

# PALM BEACH HEALTH CENTER

La salud del corazón a menudo se reduce a un solo número en un informe de laboratorio, generalmente el colesterol total. Pero la verdad es que tu aptitud cardiovascular es mucho más compleja que un solo valor; está influenciada por cómo funciona todo tu cuerpo en conjunto.

Si alguna vez te han dicho que tus "análisis son normales" pero aún te sientes fatigado, sin aliento o "raro", es hora de observar lo que los análisis de sangre estándar no te están diciendo.

## ***La Conexión Funcional: Más allá del panel estándar***

Apoyar a tu corazón significa apoyar los sistemas que lo alimentan. En Palm Beach Health Center, buscamos las "señales de alerta" ocultas que las pruebas estándar suelen pasar por alto:

- **Niveles de Inflamación (PCR):** El corazón no falla de la nada; se inflama. La inflamación crónica puede dañar las paredes arteriales mucho antes de que el colesterol se convierta en un problema.
- **Equilibrio del Azúcar en Sangre (A1c e Insulina):** El nivel alto de azúcar en sangre "carameliza" tus vasos sanguíneos, volviéndolos quebradizos. Si tu glucosa no está regulada, tu corazón tiene que trabajar el doble.
- **Disponibilidad de Nutrientes:** El corazón es un músculo que requiere grandes cantidades de Magnesio, CoQ10 y Vitaminas B para contraerse. Si tienes una deficiencia, tu "bomba" simplemente pierde su potencia.
- **Producción de Energía (NAD+):** El corazón tiene la mayor concentración de mitocondrias en el cuerpo. Si tu energía celular es baja, tu resistencia cardiovascular se ve afectada.

## **Construyendo un Corazón "Resiliente"**

La verdadera protección cardiovascular proviene de abordar las Causas Raíz de la disfunción, no solo de enmascarar los síntomas. Esta semana nos enfocamos en los "Sistemas Maestros" que mantienen fuerte tu corazón:

### **1. Tono Neurológico**

- El ritmo de tu corazón está controlado por tu sistema nervioso autónomo. Las desalineaciones en la columna torácica superior pueden "alterar" las señales entre el cerebro y el corazón. Los ajustes quiroprácticos regulares aseguran que las líneas de comunicación estén despejadas, apoyando una presión arterial saludable y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV).

## 2. Impulso Metabólico

- Una tiroides lenta o un desequilibrio hormonal pueden reducir la frecuencia cardíaca y causar retención de líquidos. Al optimizar tu Tiroides y Hormonas (TRH), aseguramos que tu corazón tenga la "luz verde" metabólica para rendir al máximo.

## 3. Soporte Avanzado: Péptidos e Hidratación

- BPC-157: Apoya la reparación del revestimiento endotelial de tus vasos sanguíneos.
- Hidratación: Recuerda, el agua es el "adelgazador" de sangre definitivo. La sangre espesa y deshidratada es el estresor número uno para un corazón con dificultades.

*No te conformes con análisis "normales" cuando puedes tener una Salud Óptima. Conocer tus marcadores reales es el primer paso hacia un corazón a prueba de balas. Realizaremos un panel funcional integral para verificar tu inflamación, insulina y marcadores de nutrientes, de modo que podamos crear una hoja de ruta personalizada para tu salud cardíaca utilizando los datos que tu médico convencional podría estar pasando por alto.*

### ¿Listo para ver qué dicen realmente tus análisis?

Llama o pasa por la recepción y habla con Jodi o Laura o Lay, ¡y no olvides confirmar tu asistencia para nuestra clase magistral "El Regulador Maestro y la Bomba Maestra" a finales de este mes!

## Sopa Rústica de Alubias Blancas y Verduras

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2 zanahorias, cortadas en cubitos.
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 2 tazas de verduras de hoja verde (col rizada, kale o repollo), picadas.
- ½ taza de jamón cocido picado (opcional).
- 1 lata de alubias blancas (pinto, blancas o de ojo negro), enjuagadas y escurridas.
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetales bajo en sodio.
- 1 cucharada de aminoácidos de coco (o salsa de soja).
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana.
- 2 tazas de espinacas frescas (opcional).
- 1 taza de pan de maíz cortado en cubos (para los croutons).

### Instructions

1. Sofreír: En una olla grande o horno holandés, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la zanahoria y la cebolla; sofríe hasta que estén tiernas (7-10 min). Añade el ajo por 1 minuto adicional.
2. Hervir: Agrega las verduras de hoja (kale/repollo) y sofríe otros 10 minutos. Añade el jamón (si lo usas), las alubias y el caldo. Lleva a un hervor suave.
3. Sazonar: Agrega los aminoácidos de coco y el vinagre de manzana. Justo antes de servir, incorpora las espinacas frescas.
4. Croutons de pan de maíz: Precalienta el horno a 400 degree F. Corta el pan de maíz en cubos de 1 pulgada, colócalos en una bandeja y hornea por 10-12 minutos hasta que estén tostados.
5. Servir: Sirve en tazones grandes y decora con los croutons por encima.

Receta de [lemonythyme.com](https://www.lemonythyme.com)



(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