

Ghimbirul Topeste si cele mai Persistente Grasimi Acumulate in Organism

Un articol de Cristian Iacov

Reteta care o voi prezenta in acest articol este formata din rosii, ghimbir, lamaie, telina si ardei iute – Cei mai mari inamici ai grasimilor!

Toate ingredientele din aceasta reteta au capacitatea de a accelera metabolismul si de a descompune grasimea cea mai persistenta depusa in unele parti ale corpului.

Daca beti acesta bautura in mod regulat si acordati o atentie deosebita la ceea ce manancati, veti fi capabili sa pierdeti cateva kilograme in mai putin de o luna.

[Pentru prepararea unui](#) **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

7 extensii in 7 minute pentru a scapa definitiv de durerile lombare

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerile lombare se numara printre cele mai frecvente probleme ale spatelui. Uneori acestea sunt difuze, altele sunt pur simplu incapacitante.

Daca resimti dureri lombare sau daca vrei sa iti intaresti musculatura spatelui pentru a evita aceste probleme mai tarziu, cel mai indicat este sa efectuezi o serie de extensii care vizeaza in special aceasta zona a spatelui.

Vestea buna cu privire la aceste exercitii pentru alinarea durerilor lombare consta in faptul ca nu necesita mult CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video : youtube.com

Sursa: secretele.com

Indeparteaza parul in mod natural cu o pasta egipteana magica!

Un articol de Cristian Iacov

Metoda de indepartare a parului cu pasta de zahar a fost folosita inca din antichitate de catre egipteni, greci, persi, indieni si romani. Aceasta metoda intruchipeaza cel mai natural mod de a elimina parul nedorit, fiind o alternativa net superioara metodei conventionale de epilare cu ceara. Este eficienta atat pentru femei, cat si pentru barbati.

[Vezi mai jos despre ce este vorba!](#)

Pasta de zahar reprezinta un agent de depilare pe baza de zahar, lamaie si apa. O poti prepara oricand CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Unul dintre cel mai utile ghiduri pentru bărbați despre barbă

beard



creativebloq.com

**beards - the -
infographic - 22615 - 1280781399 - 25**



<http://www.buzzfeed.com/>

yjg8v



<http://www.dailyinfographic.com>

beard - infographic



<http://www.menshealth.com/>

arrie - Stephen - Beard - Infographic - Final



<http://picshype.com/>

beards



<http://picshype.com/>

the-history-of-the-hipster-beard_53f6d54e8b4d4_w1500



<http://picshype.com/>

beardinfographic2_2048x2048



<http://picshype.com/>

16435896-media_httpwwwpopcrunc_kADtr



<http://picshype.com/>

facial-hair_50291a7ecc720_w1500



<http://picshype.com/>

movember_5097fad293d52_w587



<http://picshype.com/>

Top-Ten-Reasons-Men-Shave



<http://picshype.com/>

Mens-Beard-Guide-Infographic-Real-Men-Real-Style-700



<http://picshype.com/>

4e40c6a8fdf39be19f462b18a7ada340



<http://picshype.com/>

c5c48b9bc6e4f46139e510f9591968e1



<http://picshype.com/>

4b68a147575b0633066a68fd756b43ab



<https://www.pinterest.com/pin/241013017529731002>

Sursa: www.stilmasculin.ro

Strategii castigatoare pentru a scapa de grasimile nedorite de pe abdomen

Un articol de Calin Petru Barbulescu

David Zinczenko, autorul cartii Zero Belly Diet (Dieta pentru un abdomen plat) enumera intr-un articol de-al sau mai multe produse alimentare care pot sprijini arderea grasimilor din zona abdomenului si tonifierea musculaturii abdominale, precum si reducerea inflamatiei si balonarii. Alimentele precizate de Zinczenko dezactiveaza genele responsabile pentru depozitarea grasimilor. Iata un fragment desprins din articolului autorului mentionat:

„Zero Belly se bazeaza pe stiinta revolutionara a **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Trucuri de îndepărtat insectele de la masa

Abia așteptai să vină vara, ca să poți mânca pe terasă sau pe balcon. Dar ce te faci când apar mușafiri neinvitați? Viespi care se așează pe farfurie, țânțari care nu te lasă să mănânci sau colonii de furnici, te pot face să te răzgândești și să așezi masa în casă. Uite 8 trucuri de îndepărtat insectele de la masa.

1. Decorează masa cu busuioc

Dacă ai luat o legătură cu busuioc pentru salată de roșii, nu ezita să pui pe o vază în mijlocul mesei câteva fire. Mirosul busuiocului este foarte agreabil pentru tine, dar țânțarilor nu le place deloc. Așa că, profita pentru a face un decor de masă practic.

