

¡Programa una
evaluación integral de
salud digestiva y
hormonal con nuestra
enfermera practicante,
Samantha, APRN!

PALM BEACH HEALTH CENTER

Reinicio de tu digestión: Sanar la inflamación sistémica y restaurar el equilibrio

Cuando tu sistema digestivo está pasando por dificultades, los efectos rara vez se limitan solo a tu estómago. Es posible que notes que tus articulaciones se sienten más rígidas, que la recuperación después del entrenamiento tarda más tiempo o que tu energía por las mañanas no sea la que debería ser.

Ha llegado el momento de concentrarse en la base de tu salud: tu salud digestiva.

LA CONEXIÓN ENTRE EL SISTEMA DIGESTIVO Y TODO EL CUERPO

La mayoría de las personas piensan en el sistema digestivo como un tubo de procesamiento aislado para los alimentos. En realidad, tu digestión está profundamente interconectada con tu sistema nervioso, tu cerebro, tu columna vertebral y, de manera muy especial, con tu equilibrio hormonal.

Más del 70% del tejido inmunológico de tu cuerpo reside en el revestimiento intestinal, y tu microbiota desempeña un papel fundamental en el metabolismo y la eliminación de hormonas como el estrógeno y el cortisol.

Cuando los alimentos procesados, las toxinas o el alcohol inflaman ese revestimiento, se desencadena una reacción sistémica en todo tu organismo:

- **Disrupción hormonal y fatiga:** Un tracto digestivo inflamado dificulta la depuración hormonal, lo que conduce a la dominancia de estrógenos, picos de cortisol, lentitud tiroidea y caídas severas de energía.
- **Neblina mental y cambios de humor:** La inflamación altera la producción de neurotransmisores a través del eje intestino-cerebro, lo que provoca irritabilidad diaria, ansiedad y dificultad para pensar con claridad.
- **Dolor articular y estrés en el sistema nervioso:** La inflamación sistémica aumenta la sensibilidad al dolor y coloca a tu cuerpo en un estado constante de "lucha o huida", haciendo que sea más difícil mantener tus ajustes espinales.

Para lograr un alivio duradero de la rigidez, la fatiga y los desequilibrios hormonales, no puedes simplemente abordar los síntomas de forma aislada: debes sanar todo el sistema en su conjunto.

Restaurar tu revestimiento digestivo requiere una estrategia dirigida a la causa raíz. Palm Beach Health Center combina orientación avanzada de salud funcional con cuidado quiropráctico de precisión para reiniciar tu química interna:

- **Protocolos de desintoxicación funcional:** Reinicios celulares guiados para eliminar desechos inflamatorios y apoyar las vías de desintoxicación del hígado.
- **Suplementación dirigida:** Probióticos de grado clínico, fórmulas para la reparación de la barrera intestinal y omega-3 para calmar el tejido inflamado.
- **Planes de alimentación personalizados:** Diseños de nutrición individualizados a cargo de Samantha Powers, APRN, para eliminar detonantes alimentarios y restaurar la armonía hormonal.

No permitas que la inflamación intestinal desgaste tu energía, tu calidad de sueño o tu salud hormonal. Ya sea que estés lidiando con inflamación abdominal diaria, rigidez articular persistente o neblina mental constante, un protocolo personalizado te ayudará a eliminar el estrés sistémico y a volver a sentirte al máximo.

¡Programa hoy tu cita con Samantha Powers, APRN, para evaluar tu protocolo digestivo personalizado! Llama a Palm Beach Health Center al (561) 333-8353 o pasa por la recepción durante tu próxima visita para reservar tu consulta de salud funcional.

Barra Energéticas de Supersemillas

Ingredientes

- ½ de taza de tahini (pasta de sésamo/ajonjolí)
- ½ de taza de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 taza de coco rallado sin azúcar
- ½ taza de pepitas de calabaza crudas y sin sal
- ½ taza de semillas de girasol sin sal
- ¼ de taza de semillas de chía
- ¼ de taza de semillas de cáñamo (hemp seeds)

Instrucciones

- Precalienta el horno a 325 °F (165 °C). Cubre un molde cuadrado de 8 pulgadas con papel vegetal (papel manteca), dejando un sobrante colgando a los dos lados para poder desmoldar fácilmente. Rocía el papel y los bordes del molde con aerosol antiadherente para cocinar.
- Combina el tahini y la miel en una cacerola pequeña a fuego medio. Cocina revolviendo hasta que queden bien integrados y tibios, aproximadamente 2 minutos. Retira del fuego e incorpora la vainilla y la sal.
- En un tazón grande, combina el coco, las pepitas de calabaza, las semillas de girasol, las semillas de chía y las semillas de cáñamo. Vierte la mezcla de tahini y revuelve hasta que todo quede cubierto de forma uniforme. Presiona la mezcla firmemente sobre el molde preparado.
- Hornea hasta que adquiera un tono dorado, de 30 a 35 minutos. Deja enfriar por completo en el molde sobre una rejilla de alambre. Utilizando los extremos del papel vegetal, levanta el bloque sin cortar. Colócalo sobre una tabla de picar y córtalo en 25 cuadrados.



(561) 333-8353 - **ROYAL PALM BEACH LOCATION**



1011 N STATE RD 7 STE D, ROYAL PALM BEACH FL, 33411



(561) 588-7780 - **WEST PALM BEACH LOCATION**



7420 S DIXIE HWY, WEST PALM BEACH, FL 33405