

9 Ways to transform a tie into a stunning knot!

James Bond famously distrusted any man with a Windsor knot. For him, it was too symmetrical, showing vanity and selfishness. Well, today, we're going to make Bond go nuts because there are some beautiful and intricate tie knots out there that require a little hand dexterity and patience before they can be executed. If Bond didn't like Windsors, imagine what he would say about an Eldredge! Never fear, though, because there are incredibly simple and functional knots here as well such as the Pratt.

1. The Eldredge Knot

2. The Trinity Knot

3. The Cape Knot

4. The Four in a Hand Knot

5. The Merovingian or Ediety Knot

6. The Onassis Knot

7. The (ENORMOUS) Balthus Knot

8. The Cross Knot

9. The Pratt Knot

Sursa: <http://stunning-knot.diply.com>

Sursa video: www.youtube.com

Iata cum scapi de durerile de spate in 60 de secunde

In cazul in care aveti dureri de spate insuportabile si aveti nevoie imediat de un masaj, dar, din pacate, nu aveti timp sau bani pentru a va permite acest lux, va oferim o solutie rapida la problemele pe care le aveti.

In acest articol va prezentam modul prin care puteti scapa de durerile cervicale astfel:

Primul pas:

Localizati zona dureroasa. In cazul in care zona afectata este situat pe partea superioara dreapta a spatelui spre gat, utilizati bratul drept, daca acesta este pe partea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cel mai Bun Remediu Impotriva Anxietatii – Mai eficient decat Medicamentele

Un articol de Cristian Iacov

Anxietatea este o conditie de sanatate care ne poate influenta viata destul de semnificativ. Aceasta are un impact rational si fizic asupra noastra. Majoritatea specialistilor sustin tratamentul cu medicamente traditionale anti-anxietate, care insa nu fac altceva decat sa te innebuneasca si sa te trimita catre alte reactii adverse.

Stiati ca exista mai multe remedii naturale care te pot ajuta in tratamentul anxietatii si pot restabili starea de bine si de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

How To Repair and Increase Your iPhone USB Cable Lifespan. Easy & Cheap!

Sursa: <https://www.youtube.com>

Ceaiul tibetan care elimina oboseala si ofera energie pe durata intregii zile

Stiu ca sunteti obisnuiti in fiecare dimineata sa va delectati cu o ceasca de cafea pentru a va energiza, insa stim cu toti ca aceasta ceasca de cafea poate crea aciditate, ceea ce nu este prea placut si sanatos.

Tocmai de aceea vreau sa vin in ajutorul vostru cu o reteta tibetana perfecta pentru organism , o reteta care va va ajuta in diminetile „grele”:

Ingrediente necesare:

- 2 lingurite de radacina de cicoare sub forma de pulbere
- 1 lingurita de cacao pudra
- 1 lingurita de miere CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cel Mai Simplu Si Eficent Tratament de Curatare a Colonului

Un articol de Cristian Iacov

Ati auzit vreodata de un remediu natural atat de puternic si simplu pentru eliminarea gazelor si pentru curatarea rapida a toxinelor acumulate in colon, care dupa prima utilizare sa faca minuni? Daca nu ati auzit, ceea ce veti citi in continuare va fi o informatie vitala pentru a va mentine o sanatate de fier!

Este vorba despre carbonul activ sau mai pe intelesul tuturor carbune medicinal!

Cititi mai jos pentru a descoperi minunile pe care le poate face CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

21 Life Hacks Every Woman Needs To Know

In this fast-paced, busy world, it's easy to get stressed over the smallest of things. All you really need to do is breathe and try to find a better way. These 21 life hacks will help simplify your life from your beauty routine, packing for vacation, to the smallest day-to-day things. Now you can free up some time to focus on the more important things in life. Win-win.

Here are 21 life hacks every woman needs to know:

1. Use your flat iron as an... iron

via Lifehacker

Your flat iron is perfect for quick jobs or when you're in a pinch.

2. Upgrade your old heels with fabric



via Delia Creates

There's no reason to throw out last season's pair when you can give them a quick and easy upgrade.

3. Avoid runs in your tights by spraying hair spray on them



via Let's Wear That

4. Clear-coat your rings



via Bit Square

Is your skin sensitive to cheap rings? Avoid turning your fingers green by applying a clear coat of polish to the inside of your rings.

5. Smart packing



via Real Simple / Thayer Allyson Gowdy

Pack your shoes in a shower cap to keep the clothes in your suitcase clean while you travel.

6. Nail polish bottles stuck?



via Lovelyish

Wrap a rubber band around the lid for extra grip.

7. Stinky jeans? Try this:



via Rawr Denim

Leave your jeans in the freezer overnight. It'll „shock” the bacteria and make your jeans smell much better, without any washing.

