de sal marina o sal del Himalaya

1/2 cucharada de semillas de sésamo negro

2 dientes de ajo negro

1. Poner en un cuenco el aceite y la acerola. Remover con batidor de varillas.
2. Moler en mortero las semillas de sésamo con la sal.
3. Picar los dientes de ajo negro.
4. Añadir al cuenco las semillas y el ajo; mezclar.

Sugerencias: ideal para servir con ensalada de patatas frías, alcachofas braseadas, verduras al vapor, o para verter un cordón sobre un gazpacho tradicional, o un gazpacho verde.

Pesto de las bellas

INGREDIENTES:

20 hojas de albahaca fresca

1 cucharada de levadura senior

1/2 cucharada de polen de pino silvestre

1 cucharadita de ajo fresco prensado o de ajo seco deshidratado

1 pizca de sal marina

AOVE

1. Lavar y secar muy bien las hojas.
2. Poner en un aparato para triturar, la albahaca, el ajo, la levadura, el polen y la sal. Dar toques intermitentes para lograr un granulado.
3. Verter a un recipiente y cubrir con aceite de oliva.

Sugerencias: ideal para salsear pasta de legumbres, o una ensalada de tomates.

Salsa UP

INGREDIENTES:

- 1 taza de coliflor cocida al vapor**
- 1 cucharada de shiro miso**
- 2 cucharaditas de melena de león**
- 1 cucharadita de cordyceps**
- 3/4 taza de leche de almendras**
- 1 pizca de sal marina**

1. Poner en el vaso de una batidora, todos los ingredientes y batir hasta tener una textura cremosa.

2. Calentar suavemente y utilizar.

Sugerencias: acompañar pasta sin gluten, patatas cocidas, quinoa o arroz.

Mushroom chai latte

INGREDIENTES:

2 cucharadas de melena de león

2 cucharadas de maca

1 cucharada de cordyceps

1 cucharada de chaga

1/2 cucharada de triphala

2 cucharaditas de canela molida

1 cucharadita de mezcla de especias chai 1 cucharadita de vainilla

1. Mezclar bien todos los ingredientes y conservar en un frasco de cristal.

2. Poner 1-2 cucharaditas de la mezcla por taza de leche vegetal. Remover hasta tener un latte homogéneo.

Puede beberse caliente o frío

Mushroom cacao latte

INGREDIENTES:

2 cucharadas de cacao crudo en polvo, sin azúcar

2 cucharadas de maca

1 cucharada de melena de león

1 cucharada de aswaganda

1 cucharada de chaga

1 cucharadita de canela molida

1/2 cucharadita de mix de especias chai

1/2 cucharadita de vainilla

3. Mezclar bien todos los ingredientes y conservar en un frasco de cristal.

4. Poner 1-2 cucharaditas de la mezcla por taza de leche vegetal. Remover hasta tener un latte homogéneo.

Puede beberse caliente o frío

Veganesa de cordyceps

INGREDIENTES:

100 ml de aceite de oliva suave

1/2 cucharada de vinagre de sidra raw

1 pizca de sal marina

1 cucharadita de cordyceps

3 cucharadas de aquafaba (líquido de cocción de garbanzos)

1. Poner todos los ingredientes en el vaso del minipimer y batir.
Se ha de ligar de inmediato.

2. Conservar en un frasco de cristal en la nevera.

Sugerencia: muy recomendable para acompañar hamburguesas o chips de tofu

Lavanda kéfir

INGREDIENTES:

- 1 litro de kéfir de agua**
- 1/8 cucharadita de boniato en polvo morado**
- 1/8 cucharadita de espirulina azul**
- 2-3 cucharadas de perlas de tapioca**
- 1 ramita de lavanda fresca**
- 2 cucharadas de granos de granada**
- 1 gota de aceite esencial de lavanda**
- 2 cucharadas de perlas de tapioca cocidas***

*para las perlas de tapioca: cocer 2 o 3 cucharadas de perlas de tapioca en un cazo con dos vasos de agua. Dejar hervir suavemente hasta que las perlas se vuelvan transparentes.

1. En una botella de kéfir de agua verter el resto de ingredientes, de forma gradual y sin remover mucho al principio ya que se formará mucha espuma si la movemos bruscamente.
2. Dejar reposar hasta que los colores se vayan integrando.

Latte rosa bajo espuma de matcha

INGREDIENTES:

2 cucharadas de perlas de fresa congeladas

1 vaso de leche de coco casera

2 cucharadas de espuma de matcha

Montaje

1. Ponemos las perlas de fresa en un vaso transparente. Echamos leche de coco bien fresca hasta llenar 3/4 partes del vaso.

2. Añadir unas cucharadas de la espuma. Servir de inmediato

Para la espuma

1/4 taza de aquafaba

1/4 cucharadita de crémor tártaro (no es indispensable, pero consigue un montado bien firme)

1 cucharadita de matcha

2 cucharaditas de endulzante (podemos utilizar azúcar de coco o un endulzante no calórico si estamos disminuyendo el consumo de azúcar. En este caso usaríamos stevia, xilitol o eritritol)

1. Montamos el aquafaba con el crémor tártaro con batidor de varillas hasta que esté firme como claras de huevo a punto de nieve.

