

## REGULACIÓN DEL CORTISOL. 2 eje. RECETAS DE COCINA

### CACAO

El cacao es una planta que conecta con el corazón, aporta sensación de placer seguro y favorece la presencia. En pequeñas cantidades y preparado con suavidad, no estimula, sino que contiene y reconforta.

- **Nos promueve** sensación de bienestar y ternura, ayuda a soltar la autoexigencia, favorece la conexión con el cuerpo y reduce la sensación de “alerta constante”,
  - **a nivel nutricional** es muy rico en magnesio que relaja el sistema nervioso, contienen polifenoles que ayudan y apoyan la acción antioxidante. Aporta tebromina que ayuda a establecer una energía estable sin pico. En combinación con la grasa regula el impacto estimulante.
- 

Si lo consumes conscientemente te ayuda a regular el cortisol de forma profunda.



## Primera preparación CACAO CALMA PROFUNDA

Para ansiedad, sobrecarga mental, indicado en la tarde-noche

### Ingredientes

- 1 taza de bebida vegetal caliente
- 1 cdta cacao puro en polvo
- 1 cdta tahini, almendra molida o aceite de coco
- ½ cdta canela
- Toque de vainilla

### Cómo prepararlo

- Calentar lento
- Remover con intención
- Beber despacio, con los ojos cerrados

### Efecto

- Baja ondas beta
- Sensación de contención
- Ideal para cerrar el día



## 2 preparación. CACAO PRESENCIA Y APERTURA DEL CORAZÓN

Para trabajo emocional consciente

### Ingredientes

- 1 taza de bebida vegetal
- 1 cdta cacao puro
- Pizca de cardamomo o canela
- 1 cdta miel o dátil
- Un poco de ralladura de naranja

### Cómo prepararlo

- Oler antes de beber
- Primer sorbo lento
- Mano en el pecho

### Efecto

- Conecta con emociones
- Aporta placer sin activación
- Favorece ondas alfa-theta





## LECHE DORADA

La leche dorada es una bebida que calienta, envuelve y sostiene.

No estimula: contiene. Es ideal cuando el cuerpo necesita bajar el ritmo y sentirse seguro.

- **nos promueve** y aporta la sensación de refugio y cuidado. Disminuye la sensación y la inquietud interna. Favorece el descanso profundo y ayuda a soltar el miedo y al tensión acumulada. Ideal en estados de agotamiento y estrés sostenido.
- **a nivel nutricional** la cúrcuma apoya la modulación inflamatoria, Las grasas saludables favorecen la estabilidad hormonal, las especias cálidas apoyan la digestión y el sistema nervioso, el formato caliente facilita la absorción y la calma. Ideal para apoyar la bajada del cortisol nocturno.



## Ingredientes

- 1 taza de bebida vegetal (avena o almendra)
- $\frac{1}{2}$  cdtá cúrcuma
- $\frac{1}{4}$  cdtá canela
- Pizca de jengibre
- 1 cdtá aceite de coco o ghee
- Toque de miel (opcional)

## Cómo prepararla

1. Calentar lentamente sin hervir
2. Remover despacio, respirando profundo
3. Oler antes de beber
4. Tomar a pequeños sorbos
5. Manos en el abdomen al finalizar

**Momento ideal.** Tarde o noche (18–21 h), como ritual de cierre del día.

