

## PLANTANDO EM CASA

Na atualidade, os ambientes artificiais nos quais vivemos, distanciam-nos dos ritmos da natureza. É nossa prioridade voltar a conectarmos com ela, e uma dessas formas é plantando em casa. É só pegar um recipiente plástico e torná-lo em um belo vaso. Abra uns orifícios em baixo para ter uma boa drenagem. Encha-o com uma boa terra, e plante mudinhas ou sementes de hortaliças preferidas (acelgas, alface, tomate). Coloque em um lugar iluminado e que tenha uma boa aeração. Cuide-as e terá uma frondosa horta que sarará o seu corpo e trará paz a sua alma.



## TRIUNFAR É UMA ESCOLHA

“Inicie uma mudança positiva em sua vida, implemente melhores hábitos, renove-se a cada dia enchendo-se de vitalidade, alegria e paz interior.

Há muitas coisas para mudar, para entender e aprender; este é o momento de renascer!.

### CONTATE-NOS



+57 312 3583749



@renaseren.kelinhar

+57 322 6375025



@renaserenkelinhar



renaserenkelinhar@gmail.com



www.renaserenkelinhar.org

COMUNIDADE TAOÍSTA



Para mais informações

Um estilo de vida saudável  
**Renascer**  
em Kelinhar



Vida  
Saudável  
2ª Edição

SAÚDE - ALIMENTAÇÃO - EXERCÍCIO - DICAS





## COMUNICAÇÃO VIRTUAL E O RISCO PARA A SUA SAÚDE MENTAL

A pandemia da COVID-19 trouxe consigo uma modificação das nossas rotinas, gerando não só o isolamento social, senão aumentando a comunicação virtual. Diante disso, as ideias criativas foram afetadas. De acordo com os pesquisadores das Universidades de Columbia e Stanford, a fadiga ocular ao estar tanto tempo diante da tela, o sedentarismo e o isolamento social, reduziu a capacidade de gerar boas ideias. Quando falamos de tecnologia e saúde, a chave é: o EQUILÍBRIO. Certifique-se de poder compensá-la com uma comunicação pessoal e muita atividade física com movimento diário, preferivelmente em um ambiente natural ao ar livre. Assim, aproveitará as vantagens da tecnologia sem afetar a sua qualidade de vida.

## OS EFLÚVIOS DA FLORESTA

A maior farmácia que existe: é a mesma natureza. Nos proporciona todos os medicamentos que necessitamos para manter-nos saudáveis. O ar dos bosques virgens está repleto de vapores sutis, etéreos, que se desprendem dos incomparáveis tapetes vegetais e sementes em decomposição. Esta exalação prodigiosa, dentro do Taoísmo, se conhece como: FITOGEN. Cura a ansiedade, o estresse, a hipertensão e doenças incuráveis como o câncer. Em Okinawa, lugar de pessoas longevas, essa bondade é recebida através do “banho de floresta”.

Escolha o bosque menos concorrido, disponha pelo menos de duas horas e caminhe sem pressa. Sente-se um momento, feche os seus olhos e respire fundo. Deixe que a saúde invada o seu corpo e a sua alma.



## TORTA DE LENTILHAS COM ESPINAFRE

Ingredientes:

250 grs. de lentilhas  
1 cebola vermelha  
1 tomate  
1 raminho de salsão  
1 xícara de espinafre  
2 dentes de alho  
½ colherada de orégano  
¼ colherzinha de cominho

Procedimento: Deixar de molho as lentilhas desde o dia anterior. Lavá-las e depois adicionar todos os vegetais picados. Posteriormente se moem ou liquidificam junto com os alhos, o cominho e o orégano. A esta mistura se adiciona o espinafre e sal a gosto. Depois se elaboram as tortinhas, e se coloca para fritar ou assar com um pouco de óleo. Assim, desfrute de um alimento nutritivo e saudável.



## PRÁTICAS TAOÍSTAS PARA UM BOM REPOUSO

Sabia que 40% das pessoas não descansam corretamente, afetando o rendimento dos seus trabalhos?

O repouso é vital para a máquina humana, a qual demanda desgaste físico e mental. Aprenda a ter um sonho reparador e prazenteiro com estas dicas:

1. Tenha uma hora certa para dormir e outra para acordar.
2. Realize exercício físico pelo menos uma vez ao dia.
3. Tome um banho antes de ir dormir.
4. Quando estiver na cama, distancie-se do teu telefone e conecte-se consigo mesmo.
5. Durma entre 7 e 8 horas.
6. Deite-se em completa escuridão. Que a sua cabeça fique direcionada para o Norte ou para o Oriente.
7. Respire conscientemente.

Pratique estes 7 hábitos e acorde com vitalidade e energia!