


6 alimente alcaline pe care sa le mancati in fiecare zi pentru o sanatate vibranta

Dieta tipica a omului este una mortala, constand in principal din alimente toxice si formatoare de acid precum zaharurile procesate, indulcitorii artificiali, cerealele rafinate, carnuri si lactate produse conventional si organisme modificate genetic pe ascuns. Nu este de mirare ca toate acestea, combinate cu o gramada de alti factori de mediu provocatori (precum lipsa de odihna, stresul psihologic si substantele farmaceutice) fac ca tot mai multi oameni sa fie diagnosticati cu boli cronice degenerative sau altfel de afectiuni mortale despre care medicina moderna conventionala pretinde ca nu exista remedii cunoscute.

Una dintre problemele fundamentale cu acest stil nesustenabil de viata – si sunt multe probleme – este lipsa de intelegere a consumatorului obisnuit in ce priveste faptul ca, corpul  trebuie sa mentina in echilibru nivelul pH-ului din sange la un nivel usor alcalin de 7,365 pentru a supravietui. Cand o persoana inghite hrana pentru a o “arde” ca si combustibil, procesele metabolice si digestive o transforma intr-un fel de cenusa care este fie acida, fie alcalina. Legile biochimiei moderne explica in continuare ca ceea ce determina fie aciditatea sau alcalinitatea acestui reziduu de cenusa nu este materia organica (daca alimentul in sine este acid sau bazic), ci materiile anorganice (de ex. calciul, magneziul, potasiul, sodiul, sulful, fosforul, adica modul lor de descompunere in corpurile noastre).

Din acest motiv si fiindca toate alimentele din natura contin atat elemente acide cat si alcaline, potrivit Centrului de Viata Constienta, echilibrul este fie realizat, fie impiedicat, ca un rezultat direct al alimentelor pe care noi le

alegem pentru a le manca. Prea multe alimente formand acizi pot avea consecinte drastice pentru sanatatea noastra, cu "acidoza" fiind un diagnostic comun de exemplu pentru diabetici. Aceasta din cauza ca atunci cand nutrientii necesari pentru a mentine aceasta stare usor alcalina nu pot fi obtinuti din hrana, corpul ii va extrage din propriile depozite, precum oasele sau alte tesuturi vitale – afectand abilitatea lui de a se autorepara si a detoxifica metalele grele, prin aceasta facand o persoana mult mai vulnerabila la oboseala si boli. Iar marja de eroare este mica. Chiar si o usoara aciditate, un pH de 6,9 poate duce in cele din urma la coma si moarte.

Desigur, telul suprem este echilibrul. Mancatul a prea multe alimente alcalinizante poate duce la propria portie de complicatii de-a lungul timpului, dar riscul acesta este mult mai putin probabil, data fiind starea curenta puternic datatoare de dependenta a dietei consumeriste. Pentru a combate efectele unei astfel de diete, aici sunt sase dintre cele mai alcalinizante alimente pe care sa le introduceti in hrana voastra zilnica:

1. Radacinoasele

Datorita naturii vindecatoare "yang" a acestor alimente in medicina traditionala chineza, si a tendintei acestora de a fi mai bogate in minerale decat multe alte leguma, ar fi mai sigur de spus ca nu puteti manca destule. Cautati ridichiile in special (rosii, negre sau albe), ca si sfecla rosie, morcovii, napii, hreanul, si rutabaga (nap suedez, mai iute decat cel obisnuit). Gata de consumat fie crude fie dupa prepararea in abur timp de 15-20 de minute, radacinoasele va vor ajuta sa va simtiti atat satui, cat si mai bine ancorati.

