

May Wellness *Bloom*

Nourish Your Gut, Transform Your Health

Spring is in full bloom, and so should your wellness routine! This May, we're turning our focus to one of the most powerful (yet often overlooked) pillars of health: **your gut**.

Did you know that over 70% of your immune system lives in your digestive tract? A happy gut means better digestion, clearer skin, sharper focus, and even improved mood.

In this issue, you'll discover:

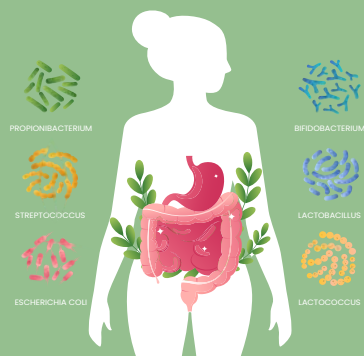
- 5 Gut-Loving Foods to Add to Your Plate
- How Your Gut Health Affects Your Brain
- The Best Probiotics & Supplements for the Season
- A Refreshing Gut Reset Smoothie Recipe

Let this be the season you feel lighter, brighter, and more energized, starting from the inside out.

Gut Health Guide: Nourish Your Core, Bloom This Spring

Why Gut Health Matters

Your gut does more than digest food, it's a powerhouse for your immune system, mood regulation, metabolism, and even skin health. A thriving gut means a thriving you.



Top 5 Gut-Loving Foods to Add This Spring

Fuel your gut with these natural prebiotic and probiotic powerhouses:

- **Greek Yogurt or Kefir:** Packed with probiotics for balancing gut bacteria.
- **Asparagus & Artichokes:** Loaded with prebiotics to feed your good microbes.
- **Sauerkraut or Kimchi:** Fermented and flavorful for digestion support.
- **Berries (Blueberries, Raspberries):** High in fiber and antioxidants.
- **Chia Seeds:** Rich in fiber to keep things moving.

Gut-Brain Connection: Feel Better, Think Clearer

Your gut produces about 95% of the body's serotonin, the "feel good" hormone. When your digestive system is off, you may feel sluggish, anxious, or foggy. Supporting your microbiome can:

- Improve mental clarity
- Boost mood naturally
- Reduce anxiety and inflammation

Smart Supplementation: Probiotics & More

Not all probiotics are created equal. Look for:

- Lactobacillus & Bifidobacterium strains
- A CFU count of 10 billion+
- Added prebiotics like inulin or FOS

Also consider:

- Digestive enzymes if you struggle with bloating or heaviness after meals
- L-glutamine for gut lining support

Gut Reset Smoothie (Spring Cleanse-Friendly!)



Ingredients:

- 1 cup unsweetened kefir
- ½ cup pineapple (anti-inflammatory)
- ½ avocado (healthy fats + fiber)
- 1 tbsp chia seeds
- 1 handful spinach
- Juice of ½ lemon
- 1 tsp fresh ginger

Blend & enjoy daily for a gut-loving, energizing start to your day!

Daily Habits for Gut Wellness

- Drink 8+ glasses of water daily
- Chew slowly, digestion starts in the mouth
- Avoid overuse of antibiotics & processed foods
- Get 7-9 hours of quality sleep
- Move your body (even a daily walk helps digestion!)



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

Que Florezca el Bienestar

Nutre Tu Intestino, Transforma Tu Salud

¡La primavera está en pleno esplendor, y tu rutina de bienestar también debería estarlo! Este mayo, ponemos nuestro enfoque en uno de los pilares más poderosos (y a menudo pasados por alto) de la salud: **tu intestino**.

¿Sabías que más del 70% de tu sistema inmunológico vive en tu tracto digestivo? Un intestino feliz significa una mejor digestión, piel más clara, mayor concentración e incluso mejor estado de ánimo.

En esta edición, descubrirás:

- 5 alimentos que aman a tu intestino para añadir a tu plato
- Cómo tu salud intestinal afecta a tu cerebro
- Los mejores probióticos y suplementos para la temporada
- Una receta refrescante de batido para reiniciar tu intestino

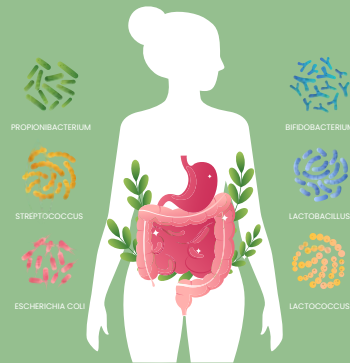
Haz que esta sea la temporada en la que te sientas más ligero, radiante y lleno de energía, empezando desde adentro hacia afuera.

Guía de Salud Intestinal:

Nutre tu Centro, Florece esta Primavera

Por Qué Importa la Salud Intestinal

Tu intestino hace mucho más que digerir los alimentos; es una fuente de poder para tu sistema inmunológico, la regulación del estado de ánimo, el metabolismo e incluso la salud de la piel. Un intestino saludable significa un tú saludable.



Los 5 Mejores Alimentos para Cuidar tu Intestino Esta Primavera

Nutre tu intestino con estos potentes alimentos naturales ricos en prebióticos y probióticos:

- **Yogur griego o kéfir:** Llenos de probióticos que equilibran las bacterias intestinales.
- **Espárragos y alcachofas:** Ricos en prebióticos que alimentan a tus microbios beneficiosos.
- **Chucrut o kimchi:** Fermentados y llenos de sabor, apoyan la digestión.
- **Frutos rojos (arándanos, frambuesas):** Altos en fibra y antioxidantes.
- **Semillas de chía:** Ricas en fibra para mantener el movimiento intestinal.

Conexión Intestino-Cerebro: Siéntete Mejor, Piensa con Claridad

Tu intestino produce aproximadamente el 95% de la serotonina del cuerpo, la hormona del "bienestar". Cuando tu sistema digestivo no está en equilibrio, puedes sentirte cansado, ansioso o con la mente nublada. Cuidar tu microbioma puede:

- Mejorar la claridad mental
- Elevar el estado de ánimo de forma natural
- Reducir la ansiedad y la inflamación

Suplementación Inteligente: Probióticos y Más

No todos los probióticos son iguales. Busca lo siguiente:

- Cepas de Lactobacillus y Bifidobacterium
- Un conteo de más de 10 mil millones de UFC
- Prebióticos añadidos como inulina o FOS

También considera:

- Enzimas digestivas si sufres de hinchazón o pesadez después de las comidas
- L-glutamina para apoyar la salud de la mucosa intestinal

Batido para Reiniciar el Intestino (¡Ideal para una Limpieza de Primavera!)

Ingredientes:



- 1 taza de kéfir sin azúcar
- ½ taza de piña (antiinflamatoria)
- ½ aguacate (grasas saludables + fibra)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 puñado de espinacas
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de jengibre fresco

Licúa todo y disfruta a diario para comenzar tu día con energía y amor por tu intestino.

Hábitos Diarios para la Salud Intestinal

- Bebe 8 o más vasos de agua al día
- Mastica despacio; la digestión comienza en la boca
- Evita el uso excesivo de antibióticos y alimentos procesados
- Duerme entre 7 y 9 horas de sueño de calidad
- Muévete diariamente (¡incluso una caminata diaria mejora la digestión!)



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic