EFECTOS DE LA PORNOGRAFÍA

La pornografía es una adicción generalizada en la actualidad a pesar de sus efectos en la salud mental y emocional de las personas. Por estímulo dopaminérgico, puede activar el sistema de recompensa del cerebro, es decir, crea dependencia y desequilibrio neuroquímico, que conllevan a la desensibilización ante las imágenes vistas, motivando al consumo de imágenes cada vez más impactantes. Esto afecta el desarrollo psicosocial y trae graves consecuencias en las relaciones de pareja; además, ocasiona disfunción sexual, degradación de la autoestima y de la imagen corporal. Detén el consumo de pornografía y entérate, visita nuestra página donde encontrarás un estudio más completo con prácticas que te ayudarán a superar esta adicción.

¿POR QUÉ LAVAR TU ROPA NUEVA?

Por causa de los químicos y tintes utilizados en su proceso de fabricación, la ropa nueva puede causar irritaciones en la piel, generar dermatitis atópica y elevar el riesgo de contraer alergias por las reacciones de estos productos en nuestro organismo. Además, al permanecer almacenada junto a muchas otras prendas, puede contener hongos e inclusive ácaros. Por todo esto, más la cantidad de polvo y bacterias acumuladas al haber sido expuesta, manipulada y probada por muchas personas antes de su comprador final, resulta antihigiénico estrenar la ropa sin lavarla previamente. Ahora sabes por qué lavar tu ropa nueva antes de usarla.

+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 en Kelinhar

Vida Saludable

5TA Edición

SALUD - ALIMENTACIÓN - EJERCICIO - TIPS

BENEFICIOS DE CAMINAR SOBRE LA GRAMA

En la actualidad se ha popularizado la beneficiosa práctica de caminar en contacto directo con la tierra, conocida como “grounding" o hacer polo a tierra descalzos.

Sentir la naturaleza al menos diez minutos al día con los pies descalzos, permite percibir la textura del suelo, la temperatura, la humedad y otros elementos que conforman el ambiente natural, generando una conexión más consciente de las sensaciones en los pies y en todo el cuerpo. Caminar descalzo tiene beneficios para la salud, fortalece los músculos de los pies, mejora el equilibrio, corrige la postura y reduce el estrés. Así que, elige un parque, una playa o una zona verde limpia y iquítate los zapatos!

SUEÑOS Y AUTOCONOCIMIENTO

Los sueños siempre se han considerado un interesante aspecto dentro del estudio de la mente humana ya que pueden representar simbólicamente un estado de nuestro mundo interior. Con una debida interpretación estos símbolos brindan mensajes premonitorios o representativos de una determinada situación que estemos afrontando, por lo cual pueden ser de valiosa importancia para el despertar de la conciencia y el autoconocimiento.

Aprende a descifrar esos mensajes y aprovéchalos en beneficio de tu éxito personal en sus múltiples dimensiones. Por ejemplo: si alguna vez has soñado con un río, este representa nuestra salud según la calidad de sus aguas. Visita nuestra página para entender mejor cómo interpretar el lenguaje simbólico de tus sueños.

LENTEJAS GERMINADAS

¿Por qué consumir germinados? Los granos germinados están en su estado más alimenticio, son fuente de proteína, clorofila, vitaminas, minerales y antioxidantes. Son altamente nutritivos, fáciles de preparar, además, ayudan a tu economía ya que una cantidad de grano se multiplica considerablemente con su germinación.

1. Lave y remoje las lentejas durante 8 horas.
2. Retire el agua y reserve por 24 horas.
3. Remoje nuevamente por 5 minutos, retire el agua y consérvelas a temperatura ambiente para que empiecen a brotar.
4. Después que broten puedes usar un poco cada día.

Consúmelas como gustes: guisadas, acompañadas de verduras, arroz o sopas. Usa tu imaginación.