2. Arde cafea

Ca să nu inhalezi fumul spiralelor anti-țânțari, folosește cafea macinată. Nu zădăroșit, ci cafea uscată, pusă într-un castronel din tablă. Dacă îi dai foc, aceasta va arde lent, iar fumul degajat va ține la distanță insectele, în mod natural.

3. Conserve de ton

Ai făcut o salată cu ton? Nu arunca cutiile. Plasează-le strategic în jurul mesei. Mirosul lor atrage viespile, care nu se vor mai așeza la tine în farfurie. La fel de bine poți folosi și bucăți de castravete.

4. Instalează un ventilator

Curentii de aer rece ai ventilatorului au un dublu efect: te racoresc daca este cald afara si impiedica tantarii sa stea pe corp prea mult. Deranjati de palele de aer rece, tantarii nu vor mai avea timp sa te ciupeasca.

5. Solutia de borax

Daca, din nefericire, ti-a curs ceva zeama de pepene pe jos sau orice altceva, risti sa vezi o colonie de furnici aparand de nicaieri. Cea mai buna metoda naturala pentru a scapa de furnici este sa faci o solutie din apa, zahar si borax. Imbiba bucatele de paine sau de vata in solutie si pune-le in calea furnicilor. Atentie la animalele domestice. Fereste din calea lor solutia de borax.

Praful de borax se gaseste in farmaciile care au si laborator. Cum insa farmaciile sunt la tot pasul, sigur vei gasi, iar furnicile nu vor mai avea o lunga perioada de timp.

Citeste si Solutii naturale care te scapa de tantari si alte insecte

6. Aprinde un bec puternic departe de masa

Anumite insecte sunt atrase de lumina. Ca sa nu fii incomodat de ele cand iei cina afara, aprinde o lumina puternica la 10 metri de masa. Poate fi un felinar din curte sau un spot. In locul unde iei masa lasa doar o lumina difuza, de ce nu chiar cateva lumanari.

7. Freaca masa cu ceapa sau cu otet

Ca sa tii la distanta musculitele sau tantarii, freaca masa cu un burete imbibat in otet sau cu o ceapa taiata. Mirosul nu va fi simtit de catre cei care stau la masa, caci se va evapora, dar va fi simtit de insecte, care nu se vor mai apropia de masa.

8. Fa o masa speciala pentru viespi

Pe o masuta la cativa metri de masa mare sau pe un scaun, aseaza farfurii cu alimente dulci: coji de pepene, piersici sau caise ori pur si simplu un bol de sirop de apa cu zahar. Viespile vor avea un adevarat festin, departe de farfuria ta.

Solutii naturale care te scapa de tantari si alte insecte

Solutiile si spray-urile anti-tantari gasite in comert contin adesea pesticide periculoase pentru sanatate. Apeleaza la o varianta mai buna: remediile si ingredientele naturale.

Planteaza galbenele, iarba matelor si rozmarin in gradina sau in ghiveci

Aceste plante emit mirosuri neplacute pentru tantari si ii vor pastra astfel la distanta. Este dovedit stiintific ca tiofenul, compusul insecticid continut de diferite specii de galbenele, poate provoca moartea tantarilor. Nu este garantat, totusi, ca doar cateva galbenele vor expune insectele la un nivel de pesticide suficient de inalt cat sa ii omoare. Dar daca plantezi galbenele alaturi de alte plante, ierburi si flori, un colt biodivers de vegetatie va atrage pasari colibri si alti predatori de tantari.

Aplica pe piele ulei de eucalipt cu lamaie

Pune cinci picaturi de ulei intr-o cana cu apa, apoi pune amestecul intr-un recipient din plastic pentru spray si aplica doua sau trei "puf"-uri inainte sa iesi din casa. Aroma uleiului va tine tantarii la distanta.

Aprinde lumanari cu ulei de citronella

Tantarii urasc citronella la fel de mult cum urasc si mirosul de eucalipt.

Scapa de orice potentiala sursa de apa statuta

Tantarilor le place apa statuta si o folosesc drept mediu de inmultire. Chiar si un ghiveci mai mic pentru plante care a

fost lasat la aer si umplut cu apa de ploaie este un mediu potential de inmultire pentru tantari.

Pune plase anti-tantari peste tot

Foloseste ventilatoare

Potrivit entomologilor, tantarii scad in activitate cand rafalele de vant depasesc 16 kilometri pe ora. Un ventilator cu viteza stabilita la un nivel inalt ar trebui sa produca o rafala suficienta pentru a tine insectele departe. In plus, ventilatoarele ajuta la disiparea dioxidului de carbon pe care il expiri si la reducerea caldurii corporale, factori care atrag tantari.

Foloseste ulei de lavanda

Ca sa tii tantarii departe poti stropi cateva funde, de exemplu, cu o picatura de ulei de lavanda, si sa le agati de ferestrele deschise. Uleiul de lavanda poate fi de asemenea aplicat pe piele, ceea ce va impiedica insectele sa iti dea tarcoale.

