

Ce nu stiai despre Sparanghel

Sparanghelul face parte din familia crinului (Liliaceae), avand o **serie de beneficii pentru sanatate**. Cu un gust unic, aceasta leguma **contine foarte multe substante nutritive**, cu functii cunoscute si beneficii asupra organismului uman.

In primul rand, sparanghelul contine cantitati mari de vitamina A, vitamina B6, vitamina C, vitamina K, riboflavina si tiamina.

Vitamina A sustine sanatatea ochilor, sistemul imunitar, precum si starea de sanatate a tesuturilor epiteliale incluzand pielea, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

A visual guide to match suits and shoes

A VISUAL GUIDE TO MATCHING SUITS AND SHOES



BLACK



CHARCOAL



NAVY



GREY



LIGHT GREY



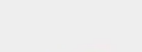
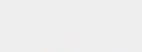
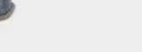
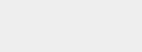
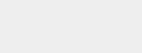
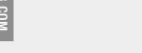
WHITE



CHAMPAGNE



BLUE INDIGO



KHAKI



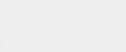
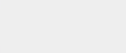
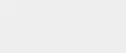
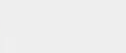
BROWN



LIGHT BROWN



OLIVE GREEN



Sursa: 9gag.com

Suggested First Suit Best Picks Good Picks Fashion-Forward Great during Spring/Summer Great on Tropical Regions Great during Autumn	Suits	Black	Charcoal	Navy	Grey	Light Grey	Brown	Champagne	Indigo	Khaki	White	Medium Brown	Light Brown	Olive Green							
Shoes	Formality	General Events When to Wear a Suit • General Events • Evening Wear • Business* • Formal Events • Public Speaking & Presentations • Office & Interviews • Events & Parties Daytime: Light Colours Evening: Dark Colours Both: Medium Colours Disclaimer: The combos tagged with the fashion-forward tag are NOT indicated for beginners and can be seen as a fashion faux pas. Wear at your own discretion. This is merely a guide. Don't treat this as a set of rules. Pay attention to what the people around you are wearing and dress appropriately!																			
		Black	Dark Brown	Merlot	Medium Brown	Walnut	Chili														
Shoes Index		Formality Formal Casual Great Beginner's Picks Trending																			
		Windsuit Oxford	Plain Toe Oxford	Cap Toe Oxford	Cap Toe Oxford w/ Pearl Toe	Brogue Oxford w/ Medallion Cap Toe	Brogue Oxford w/ Wingtip Toe	Plain Toe Derby	Plain Toe Monkstrap	Split Toe Derby	Brogue Derby w/ Longwing Toe	Cap Toe Double Monkstrap	Brogue Monkstrap w/ Medallion Cap Toe	Spectator Oxford w/ Wingtip Toe	Max Toe Penny Loafer	Horseshoe Loafer	Tassel Loafer				
		PrimeStyleFashionAdvice Labels & shoes guide for 100+ outfits. Based on years of experience. Available about 1000 shoes, 1000 outfits, 1000 shoes, 1000 outfits, 1000 shoes, 1000 outfits.																			

Sursa: [businessinsider.com.au](https://www.businessinsider.com.au)

Suit Colour



with Shoe Colour

Sursa: rebloggy.com

Cum sa Scapi de Unghiile Galbene

Un articol de Maya

Ingialbenirea unghiilor poate fi declansata de diverse afectiuni medicale. Fumatorii sunt mai predispusi la ingialbenirea unghiilor cat si doamnele sau domnisoarele care folosesc destul de des oja.

In cazul in care te numeri printre persoanele care au aceasta problema, Echipa Secretele a descoperit cateva remedii eficiente pentru rezolvarea lor.

Citeste mai jos ce trebuie sa faci!

Foloseste lac pentru unghii

Cel mai comun factor care determina ingialbenirea unghiilor este folosirea frecventa CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Making ice cream at home

We all know that the homemade always tastes better. Making ice cream at home is one of the easiest and most fun food projects for kids to help out with or make on their own. This is really amazing recipe and it really tastes yummy.

For making this cool ice cream you will need milk, cream, sugar, vanilla extract, salt, sprinkles if you like, a measuring bowl, measuring cups, an ice cube tray, a large freezer bag, a small plastic bag, and winter gloves. Probably most of these ingredients and supplies you already have it around the house and with all these things you can have ice cream done in less than 15 minutes. Watch the amazing tutorial and enjoy!

Sursa: <http://worldinsidepictures.com>

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Descopera Personalitatea si Relatia cu cei din Jur dupa Linia Inimii

Un articol de Maya

Stiati ca linia inimii este un indicator foarte important al personalitatii? Pe langa personalitatea, aceasta linie iti dezvaluie si calitatiile, defectele cat si modul in care esti perceput de cei din jur.

In imaginea de mai jos se observa 4 tipuri de linii ale inimii (cele ingrosate cu rosu).

Verifica-ti linia din palma ta si citeste mai jos interpretarea :

Interpretare:

A) In cazul in care linia inimii se termina sub degetul mijlociu, pot spune ca te-ai nascut pentru a fi lider. Esti o
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa zidești o bolta fără cofrag

Aceasta este una dintre cele mai vechi metode de a face tavane, folosind var si mortar, numita metoda „terasă Madras”.