2. Legumele crucifere

Acestea sunt vegetalele pe care cu toti le cunoastem si le iubim, facute mai delicioase cu un mic adaos de sos sanatos

facut in casa precum pesto. Alegeti dintre broccoli, varza, conopida, varza de bruxelles, si altele similare

3. Legume cu frunze verzi

Acestea includ patrunjelul, mararul, salata, kale, frunzele sfeclei rosii, frunzele de nap si gulie si spanacul – dintre care probabil spanacul este cea mai buna alegere. Cunoscut in special pentru bogatul continut in vitamina K si acid folic, spanacul mai este si plin de vitamine, minerale, substante fitochimice, antioxidanti si fibra, ajutand la imbunatatirea digestiei si chiar a vederii.

4. Usturoiul

Un adevarat aliment miraculos, usturoiul apare in fruntea a nenumarate liste de alimente care favorizeaza in general sanatatea, si lista alimentelor alcalinizante nu este o exceptie. Printre alte beneficii este si abilitatea lui de a favoriza imunitatea si sanatatea cardiovasculara prin coborarea presiunii sanguine, curatarea ficatului si lupta impotriva bolilor.

5. Piperul Cayenne (capsicum)

Ca parte a familiei de piperuri puternice, tropicale, care contin enzime esentiale functiei endocrine, cayenne-ul este printre cele mai alcalinizante alimente. Este cunoscut pentru proprietatile lui antibacteriene si este un bogat furnizor de vitamina A, ceea ce il face un agent de mare ajutor in lupta impotriva radicalilor liberi daunatori ce duc la stres si boli.

6. Lamaile

Lamaile pot fi cel mai alcalinizant aliment dintre toate. Ca dezinfectant natural, pot vindeca rani, simultan furnizand alinare puternica si imediata pentru hiperaciditate si boli

corelate cu virusii, ca si pentru tuse, raceli, gripe si arsuri gastrice. Lamaia ajuta si pentru energizarea ficatului si favorizarea detoxifierii.

Deci nu strica sa va ganditi de doua ori la ce aveti in farfurie la urmatoarea masa, dar daca nu faceti asta, s-ar putea sa va stricati sanatatea. Aplicati doar sfatul stravechi si mamos sa "mancati toate legumele din farfurie", iar aceasta poate fi un prim pas solid in atingerea unei sanatati mai bune.

Sursa principala: viataverdeviu.ro

Cum afli tot ce știe Google despre tine

Google a anunțat recent o serie de îmbunătățiri făcute la politica de confidențialitate și securitate pe blogul său și a prezentat

oficial MyAccount, unde utilizatorii pot vedea toate informațiile pe care le stochează despre contul cu care ești logat.

Foto: Mediafax

Pentru a afla ce știe Google despre un cont, accesați **myaccount.google.com** și, după ce vă logați, faceți click pe „**Informații personale**”. Aici puteți vedea numărul de telefon

și adresele de e-mail asociate contului și puteți face mai multe setări care să permită sau nu motorului de căutare să păstreze și să folosească diferite date despre dumneavoastră.

Puteți permite sau interzice Google să vă urmărească și să păstreze istoricul căutărilor.

Puteți vedea dacă Google urmărește locurile în care mergeți (da, **gigantul online are o hartă cu locurile în care mergeți logat într-un cont Google**) și să porniți sau să opriți acest serviciu.

Puteți de asemenea să arhivați căutările pe YouTube, să vedeți cum folosiți Google sau să alegeți să refuzați să primiți mesaje publicitare de la Google.

Sursa: digi24.ro

Alternative naturale pentru inlocuirea Ibuprofenului si Aspirinei

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Exista o serie de motive pentru a evita consumul aspirinei si a ibuprofenului. In plus de ce sa luam medicamente cand avem alternative naturale impotriva durerilor? Ca orice medicament iti face bine intr-un loc si rau in altul. Consumul de ibuprofenul si aspirina creste riscul de a face boli de inima, pot fi cauza unui avort spontan, pierderea auzului, anemia, hipertensiunea, precum si deteriorarea ADN-ului. Acestea sunt doar cateva dintre efectele adverse produse de aceste medicamente.

