

# 5 Plantas que nos ayudan a combatir la **DIABETES**



## Fidget Spinner: ¿Sirve para mejorar nuestra atención?

# DIARIO **SANO & NATURAL**

Año 2 - Nº22 - Septiembre 2017 - [www.diariosanoynatural.cl](http://www.diariosanoynatural.cl) - ISSN 0719-6970 - \$650

**Té Kombucha:**  
La bebida de la inmortalidad

**Bayas de Goji:**  
Antioxidante natural para el organismo

**Protege tu piel**  
con manteca de karité y frambuesas

**Earthing:**  
Caminar sin zapatos y su poder curativo

# JUGOS para bajar de peso

## ¡CUIDA TU FIGURA Y DEPURA EL ORGANISMO!



**GAS RADÓN:**  
UN HUESPED PELIGROSO EN SU CASA

**Napcercise:**  
Perder peso mientras estás durmiendo

**DÉTOX CAPILAR**  
Desintoxica tu cabello con Masaje Champi



**Vuelve a la Actividad**  
**COLLAGÉNactiv**  
Doble acción, protege el sistema óseo y articular  
Verse Bien, Activo y Saludable

Con Lisina  
35 AÑOS EN CHILE  
AUTÉNTICO AMERICANO

Elimina la pesadez estomacal y los gases...

**Amargo Sueco FT**  
SCHWEDENBITTER FT

Digestivo natural a base de hierbas.

100% Natural



...en comprimidos y gotas.

Encuéntrelo en farmacias Knop, Hahnemann, Patio Azul, farmacias homeopáticas y tiendas naturistas - Tel.: 22 6212640



# Earthing: El poder curativo de caminar sin zapatos



**La conexión energética y espiritual del hombre con la Tierra data de nuestros antepasados. Sus beneficios van desde la relajación hasta la sincronía de todo nuestro organismo.**

Si durante tus vacaciones tuviste la oportunidad de ir a la playa, seguramente conocerás la agradable sensación de caminar descalzo por la arena: sentir como los pequeños granitos pasan entremedio de nuestros dedos nos brinda una sensación de calma y relajación. Pues bien, esto no es casual.

Nuestro planeta Tierra, además de mantenernos con vida, proporcionándonos cobijo y alimentos, nos entrega energía sanadora: tradiciones espirituales milenarias, como las hindúes y budistas en el continente asiático o la chamánica en el americano, han puesto énfasis en la importancia de nuestra conexión con la energía de la denominada "Pachamama".

**& ¿SABÍA QUÉ?**  
Existen religiones como budistas y musulmanes, donde los practicantes andan descalzos con el fin de dejar fluir mejor la captación de la energía de la madre tierra.

## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Más allá de su significado espiritual, nuestro corazón y nuestro cerebro funcionan en base a impulsos eléctricos; incluso el ciclo circadiano de los seres humanos (que domina nuestros aspectos biológicos), está estrechamente ligado con la energía terrestre, regulando por ejemplo nuestros niveles de cortisol, la llamada "hormona del estrés".

"Desafortunadamente, aunque todavía perduren en nuestra lengua expresiones como la conocida 'con los pies en la tierra', muchos nos pasamos la vida 'con los zapatos en el asfalto', lejos de la naturaleza, lo cual suele traer consecuencias negativas para nuestro bienestar físico, emocional e intelectual" afirma la terapeuta holística española, Mónica Gómez.

## BENEFICIOS DE CAMINAR DESCALZOS

El principal beneficio de conectarse con la superficie de la Tierra, actividad también llamada Earthing, es equilibrar tus sistemas biológicos. Además:

■ **Te relaja:** La activación del sistema nervioso parasimpático reduce los síntomas de la ansiedad. Las frecuencias cardíacas y respiratoria, la tensión arterial y la secreción de hormonas estresantes, como adrenalina y cortisol.

■ **Desinflama:** Los electrones que proceden del suelo reducen la inflamación y oxidación del organismo, disminuyendo la sensación de dolor y los daños sobre las células.

■ **Te protege:** Evita los efectos negativos de las ondas electromagnéticas emitidas por aparatos como televisores, computadoras, celulares, etc.

■ **Sincroniza tus ritmos:** Contribuyen a que tus ciclos estén más armónicos, mejorando el sueño por la noche y la sensación de vitalidad durante el día.

## ¿CÓMO PODEMOS PONERLO EN PRÁCTICA?

"El Earthing es más una filosofía de vida que una tabla de ejercicios a realizar" afirma la especialista. "Lo ideal sería estar conectados a la Tierra las 24 horas del día, sin embargo, la

mayoría de nosotros vive en ciudades donde resulta difícil, si no imposible, permanecer conectados".

Si vives cerca del mar, la playa es uno de los mejores lugares para hacer Earthing: puedes caminar descalzo sin dificultad y la arena húmeda aumentará la conductividad de la energía a tu cuerpo. Si nadas en el mar o en el océano, también estarás haciendo Earthing, pues el agua es un buen conductor de la electricidad.

Si vives en ciudad y posees un jardín, prueba salir descalzo y pisar la tierra o la hierba húmeda.

Si no tienes patio, acude a un parque cercano y sácate los zapatos para sentir el pasto bajo tus pies. Los fines de semana aprovecha para escaparte a algún santuario de la naturaleza o reserva, que te permita reconectarte con la Tierra.

Otra forma muy bonita de practicarlo es abrazar un árbol, ojalá descalzos.

Consejos: En caso de "emergencia" también puedes recurrir al Earthing. Tanto si acabas de aterrizar de un vuelo largo y buscas evitar el jetlag, como ante un ataque repentino de asma o hinchazón tras una comilona. Con quitarte los zapatos y pasar tan sólo 15 minutos descalzo en el parque más cercano conseguirás alivio rápido.

## NUESTRA RELACIÓN CON LA TIERRA

■ Desde tiempos inmemoriales la cultura china era consciente de la existencia de los meridianos, canales energéticos que recorren nuestro cuerpo. Por ello, no es coincidencia que el punto KI en acupuntura, de importancia capital porque conecta con todas las partes del cuerpo, se encuentre precisamente en la planta de los pies, como punto de entrada de la energía terrestre.

■ Nuestros afortunados ancestros no sólo disfrutaban de una conexión espiritual con la Tierra sino, que también disfrutaban de un contacto físico constante. Solían andar descalzos, costumbre que en la India todavía perdura, o con mocasines de piel como los indios americanos. Por las noches se dormía directamente sobre el suelo o sobre pieles de animales, rica en colágeno, un semiconductor que permite el paso de la energía terrestre al cuerpo.



**Mónica Gómez**  
Terapeuta holística y  
fundadora de  
Terapias Clark.es.



# HARVIA

## Natural well-being

Calor, madera, piedras y agua. Salud y Bienestar con elementos naturales. Harvia, 70 años fabricando equipos de excelencia para Saunas.



Av Arica 3561 - Estación Central - Santiago · Email: ventas@harvia.cl  
Fonos: (+569) 84395250 · (+569) 92304127 · (+562) 27429216  
Whatsapp: (+569) 84395250 · www.harvia.cl