8. Curl your hair with a flat iron



via Ramshackle Glam

Twist the iron rather than running it straight through your hair. The result? Fabulous, natural-looking curls!

9. Keep your buttons from falling off



via Bulldog Clothing Company

Apply a coat of clear nail polish to keep your buttons from popping off.

10. Give your bobby pins an upgrade with nail polish



via Hopeful Honey

Say goodbye to boring brown.

11. De-fuzz your sweater with a pumice stone

via Lark About

A disposable razor also works to remove fuzzies and pills. Just remember to use a lint roller afterwards!

12. Dry your hair with a t-shirt instead of a towel



via Michelle Phan

Rubbing hair with a towel can rough up the cuticle, causing frizz and breakage. Instead, opt for a super-soft tee.

13. Transport your bobby pins in a DIY case



via Lovely Indeed

This way, you won't have to go digging to the bottom of your purse.

14. Stop your bra from showing



via Muy Ingenioso

Sew in a bra strap clasp to your favorite shirt to avoid visible bra straps.

15. Tuck non-skinny jeans into boots



via The Todd & Erin Favorite 5

Master the art of folding and using boot socks to fit even the widest flares into boots.



16. Tame fly-aways with dryer sheets



via **Fashion Lady**

Dryer sheets are a fantastic way to combat static hair, and they don't leave your hair greasy either.

17. Easily add keys to your key ring



via **Motoring About**

Don't wreck your manicure, just use a staple remover to slide your new keys on your ring.

18. Ran out of shaving cream?



via **about style / Stockbyte / Getty Images**

Hair conditioner works just as well, and maybe even better! Baby oil also works.

19. Get rid of deodorant marks on clothes with dryer sheets



via **Taste Style**

If you're on-the-go, rubbing water on the stain also works too.

20. Keep your headphones from unraveling with DIY clips



via **Life Love Liz**

Your purse will thank you.

21. Get the perfect French manicure with a rubber band



via paper raindrops

So easy to do, and turns out amazing!

Sursa: <http://diplly.com>

Ai aproximativ 6 kilograme de otrava în colon. Iata ce poti face

Un articol de Calin Petru Barbulescu

O buna functionare a colonului conduce la o buna functionare a organismului. Acesta joaca un rol important in digestie, imunitate, mentinand de asemenea echilibrul apei din organism. Colonul este o parte a intestinului gros , situandu-se intre cec si rect.

In cazul in care colonul nu functioneaza corect, acesta va stoca deseurile toxice mult mai mult timp decat ar trebui. Un colon nesanatos nu va fi capabil sa elimine eficient aceste deseuri.

In cele din CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

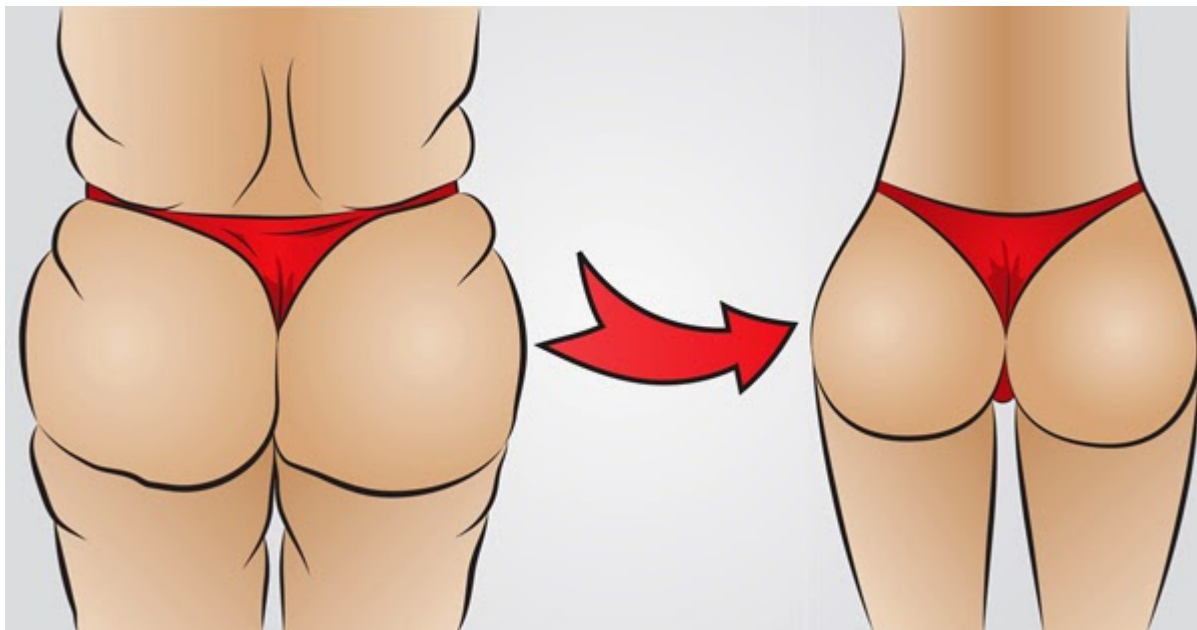
De ce Ar Trebui sa Mergi , Nu sa Alergi, Pentru a Scapa de Kilogramele in Plus