Pe CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Efectele care apar dupa ce ai baut un pahar cu apa

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Apa este elementul esential al vietii. Cantitatea de apa din corpul uman variaza intre 50-75 %. In medie, corpul unui adult este reprezentat de 50-65% apa, cel mai des intalnit fiind

procentajul între 57-60%. Procentajul de apă din corpul unui bebeluș este mult mai mare, în general fiind în jur de 75-78% apă, scăzând la 65 % după primul an de viață. În 24 de ore organismul uman elimină 2-2,5l de apă, de aceea este foarte importantă consumarea apei în cursul unei zile.

Apă din organism are CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Este Aparatul de Aer Conditionat Toxic?

Temperaturile ridicate asociate cu reprizele de ploie, sunt o adevărată mană cerească pentru bacteriile ce se înmulțesc în interiorul aparatelor de aer condiționat.

Toți cei care dețin un astfel de aparat trebuie să fie foarte atenți cu întreținerea lui. Dar acum, este posibil să aveți un alt stimul pentru a face acest lucru.

Oficialii din sănătate trag un semnal de alarmă cu privire la bacteriile periculoase ce se pot ascunde în interiorul acestor aparate.

Aceste bacterii pot conduce CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Elixirul tineretii. Poti sa Arati cu 10 Ani mai Tanar dupa ce il Folosesti!

Un articol de Cristian Iacov

Medicina populara rusa are o mare varietate de retete de vindecare. Elixirul pentru tinerețe vesnica, care sunt pe cale sa vi-l prezint este unul de top si se afla undeva in cadrul acestor retete de vindecare rusesti. Acest elixir este alcatuit din plante medicinale, cum ar fi musetel, coriandru si muguri de mesteacan.

Aceste plante au o abundenta de proprietati de vindecare. Acest elixir va incetini procesul de imbatranire si te va face sa te simti liber si plin de incredere, la fel cum te CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum se schimba distributia la autoturisme

Sursa: youtube.com

Sursa foto: whattruck.wordpress.com

Medicamente naturale care ajuta la vindecarea tiroidei

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Alimentele proaspete, crude si organice ajuta tiroida. Fructele si legumele sunt de mare ajutor in orice afectiune. In plus, alimentele bogate in iod si seleniu imbunatasesc functionarea tiroidei.

Glanda tiroida are nevoie de iod pentru a functiona, insa iodul luat ca atare sau in forma sarii iodate poate sa genereze probleme. Sursele alimentare includ: fructele de mare si pestele, iaurtul, laptele si ouale, dar exista si solutii pentru vegani.

Citeste mai jos care sunt acestea:

Alimente CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa curati apa de clor si de ce este recomandat

Un articol de Maya

Nu este nici un secret faptul ca apa de la robinet este plina de clor, un produs chimic dezinfectant destul de utilizat in zilele noastre.

Apa pe care o bem, nu trebuie sa contina mai mult de 4 mg de clor/litru, insa din pacate aceste doze depasesc cu mult

nivelul recomandat. Puteti verifica acest lucru efectuand un test, test ce va arata cu exactitate cantitatea de clor ce se regaseste in apa pe care o bem sau o folosim la prepararea mancarurilor.

Oricum am utiliza aceasta apa cu clor, fie CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cum Scapa Chinezii de Aproape Toate Bolile

Un articol de Cristian Iacov

Partea „magica” a corpului se afla intre tendoanele gatului, mai exact in partea din spate a gatului, acolo unde gatul si capul se unesc. Aici este punctul pe care acupunctura chineza il numeste Feng Fu (adapost de vant).

Acest remediu este format dintr-un cub de gheata. Daca puneti un cub de gheata pe o anumita parte a corpului in fiecare zi, corpul va incepe sa se regenereze, astfel se va autovindeca si multe boli vor disparea, astfel tu vei ramane sanatos si energizat.

Metoda este foarte CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com