2. En un cuenco aparte ponemos el matcha con el endulzante y añadimos un poquito de agua tibia. Removemos para disolver bien.

3. Retomamos el montado del aquafaba y vamos añadiendo el matcha disuelto sin para de batir.

Para las perlas de fresa

250 g de fresas orgánicas (u otra variedad de frutos rojos) **2 cucharaditas de inulina de achicoria**

1 cucharadita de eritritol o xilitol

1. Lavar las fresas y triturarlas junto con la inulina y el endulzante. Verter en molde multicavidad con forma de bolitas o en una cubitera de cubo pequeño.

2. Llevar a congelar.

Marisa
Aguirre



Empoderar a la mujer madura con alimentos vibrantes.

La intención es darle la vuelta a la narrativa y creencias existentes con respecto a la mujer en la madurez, y acompañarla hacia un cambio alentador para que esta transformación sea amorosa, positiva y por supuesto vibrante.

La menopausia y la madurez son grandes oportunidades de liberación que nos invitan a conectar o a reconectar con nosotras misma

Veamos que pasa en el cuerpo:

Hay un proceso de desaceleración – ralentización. Con el paso del tiempo el organismo va perdiendo su capacidad de autoregenerarse y va disminuyendo el poder de las células para ir eliminando residuos.

Podemos decir que la rapidez con la que el cuerpo o el tejido celular acusa el paso de los años se reduce al grado de limpieza o toxicidad de nuestro organismo. Aunque por otro lado sabemos que cuando las funciones vitales se ralentizan, también lo hacen la de los órganos encargados de filtrar y detoxificar, como el hígado. Mientras tanto, los niveles cambiantes de otras hormonas, incluida una de las fundamentales, como la tiroxina (producida por la glándula tiroides); la testosterona y el estrógeno, también son gran parte de la causa de este enlentecimiento.

¿Qué podemos hacer?: Elegir como avanzar

En primer lugar, convertir el cuidado o el autocuidado en un ritual. Y aquí entra la alquimia de las combinaciones: alimentos, rutinas o prácticas de ejercicios, inspiración, y uno de los ingredientes más importantes; la atención. Estar atentas y presentes para escuchar los mensajes de nuestro cuerpo y en la elección de cada paso, ya que no todo sirve para todas.

Qué necesitas para estar radiante por dentro y por fuera:

Inundar tu cuerpo con nutrientes vibrantes

Cuando incluímos en la dieta alimentos limpios y vibrantes (vivos), cargados de antioxidantes, grasas saludables, agua y nutrientes esenciales: nuestro cuerpo mostrará su agradecimiento a través de la piel y también en otras muchas funciones.

Elegir frutas y verduras de colores intensos, cuantos más colores estén presentes en el plato, mejor.

Remolachas, arándanos y todas las bayas, zanahorias, albaricoques, boniato, calabaza. Aguacate, berros, rúcula, diente de león, etc. Germinados por su fuerza vital.

Consumir alimentos prebióticos y probióticos: “Potenciadores de la nutrición”

.La juventud de la piel comienza en el intestino. Numerosos especialistas aseguran que el equilibrio de la microbiota intestinal es crucial como tratamiento antiaging.

Para mantener una flora intestinal saludable y ayudar al sistema digestivo, tomar a diario alimentos como kéfir de agua o de cabra, chucrut, kimchi, kombucha, u otro fermento natural.

Superalimentos vitalizantes

Colágeno; es una proteína estructural que actúa como el pegamento que mantiene unido nuestro cuerpo, músculos, tendones huesos, la piel y todo el resto del tejido conectivo. Nuestro cuerpo lo produce usando aminoácidos de la proteína de la dieta junto a un cofactor / precursor como la Vitamina C. (Acerola, Camu camu)

Tomar el colágeno en un suplemento hidrolizado en polvo orgánico, o vegano por las mañanas.

Algas; “Grandes mineralizadoras” que contienen yodo, fundamental para la salud y acción de la glándula tiroides. Tienen un efecto de desintoxicación, estimulación y limpieza. Remojarlas y utilizarlas en ensaladas, salteados u otras preparaciones. Wakame, Arame, Hiziki, Kombu/kelp.

En polvo son ideales para batidos, Smoothies o u toque en una vinagreta; Chlorella, Klamath, Espirulina.

Setas: Inmunoreguladoras y potentes antioxidantes. Equilibran la microbiota intestinal, promueven el desarrollo neuronal, aumentan el oxígeno por lo tanto combaten el enlentecimiento metabólico. Son auténticos antiagings: Chaga, Melena de León, Cordyceps, Reishi. Se pueden tomar en smoothies , lattes o en vinagretas.

Ashwagandha: Planta adaptógena muy utilizada en la medicina ayurveda dentro del concepto de rasayana para tonificar el cuerpo y la mente, y en tratamientos antiedad por sus propiedades antioxidantes.

¿Que Evitar?

Los alimentos pro inflamatorios o deshidratantes ya que son pro-envejecimiento;

Sobre todo el azúcar, que tiene un efecto directo sobre las células cutáneas, ralentiza la formación de colágeno. El gluten, y los lácteos que no sean fermentados. Reducir la sal, (deshidrata e hincha) utilizar sal marina, sal gris o sal del Himalaya en las comidas. Evitar- reducir el alcohol, (deshidrata y carga la función hepática)