

Antiedad: 11 remedios para seguir una cura Antiaging

Retrasar al máximo el proceso de envejecimiento y mejorar la calidad de vida son los objetivos que se propone esta estupenda **Cura Antiedad**. Seguir a rajatabla algunos de estos remedios puede ser una gran idea para mantener nuestra piel joven por más tiempo, o para cuidar nuestro sistema cardiovascular. La Dieta Mediterránea está muy presente en estas pautas de alimentación y cuidados. ¿Quién no desea vivir más años sintiéndose joven?

La Cura Antiedad

Las ESPECIAS de colores intensos tienen grandes poderes

El pimentón, la cúrcuma, la canela, el jengibre, el azafrán o la pimienta poseen más de 100 sustancias antioxidantes, y son potentes antiinflamatorios. Estos condimentos los podemos diluir en aceite de oliva y agregarlos a nuestras recetas. Actúan como un gran escudo frente a enfermedades como el cáncer o los problemas cardiovasculares. Llenar nuestra despensa de los maravillosos colores de las especias es una idea muy saludable. Recomendamos nuestro artículo [Las 7 especias quemagrasas](#).

FRUTOS SECOS en los guisos

Una picada de dos dientes de ajo, cinco avellanas, almendras o anacardos, una rebanada de pan duro integral, la pulpa de una ñora y un pellizco de tomillo. Esta fantástica mezcla es una mina de compuestos antiedad de efecto antiinflamatorio, anticancerígeno y rejuvenecedor. La podemos ligar a nuestras salsas y guisos.

TÉ BLANCO

También conocido como té de la eterna juventud, esta tisana tiene un efecto antiedad superior al de cualquier otra variedad de té. Por su elevado contenido en polifenoles, triplica la cantidad del té verde. Esta infusión ayuda a reducir los efectos negativos sobre nuestro organismo del tabaco, el alcohol y el estrés.

ARÁNDANOS y OREJONES en el yogur

Arándanos

Los arándanos y los orejones encabezan la lista de frutas de mayor poder antioxidante. Ricos en vitamina E y en pigmentos vegetales de gran capacidad protectora. Además, estos alimentos mantienen el cerebro más joven al tiempo que previenen la aparición de un tumor. Consúmelos a diario con el yogur o con los cereales del desayuno.

LÁCTEOS desnatados

Aportan todos los beneficios de los enteros, proteínas, calcio, etc. Pero, al estar exentos de grasas, ni disparan el riesgo cardiovascular ni favorecen el sobrepeso.

CEREALES INTEGRALES

Sustituir el pan, el arroz y la pasta refinados por sus equivalentes integrales es otra excelente medida para cuidar nuestra salud y nuestro aspecto. Ya que poseen multitud de poderosos nutrientes para nuestro organismo como pueden ser la vitamina E, el zinc, el selenio o el magnesio, de vital importancia para el sistema inmune, la piel o los huesos y músculos.

Adoptar las bases de la Dieta Mediterránea es una buena estrategia a la hora de ganar la batalla a la báscula. Prevenir el cáncer y reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un ictus.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Este "oro líquido" es uno de los tres pilares de la dieta mediterránea, junto con los cereales integrales y la uva. Utilizar este aceite en nuestra vida cotidiana es todo un acierto, por su riqueza en ácido oleico, vitamina E y unos pigmentos antioxidantes llamados flavonoides. Además de usarlo para guisar, debemos consumirlo también crudo.

PESCADO AZUL

Es la mejor fuente de Omega 3, una grasa antioxidante que no sólo previene enfermedades degenerativas. También mejora la calidad de vida, gracias a su acción antiinflamatoria y antidepresiva.

LEGUMBRES

Este grupo de vegetales es fundamental en toda dieta completa de valiosos nutrientes. Están llenos de fibra, de vitaminas del grupo B y de minerales a raudales. No sólo las podemos consumir en guisos, sino también en fantásticas **Ensaladas**, cuya sección en nuestro Blog recomendamos mucho.

Verduras

HORTALIZAS y FRUTAS

Son un grandísimo yacimiento de fibra, vitaminas, minerales y pigmentos vegetales anticancerígenos (licopeno, betacaroteno), de gran valor antiedad. Por lo que, consumir frutas y verduras a diario es importantísimo para mantenernos jóvenes y llenos de energía. También, deben ser la base de nuestra alimentación, y sin dejar de destacar su versatilidad en la cocina.

UVA

Según los expertos, la uva es uno de los alimentos CLAVE en la lucha contra el envejecimiento, pues activa el **gen de la longevidad**. Esta dulce fruta, firme aliada de la salud del corazón y un sano anticancerígeno natural, es rica en un potente compuesto antiedad llamado **resveratrol**. De acuerdo a diversos estudios, este activo es capaz de alargar la vida de las células de todo nuestro cuerpo hasta un 70%. Ya que activa las sirtuinas, un tipo de proteína también conocida como el gen de la longevidad. Además, la uva es una fruta 10 para acompañar a nuestros platos o nuestros Smoothies.

Fuentes: Temas de alimentación de la Nueva Botica, asesorados por la Dietista Gemma Navarro.

©Reyes Lucena. elogiodeltexto.com