

ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

La inflamación es la precursora del envejecimiento. Los alimentos pro-inflamatorios causan hiperactividad del sistema inmune provocando cansancio, dolor en articulaciones, obesidad, envejecimiento prematuro, inflamación e hinchazón. Por estas razón es muy importante **aumentar el consumo de alimentos antiinflamatorios**

LA INFLAMACIÓN COMO PRECURSORA DEL ENVEJECIMIENTO

Hoy en día nuestra alimentación está marcada por gran cantidad de **alimentos pro-inflamatorios** como son alimentos procesados, elementos químicos, aceites hidrogenados, refinados, almidones, azúcares y carnes rojas cargadas de hormonas y antibióticos que nos inflaman y hacen que el cuerpo envejezca con más rapidez y nos haga retener más grasas y líquidos.

Si nuestra alimentación está basada en alimentos pro-inflamatorios esto puede provocar un aceleramiento del proceso de envejecimiento, ya que causan hiperactividad del sistema inmune provocando cansancio, dolor en articulaciones, obesidad, envejecimiento prematuro, inflamación e hinchazón.

Por estas razón es muy importante **aumentar el consumo de alimentos antiinflamatorios** en nuestra alimentación, y adoptarlo como un hábito en nuestra dieta del día a día.

El equilibrio es la clave de un cuerpo sano.

¿ Qué nos aportan los alimentos antiinflamatorios?

Los alimentos antiinflamatorios nos va a proporcionar una gran cantidad de vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, fibra dietética y fitonutrientes.

Todos estos beneficios se verán reflejados en nuestra piel, cabello y uñas y también observaremos como de una manera muy rápida **perderemos volumen y la piel de naranja empezará a atenuarse.**

No olvidemos que siempre tendremos que acompañar estos nuevos hábitos con la práctica de deporte, mucha hidratación y acompañarlo de productos cosméticos específicos en base a nuestra necesidad como son el tratamiento drenante o reductor como el plan de 30 días de Skeyndor, y el resultado será mucho mejor y más rápido.

¿ A qué alimentos antiinflamatorios tenemos que darle prioridad?

Tenemos que darle prioridad a aquellos alimentos ricos en **antioxidantes, omega-3, fibra, hierbas y condimentos.**

Vegetales verdes; Espinacas, coles, brocoli, kale, berros, lechuga, espinacas...tienen un gran contenido en vitamina E. El **jengibre** reduce la inflamación intestinal, así como el **ajo** y la **cebolla**. Lo **cereales integrales** tienen un alto contenido en fibra. Y **bayas, fresas, frambuesas, arándanos, cerezas**...tienen un gran contenido en antioxidantes (antocianinas) que ayudan a combatir la inflamación.

SKEYNDOR

La **piña** es un gran alimento antioxidante, rica en fibra y *bromelina*, una enzima antiinflamatoria, que ayuda a la digestión y la eliminación de líquidos. Si además la mezclamos con **cúrcuma** potenciaremos los beneficios de los dos alimentos.

Puedes también tomar **frutos secos** (almendras, nueces, avellanas) mejor si son crudos o en forma de leches y también **semillas** (semillas de lino, chía, semillas de girasol, semillas de calabaza..) en este caso las tomaremos molidas o hidratadas para la chía, ya que si no, no adquiriremos sus nutrientes.

Hay muchas **hierbas y especies** con efectos antiinflamatorios como el romero, tomillo, te verde, cúrcuma, curry, canela ...

También lo son los **ácidos grasos omega -3** presentes en pescados azules como el salmón, las sardinas, los boquerones, la caballa, las anchoas y también en las semillas de lino, chía, cáñamo, algas y nueces. También es importante utilizar alimentos ricos en **grasas saludables** como el aceite de oliva virgen extra, aguacate, el aceite de lino, el aceite de nueces. Las **aceitunas** son una gran fuente de vitamina E.

En cuanto a las **frutas y verduras**, deberíamos seguir la pauta de la dieta del arco iris; incluir en nuestra dieta fruta y verdura en gran variedad de colores, cuanto más color, más antioxidantes tendrán, como los carotenoides, y a la vez nos aportarán todas las vitaminas y minerales necesarios.

Debemos también tener en cuenta las **proteínas animales**, las carnes y huevos que consumamos deberían ser de procedencia ecológica. Las grasas y los omega-3 de los animales bien alimentados aportan aquellas proteínas animales necesarias para nuestro organismo y sin aquellos aditivos que no nos aportan nada e incluso nos perjudican.

Recetas con alimentos antiinflamatorios

Con todos estos alimentos podemos hacer batidos, licuados, pudin de chia, sandwich saludables, cremas, ensaladas, desayunos con cereales y bebidas vegetales. También hamburguesas vegetales o de carne ecológica, pates, arroces integrales con setas y espárragos, salteados con tofu, legumbres, gomasios, aceites para aliñar y aceitunas.

Zumos antiinflamatorios

Manzana, apio, pepino, remolacha y jengibre

Manzana, zanahoria, limón, apio y jengibre

Pepino, naranja, apio con espinacas y tomillo

Kiwi, col y limón y jengibre

Batidos antiinflamatorios

Plátano con arándanos, espinacas y cúrcuma

Piña, cúrcuma, fresas y leche vegetal de almendras y chía

SKEYNDOR

Batido de frutos del bosque, plátano, semillas de cáñamo, leche de almendras y hojas verdes

Bebidas vegetales antiinflamatorias

Bebida vegetal con cacao desgrasado y azúcar de coco o estevia

Bebida vegetal con fresas y agave

Desayunos o meriendas antit inflamatorias

Tostada de pan integral de kamut o espelta con aceite de oliva, aguacate o pate de aceitunas

Tostada sin gluten (trigo sarraceno) con tahina o mantequilla de almendras con un chorrito de zumo concentrado de manzana o agave

Muesli o de avena con frutos secos, semillas y leche vegetal o yogur griego

Pudin de chía, con leche vegetal y ralladura de limón y canela

Macedonia de fruta con zumo de naranja y chia hidratada (mínimo 10m.)

Comidas y cenas antiinflamatorias

Ensaladas de hojas verdes variadas (canónigos,hojas de roble,espinacas y rúcula) aguacate, fresas y semillas de sésamo. Aliñada con aceite y limón

Ensalada de hojas verdes con brócoli escaldado 1 minuto y con brotes germinados. Aliñada con salsa tamari y zumo de naranja.

Ensalada de quinoa con garbazos salteados con orégano y verduras a la plancha con curry

Humus de remolacha con crudités de zanahoria,pimiento y apio

Gazpacho de sandía o fresas con tomate, ajo y aceite.

Crema de alcachofas o de espárragos trigueros

Tortillas con champiñones y cúrcuma

Guiso de lentejas o azukis con verduras

Hamburguesas vegetal o de carne acompañada de chucrut y quinoa

Pescado al horno con hierbas aromáticas y jengibre