Un articol de Cristian Iacov

In ultimul timp, tot mai multe voci afirma faptul ca mersul pe jos este mult mai eficient decat alergatul , in special atunci cand se doreste pierderea in greutate. In cele ce urmeaza Echipa Secretele doreste sa va prezinte de ce mersul pe jos este mult mai sanatos si eficient decat alergatul.

Iata mai jos motivele :

1. Cand faci un exercitiu cardio, cum ar fi alergatul, arzi calorii din muschi si din grasime. Organismul nu poate alege arderea grasimilor, el practic arde caloriile din tot corpul, reducand de fapt masa musculara. Asadar, in cazul in care vrei sa scapi de grasimea acumulata si vrei sa-ti pastrezi muschii, trebuie sa mergi, nu sa alergi.



2. Exercitiile cardio (alergarile) cresc productia unui hormon de stres numit cortizol, ceea ce va duce la pofta alimentare mai mari, deoarece corpul tau vrea sa supracompenseze caloriile arse. Deci, in cazul in care vei alerga, pofta de mancare va creste si tu vei ajunge de fapt sa consumi mai multe calorii decat ai ars.

** Prea multe exercitii cardio (alergari) vor determina rezistenta la leptina, care are acelasi efect hormonal ca privarea de somn. In acest fel, corpul tau nu va reusi sa spuna daca este plin sau gol. Vei avea tot timpul senzatia de foame, si vei dezvolta rezistenta la insulina, datorita nivelului ridicat de cortizol, astfel te vei intoarce rapid la greutatea de la care ai plecat.

** Exercitiile cardiovasculare (alergarile) pot avea un impact negativ asupra functiei tiroidiene. Pentru a avea un metabolism care functioneaza corespunzator, tiroida produce un hormon numit T4, care apoi este transformat in T3 pentru a ajuta metabolismul. Dar, prin suplimentarea nivelului de cortizol in corp, tiroida nu poate produce T4 si totul se va termina cu un metabolism disfunctional, scaderea capacitatii organismului de ardere a grasimilor si pierderea energiei.

3. Se crede ca alergatul are un impact nimicitor asupra genunchilor si articulatiilor, in cazul persoanelor

supraponderale, datorita presunii exercitate pe acestea in timpul alergatului.



Rezumat: Alergatul poate provoca reducerea masei musculare, incetinirea metabolismului, dezechilibrul hormonal, ceea ce poate duce la cresterea in greutate, avnd un impact negativ asupra genunchilor daca sunteti supraponderal.

Mersul pe jos, pe de alta parte, poate fi o alternativa mult mai sanatoasa si mai echilibrata. Chiar daca nu ofera aceleasi rezultate pe termen scurt, pe termen lung mersul pe jos se va dovedi mult mai eficient decat alergatul. Cand mergi pe jos vei reduce nivelul de cortizol, bucurandu-te astfel de efectele pierderii in greutate, fara grija aparitiei senzatiei de foame pe care ti-o va crea alergatul. Mersul pe jos te va face mai sensibil la insulina, ceea ce iti va permite o mai buna ardere a caloriilor. Sa nu mai vorbim de faptul ca mersul pe jos va produce eliberarea serotoniei si dopaminei, care te va face sa te simti mai motivat si mai fericit, inducandu-ti starea de bine.

Concluzie : Mergi pe jos cat mai mult posibil! Intre 30 si 60 de minute, de cel putin 3 ori pe saptamana.

Primavara a sosit! Vremea s-a imbunatatit! Nu trebui sa mai mergi cu masina sau cu mijloacele de transport in comun, pur si simplu mergi pe jos pana la locul de munca sau la cumparaturi si te vei alege cu o scadere in greutate eficienta si de lunga durata, te vei bucura de o sanatate de invidiat si vei fi mai fericit!

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cancerul se poate vindeca ACUM , Un documentar pe care NU trebuie sa-l ratati!

Industria cancerului este o industrie de multe miliarde de euro. Acest documentar combina informatiile de la mai multi experti din intreaga lume, acestia facand un front comun pentru a spune adevarul despre cancer, si modul in care acesta poate fi vindecat.

Pot spune cu mana pe inima ca aceasta boala, Cancer, nu mai este o boala, este o adevarata industrie, o industrie de 100 de miliarde de euro. Cancerul este curabil, asa cum dezvaluie Marcus si Sabrina Freudennann, in documentar, DVD ce a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>