

SEMBRANDO EN CASA

En la actualidad los ambientes artificiales en los cuales vivimos nos alejan de los ritmos de la naturaleza, es nuestra prioridad volver a conectarnos con ella y una de esas formas es sembrando en casa, solo es tomar un recipiente plástico y hacer de él una bella maceta, abrele unos agujeros por debajo para crear un buen drenaje, llénala de buena tierra y siembra plántulas o semillas de tus hortalizas preferidas (acelgas, lechuga, tomate) ubícala en un lugar donde el sol ilumine el espacio y tenga una buena aireación, cuídalas y tendrás una frondosa huerta, que sanará tu cuerpo y traerá paz a tu alma.



TRIUNFAR ES UNA ELECCIÓN

“
Inicia un cambio positivo en tu vida, implementa mejores hábitos, renuévate cada día llenándote de vitalidad, alegría y paz interior.

¡Hay mucho por cambiar, por entender y aprender, este es el momento de renacer!

CONTÁCTANOS

+57 312 3583749  @renaseren.kelinhar
+57 322 6375025  @renaserenkelinhar
 renaserenkelinhar@gmail.com
 www.renaserenkelinhar.org

COMUNIDAD TAOISTA



Para más información:

Un estilo de vida saludable
Renaser
enKelinhar



Vida
Saludable
2DA Edición

SALUD - ALIMENTACIÓN - EJERCICIO - TIPS



COMUNICACIÓN VIRTUAL Y EL RIESGO PARA TU SALUD MENTAL

La pandemia de COVID-19 trajo consigo una modificación de nuestras rutinas, generando no solo el aislamiento social sino aumentando la comunicación virtual, ante esto las ideas creativas sufren; según investigadores de las universidades de Columbia y Stanford, la fatiga ocular al estar tanto tiempo frente a una pantalla, el sedentarismo y el aislamiento social reduce la capacidad de generar buenas ideas. Cuando hablamos de tecnología y salud la clave es el EQUILIBRIO, asegúrate de poder compensarla con una comunicación personal, y mucha actividad física con movimiento diario, preferiblemente en un entorno natural al aire libre, así aprovecharas las ventajas de la tecnología sin afectar tu calidad de vida.

VAHO DEL BOSQUE: FITOGEN

La mayor farmacia que existe es la naturaleza misma. Nos proporciona todos los medicamentos que necesitamos para mantenernos saludables. El aire de los bosques vírgenes está henchido de sutiles vapores etéreos que se desprenden de las incomparables alfombras de vegetales y semillas en descomposición. A este vaho prodigioso dentro del taoísmo se conoce como FITOGEN. Cura la ansiedad, el estrés, la hipertensión y enfermedades incurables como el cáncer. En Okinawa, lugar de longevos, se accede a esta bondad a través del “baño de bosque”.

Elige el bosque menos concurrido, dispone al menos de dos horas, camina sin prisa, siéntate un momento, cierra tus ojos y respira hondo, deja que la salud invada tu cuerpo y tu alma



TORTA DE LENTEJAS CON ESPINACA

ingredientes:

- ½ libra de lentejas
- 1 cebolla roja
- 1 tomate
- 1 ramita de apio
- 1 taza de espinaca
- 2 dientes de ajo
- ½ Cucharada de orégano
- ¼ de cucharadita de comino

Procedimiento: Dejar en remojo las lentejas un día antes. lavarlas y luego agregar todos los vegetales picados. Posteriormente se muelen o licuan junto con los ajos, el comino y el orégano, a esta mezcla se le agrega la espinaca más sal al gusto. luego se elaboran las tortitas y se pone a freír o asar en poco aceite. Disfruta de un alimento nutritivo y saludable.



PRÁCTICAS TAOÍSTAS PARA UN BUEN REPOSO

¿Sabías que el 40% de las personas no descansan correctamente, afectando el rendimiento en sus labores?

El reposo es vital para la máquina humana que demanda desgaste físico y mental, aprende a tener un sueño reparador y placentero con estos tips:

1. Fija un hora para dormir y otro para levantarte.
2. Haz ejercicio físico al menos 1 vez al día.
3. Toma una ducha antes de ir a dormir.
4. Cuando estés en la cama, aléjate de tu teléfono, conéctate contigo mismo.
5. Reposa entre 7 y 8 horas.
6. Acuéstate en completa oscuridad, que tu cabeza quede hacia el norte o el oriente.
7. Respira conscientemente.

¡Practica estos 7 hábitos y despierta con vitalidad y energía!