Pastreaza racoare în interiorul chiar în timp ce pe partea de ieșire este prea cald; vă veți simți ca sunteți într-o cameră cu aer condiționat.

Sursa: youtube.com

Sursa: youtube.com

Sursa: youtube.com

Vindecare prin Medicina Traditionala Chineza

Ce este medicina energetica? Cum emotiile influenteaza organele vitale si vice-versa? In Vest, medicina energetica, chiar si unele cercetari medicale de masa au inceput sa prezinte interes . Dar **Medicina Traditionala Chineza (TCM)**, a explorat temeinic aceste domenii, de secole – iar acum putem beneficia de pe urma ei.

Medicina moderna occidentala tinde sa se bazeze foarte mult pe echipamente costisitoare atat pentru diagnostic cat si pentru tratament, in timp ce TCM nu. **Aceasta poate conduce** CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

0 Lingurita de Ulei de Masline pe Stomacul Gol Iti Poate Salva Viata

Un articol de Cristian Iacov

Hipocrate a spus odata faptul ca hrana noastra ar trebui sa fie medicamentul nostru si ca unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face, ar fi sa consumam zilnic cate o lingurita de ulei de masline.

Stiati ca grecii consuma in medie 20 de litri de ulei de masline pe an, comparativ cu doar 0.5 litri de persoana in Romania?

Pe langa faptul ca uleiul de masline este una dintre cele mai bune surse de grasimi mononesaturate, acest ulei este medicamentul absolut. A fost intotdeauna CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

IMPORTANT Ce drepturi avem în fața polițiștilor când suntem opriți în trafic. NU te lăsa înșelat

Daca circulati regulamentar si sunteti oprit de un echipaj de politie, sau daca “v-a prins radarul” trebuie sa stiti ca aveti si drepturi nu doar obligatii.



Politistii sunt obligati sa respecte anumite reguli si sa va prezinte anumite acte atunci cand ele sunt solicitate de “cel oprit” in trafic. Neprezentarea acestora si notarea refuzului organului de a prezenta aceste acte pot duce la anularea unei eventuale amenzi.

1. Trebuie sa se prezinte (ai dreptul sa-i ceri legitimatia, sa ti-o arate. Pe care este inscris numarul sau... E foarte folositor acesta in instanta).

2. Sa-ti spuna motivul opririi. Actele se cer pe un motiv

(legea nu mai permite sa se opreasca masini si apoi sa se caute motive de amenda).

3. Daca este filtru, ai dreptul sa ceri ordinul de serviciu in care trebuie sa se regaseasca data si intre ce ore au voie sa faca filtru, strazile pe care actioneaza si numele persoanelor care participa din echipaj.

4. Deci, la oprire, se comunica soferului motivul si nu poti fi sanctionat decat pe acel motiv (asta daca nu cumva ai portbagajul plin cu arme si doua cadavre legate la spate).

5. La amenda ai doua locuri unde semnezi: unul prin care recunosti fapta si al doilea ca iei la cunostinta de amenda. Deci puteti sa semnati ca luati la cunostinta de amenda...dar sa nu recunasteti fapta, si sa-l convocati la Tribunal sub asistenta juridica pe dumnealui.

6. Cel mai IMPORTANT: ori de cate ori aveti un necaz cu politia, fie noapte, fie zi, puteti sa sunati la 112 (Apel National de Urgenta) si sa spuneti ca sunteti de echipajul cutare. In maximum 10 minute (in Capitala) apare un echipaj de la "Capitala" si astia nu se uita ca sunt colegi de-ai lor, vor face imediat un raport. Care poate fi totusi util la Tribunal.

7. Politistii de pe radare nu mai au voie sa dea filmul inapoi. Deci, daca va opresc si stiti ca nu ati comis-o prea rau, le cereti ferm sa va arate:

A. Legitimatia care atesta ca au dreptul de a lucra pe masina de radar... Sa aiba vizele la zi.

B. Copie dupa certificatul metrologic al aparatului radar cu modelul si seria aparatului.

C. Legitimatia care atesta faptul ca are dreptul de a conduce masina Ministerului de Interne... Sa fie vizata.

D. Daca mai fac scandal, le cereti sa va arate "ordinul de serviciu"... Este un fel de foaie de parcurs in care scrie unde au voie sa isi desfasoare activitatea respectiva.

Aceste acte trebuie sa fie intotdeauna asupra agentului de pe radar... Dar faptul ca-l mai intrebi de ele, de cele mai multe ori duce la un... simplu avertisment.

Sursa: <http://onlinereport.ro>

Un Medic Chinez Sustine ca Acest Mod Natural de Curatare a Ficatului si Bilei este cu Adevarat Eficient

Un articol de Cristian Iacov

Pietrele biliare si hepatice pot dauna grav sanatatii, putand conduce la dezvoltarea cancerului si hepatitei. Problema este ca, de foarte multe ori, aceste probleme de sanatate nu sunt inlaturate la timp, fie de teama, fie din indiferenta.

Tocmai din aceste motive, Lai Chiu Nan, un medic chinez, a incercat si reusit sa conceapa un tratament natural pentru eliminarea pietrelor la bila si ficat. Dupa cum explica el, cancerul nu este prima boala ce apare in organism, acesta fiind, de multe ori CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com