



TIER 1 LIVING

THE MISSION COMES FIRST

Infusión de Bienestar Cardíaco del Veterano

Ajo • Jengibre • Limón • Vinagre de Sidra de Manzana • Miel • Canela de Ceilán • Cayena

Un Ritual de Bienestar Cotidiano Respaldado por la Investigación

Esta infusión de alimentos integrales combina ajo, jengibre, limón, vinagre de sidra de manzana, miel cruda, canela de Ceilán y pimienta cayena molida en una mezcla diaria práctica. Cada ingrediente ha sido estudiado por sus marcadores cardiometabólicos o de salud integral; juntos, crean una forma sencilla y constante de incorporar alimentos respaldados por la investigación a la hidratación, el té y las comidas nutritivas.

Fórmula de Un Cuarto de Galón

Ajo	10–12 dientes, pelados y machacados
Jengibre fresco	1/2 taza, en rodajas finas o rallado grueso
Limón	1 limón pequeño, en rodajas finas; sin semillas
Canela de Ceilán	1 raja, partida a la mitad, o 1/2 cdta molida
Pimienta cayena molida	1/4 cucharadita
Vinagre de sidra de manzana crudo	2–2 1/2 tazas; lo suficiente para cubrir los sólidos
Miel cruda	1/2 taza, más al gusto después de colar
Cúrcuma fresca opcional	1–2 cdas, en rodajas finas o rallada

Beneficios de los Ingredientes Respaldados por la Investigación

Ajo	Estudios en humanos con preparaciones de ajo muestran reducciones en marcadores de presión arterial y lípidos.
Jengibre	Revisiones de ensayos aleatorizados muestran mejoras en marcadores glucémicos, triglicéridos y presión arterial.
Vinagre de sidra de manzana	Metaanálisis de ensayos clínicos muestran menor glucosa en ayunas, HbA1c y marcadores de colesterol total.

Canela de Ceilán	Revisiones de ensayos aleatorizados reportan mejoras en marcadores de glucosa, lípidos, presión arterial, inflamación y estrés oxidativo.
Limón	Aporta vitamina C, un nutriente antioxidante que apoya la protección celular normal y la formación de colágeno.
Miel cruda	Ensayos controlados de alimentación muestran cambios favorables en la glucosa en ayunas y varios marcadores lipídicos cuando se usa en lugar de azúcar refinada.
Cúrcuma opcional	Investigación de ensayos clínicos muestra reducciones en marcadores de LDL y triglicéridos con intervenciones de cúrcuma/curcumina.
Pimienta cayena	La pimienta cayena contiene capsaicina, un compuesto vegetal asociado con el apoyo circulatorio y cardiovascular junto con menor mortalidad cardiovascular. El uso regular de cayena en alimentos, agua o cápsulas apoya un mejor flujo sanguíneo mediante vasos más abiertos, menos resistencia para que el corazón bombee, y apoyo a la integridad de las paredes arteriales.

La Combinación

El valor de la mezcla está en su apoyo combinado a los principales dominios cardiometabólicos estudiados en sus ingredientes — presión arterial, glucosa en sangre, colesterol y triglicéridos, capacidad antioxidante y equilibrio inflamatorio — al mismo tiempo que hace que esos alimentos sean agradables y fáciles de usar cada día. Este es un ritual alimentario respaldado por la investigación dentro de un estilo de vida más amplio y consciente del corazón.

Preparación y Uso

1. Lava y seca todos los ingredientes.
2. Machaca el ajo y déjalo reposar 10 minutos.
3. Coloca los sólidos en un frasco de un cuarto de galón limpio, incluyendo la pimienta cayena molida.
4. Cubre por completo con vinagre de sidra de manzana, dejando 1/2 pulgada de espacio libre, y luego añade la miel.
5. Sella con una tapa de plástico (o pergamino bajo una tapa metálica). Refrigerar de inmediato y agitar a diario durante 14 días.
6. Cuela, endulza al gusto y refrigera. Mezcla 1 cucharada en al menos 8 onzas de agua, té o agua con gas.

Un Ritual Cotidiano de Arraigo

Para los Veteranos y otras personas que cargan con el peso de experiencias de alto estrés, preparar una bebida caliente o fría, compartirla en comunidad, o añadirla a una comida nutritiva puede ser un pequeño acto de pausa, arraigo y cuidado personal. Complementa una rutina integral de hidratación, alimentación nutritiva, movimiento, descanso, conexión y el apoyo profesional adecuado.

Nota Sobre el Producto

Esta es una infusión culinaria de despensa hecha con ingredientes alimenticios. Está diseñada para promover la salud cardíaca como parte de un estilo de vida integral.

Investigación seleccionada: Metaanálisis de ajo y presión arterial: Ried et al., 2016, J Nutr. Ensayos de ajo y presión arterial: Ried et al., 2020, Exp Ther Med. Metaanálisis de ensayos aleatorizados de jengibre: Rjabi et al., 2026. Metaanálisis de vinagre de sidra de manzana: Hadi et al., 2021, BMC Complement Med Ther. Revisión/metaanálisis GRADE de canela: 2025, BMC Complement Med Ther. Metaanálisis de ensayos controlados de miel: Khan et al., 2023, Nutr Rev. Metaanálisis de lípidos de cúrcuma/curcumina: Sahebkar et al., 2017. Ficha informativa de vitamina C: NIH Office of Dietary Supplements, 2026.