

Adaptógenos para Mujeres Neurodivergentes con PCOS

Los **adaptógenos** son hierbas y compuestos naturales que ayudan al cuerpo a manejar el estrés y equilibrar el sistema nervioso y hormonal. Actúan regulando la respuesta del cuerpo al cortisol (la hormona del estrés), mejorando la resistencia a la fatiga y optimizando la función del sistema endocrino.

Aquí te comparto más info, link para adquirirlos, otros suplementos que uso y un recetario de bebidas para que empieces a consumirlos y explorar sus beneficios:

Maca

Energizante, regula hormonas y mejora el estado de ánimo.

👉 <https://amzn.to/3EVmrDu>

Rodhiola

Reduce el estrés, mejora el enfoque y la resistencia mental.

👉 <https://amzn.to/3ESCxOd>

MYO - Inositol

Apoya la salud metabólica y mejora la sensibilidad a la insulina.

👉 <https://amzn.to/4hGH8BU>

Ashwagandha

Reduce la ansiedad y ayuda a equilibrar el cortisol.

👉 <https://amzn.to/4hJ9gnK>

👉 <https://amzn.to/431OTxQ>

Champiñón Cola de Pavo

Refuerza el sistema inmune y la salud intestinal.

👉 <https://amzn.to/3EFKwOJ>

Proteína

Necesitas proteína para mantener el Cortisol y la Insulina en balance.

👉 <https://amzn.to/437qHtZ>

Mini-Recetario de Bebidas

Mañana: Energía y Enfoque

1] Smoothie Hormonal con Maca y MYO-Inositol

Ideal para: Equilibrar hormonas, mejorar energía y reducir la niebla mental.

◆ Ingredientes:

- 1 taza de leche de almendras o coco
- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita de maca en polvo
- 1 cápsula de MYO-Inositol
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de miel o stevia (opcional)
- Hielo al gusto

◆ Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Disfruta en la mañana o antes de actividades que requieran concentración.

Tarde: Regulación del Estrés y Bienestar Mental

2] Latte de Ashwagandha y Rhodiola

Ideal para: Reducir el estrés, mejorar la resistencia mental y emocional.

◆ Ingredientes:

- 1 taza de leche de almendras
- ½ cucharadita de ashwagandha en polvo
- ½ cucharadita de rhodiola en polvo
- ½ cucharadita de miel o sirope de arce
- 1 pizca de canela

◆ Preparación:

1. Calienta la leche sin hervir y agrega los adaptógenos.
2. Mezcla bien con un batidor manual o eléctrico.
3. Disfruta tibio para relajarte sin perder el enfoque.

🌙 Noche: Relajación y Apoyo Inmune

③ Infusión de Turkey Tail con Toque Cítrico 🍵🍊

Ideal para: Fortalecer el sistema inmune y mejorar la salud digestiva.

◆ Ingredientes:

- 1 taza de agua caliente
- 1 bolsita de té de manzanilla o jengibre
- ½ cucharadita de Turkey Tail en polvo
- 1 rodaja de limón o naranja
- 1 cucharadita de miel o stevia

◆ Preparación:

1. Agrega el Turkey Tail y la bolsita de té al agua caliente.
2. Deja reposar 5-7 minutos.
3. Añade miel y disfruta antes de dormir.

😊 No ansia por dulce Shake

Ideal para: Eliminar el picoteo, el antojo de dulce y aumentar la proteína. Te sentirás saciada además de que está riquísimo..

◆ Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 taza de leche de Almendra
- ½ cucharadita de Turkey Tail en polvo
- 1 porción de [Proteína en Polvo](#)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de mantequilla de Almendra

◆ Preparación:

Agrega los ingredientes en el vaso de la batidora y mezcla hasta que no queden grupos.

💡 Consejos para Usar Adaptógenos de Forma Segura

- ✓ Empieza con dosis pequeñas y observa cómo reacciona tu cuerpo.
- ✓ Tómalos de forma constante para notar beneficios a largo plazo.
- ✓ Consulta con un especialista si tomas medicación o tienes condiciones específicas.

♥ *Este recetario está diseñado para hacer tu vida más fácil y ayudarte a encontrar equilibrio hormonal y mental.* 🌿 ✨

Si te ha gustado este recetario, compártelo con alguien que lo necesite y sígueme en [@theycallme_harmony](https://www.instagram.com/theycallme_harmony) para más contenido de autocuidado neuroafirmativo.