

MANOS QUE SANAN ÁRBOLES

Un cirujano de árboles es un arborista, dedicado a sanar, cuidar y proteger la vida de los gigantes de la madera. Es un oficio que une la ciencia de la biología con el valor físico, permitiendo mantener la salud de los árboles y la seguridad de las personas.

Es curar cada herida o tronco enfermo con respeto. Es vivir y laborar en contacto directo con el sol y el viento. Es cuidar el equilibrio del medio ambiente sin dañar a los animales.

Se necesita conocimiento vivo: entender cómo crece y sana cada especie de árbol. Manejar cuerdas, arneses y sierras con extrema precisión. Valor y fuerza para subir a gran altura.

Es otra forma de AMAR la vida que nos rodea.

EL MÚSCULO, MUCHO MÁS QUE FUERZA

La masa muscular es un tejido vivo, es un depósito de energía, capta glucosa y la guarda como glucógeno; cuando se contrae regula la inflamación, mejora la inmunidad, mejora el metabolismo, regula el cortisol, aumenta la testosterona, mejora el ritmo circadiano.

Envejecer bien es conservar tu reserva muscular, te da autonomía y menos fragilidad. El músculo es la batería funcional con la que llegamos al futuro; no solo importa vivir más sino vivir mejor. Realiza movimientos con tu propio peso, como sentadillas, flexiones de pecho, saltos y elevaciones de pierna. Y recuerda, el músculo se siembra, no se improvisa.

CONTÁCTANOS

www.renaserenkelinhar.org

@kelinharsinfronteras

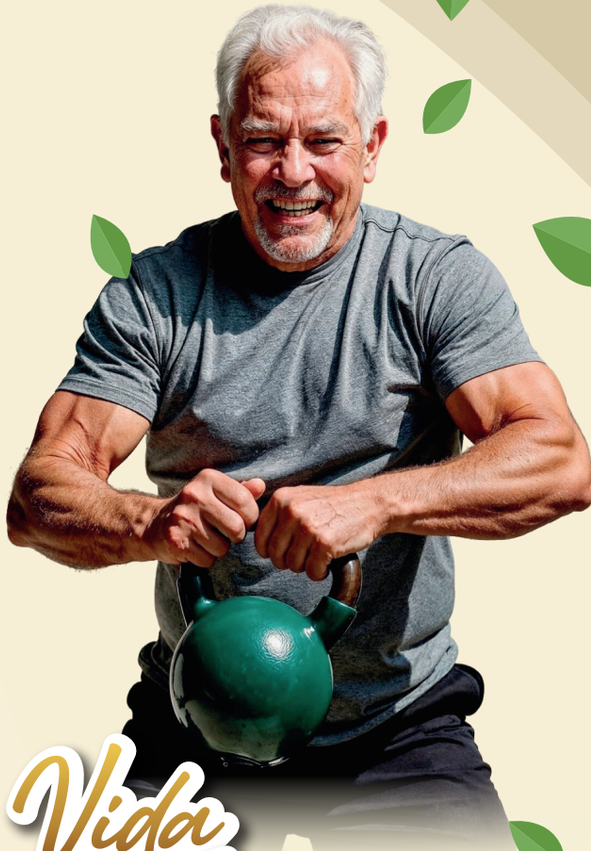
@kelinharsinfronteras

+57 310 898 5412
+57 320 873 4990

Para más información:

Un estilo de vida saludable

Renaser enKelinhar



Vida Saludable

11ª Edición

SALUD - ALIMENTACIÓN - EJERCICIO - TIPS



EL HÁBITO QUE TODO LO CAMBIA... HIDRÁTATE

Ingresamos a este mundo flotando en el vientre de un ser extraordinario llamado mamá. Allí somos aproximadamente un 99 % agua y, durante toda nuestra existencia, el agua será esencial para garantizar el curso de la vida.

El consumo de agua contribuye al buen rendimiento de todas las funciones biológicas del organismo, como la regulación de la temperatura, la digestión y la circulación.

Una piel lozana, un cabello saludable, unos ojos limpios, la claridad mental y un buen estado de ánimo dependen, en gran medida, de mantener nuestro cuerpo adecuadamente hidratado.

Bebe un vaso de agua tibia tan pronto te levantes, evita el agua envasada o directamente del grifo, opta por agua filtrada, tómala despacio y a pequeños sorbos.

RIESGOS SILENCIOSOS

Están por todas partes: en los cepillos de dientes, en las llaves de la casa y del automóvil, en el aire que respiramos y en diversas cavidades corporales como la boca, la nariz y los intestinos. Constituyen un universo invisible al ojo humano, pertenecen al reino protista y son llamados microbios o gérmenes. Entre ellos encontramos bacterias, virus, hongos y parásitos.

Cuidados:

- Lávate las manos con frecuencia.
- Manipula el dinero con precaución.
- Lava adecuadamente frutas, verduras y legumbres antes de consumirlas.
- Limpia, desinfecta y cubre las escoriaciones y heridas de la piel.
- Mantén hábitos saludables que contribuyan al buen funcionamiento del sistema inmunitario.
- Mantén medidas de higiene al relacionarte con tus mascotas
- Mantén una sexualidad saludable.





UN ABRAZO SERVIDO EN UN PLATO

Hoy te invitamos a que recuerdes el caldo de mamá o de la abuela que con tanto amor te preparaba. Esos caldos mágicos que te subían el ánimo o que te quitaban cualquier dolencia y te reanimaban para seguir adelante. Este caldo sencillo tiene un gran poder desintoxicante y medicinal.

Ingredientes:

- Papa pastusa o criolla o ambas al gusto
- Cebolla
- Huevo
- Perejil

Preparación: te compartimos una de las tantas formas de prepararlo... tajar papa pastusa, o papa criolla o las dos. Se llevan a hervir en agua con sal; una vez cocinadas, agregamos un poco de cebolla en rama sofreída y un huevo, cuando el huevo esté listo se sirve con un poco de perejil picado.