Foloseste rozmarin cand faci gratar

Tantarii intra adesea in actiune cand te afli la un gratar, iar trucul acesta simplu te va ajuta sa-i opresti.

Aplica ulei de neem

Uleiul de neem a fost folosit de sute de ani atat in medicina, cat si in scop cosmetic. Neem este un arbore cu crestere rapida, vesnic verde, originar din India, Pakistan si Burma. Uleiul din semintele de Neem este presat la rece din fructele cu coaja lemnoase ale copacului. Are un miros foarte puternic, relativ respingator, este inchis la culoare si are vascozitate medie.

Cum previi si cum tratezi intepaturile de tantari

Voiam soare, caldura, vara, dar nu si invazie de tantari. Din nefericire, se intampla ca in unele locuri tantarii sa nu poata fi eradicati si sa creeze neplaceri. Cum previi si cum tratezi intepaturile de tantari.

Creme si geluri anti-tantari

Inainte de a cumpara orice produs anti-tantari, cere-i sfatul farmacistului, in special daca produsul va fi folosit de catre femeile insarcinate sau de copii. Chiar daca este vorba despre un produs caruia i se face o reclama masiva si este cunoscut, citeste prospectul inainte de aplicare. Evita sa aplici crema anti-tantari pe fata si pe mainile copiilor mici.

Pe cat posibil, cere sfatul medicului de familie daca mergi cu un copil mai mic de trei ani intr-o zona cu multi tantari. Nu astepta seara ca sa te dai cu crema anti-tantari. In zonele intens populate de tanatri, cum ar fi in apropierea apelor, tantarii ciupesec chiar si ziua.

Citeste si Tinctura de propolis in cazul intepaturii de capusa

Foloseste sprayuri, aparate electrice anti-tantari in casa si spirale cu fum in exterior, pentru a indeparta tantarii. In casa poti da drumul si la aerul conditionat, tantarilor nu le place caldura

Cum limitezi inmultirea tantarilor

Produsele anti-tantari si hainele nu indeparteaza decat temporar tantarii. Ca sa fii linistit pe toata perioada verii, trebuie sa schimbi cateva lucruri la tine acasa.

Tantarii se inmultesc in apropierea surselor de apa, asa ca incepe prin a le indeparta din casa: scoate farfuriile de sub ghivecele de flori, inlocuieste apa din vaza cu nisip umed, strange furtunile pe care le folosesti pentru a uda curtea, curata burlanele in mod regulat si acopera rezervoarele de apa si piscinele pe care nu le folosesti.

Daca ai multi tantari in casa si pe langa ea, e posibil ca vegetatia sa fie o cauza. Tunde iarba si curata copacii, nu lasa buruieni inalte in curte, aduna fructele cazute si resturile vegetale. Intr-un cuvnt, intretine-ti gradina.

Cum tratezi intepaturile de tantari

Atunci cand incepi sa simti mancarimi, tantarul si-a terminat treaba. Chiar daca singurul lucru pe care vrei sa il faci este sa te scarpini, rezista si trateaza imediat intepatura. Aplica comprese cu alcool de doua trei ori pe zi pe ciupitura si spala pielea afectata de intepturi cu antiseptice de mai multe ori pe zi.

Poti incerca si tratamente naturale pentru intepaturile de tantari. De exemplu, aplica pe intepatura de tantar o bucatica de vata imbibata in otet sau in uleiuri esentiale, in special de lavanda. Cel mai simplu este insa sa tii locul afectat de intepatura in apa sau sa pui cuburi de gheata. Daca ai o reactie grava dupa ce ai fost inteptat de un tantar, cere-i farmacistului o crema pe baza de corticoide.

Sursa: ziarulevenimentul.ro

Sursa foto: emaramures.ro

Scapa de raul de masina doar cu o inghititura din acest amestec facut in casa!

Un articol de Cristian Iacov

Intampini probleme de fiecare data cand mergi cu masina sau cu

orice alt mijloc de transport? Daca raspunsul este pozitiv atunci acest articol este pentru tine!

Raul de miscare este o problema destul de des intalnita in randul multor persoane, indiferent de sex. Aceasta conditie de sanatate strica de foarte multe ori dispozitia si nu te lasa sa te bucuri de privelistea si frumusetile locurilor pe langa care treci.

Raul de miscare prezinta numeroase simptome fizice, nucleul problemei CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa obtii un posterior perfect efectuand un singur exercitiu

Un articol de Maya

In articolul de fata iti dezvaluim un exercitiu excelent pentru tonifierea muschilor fesieri.

Cu totii gasim scuze pentru a nu face miscare. Pe de alta parte, stim cu totii cat de important este rolul efortului fizic in mentinerea unei stari bune de sanatate. Timp pentru un singur exercitiu pe zi iti poti face oricand, mai ales cand vine vorba de o forma de miscare pe care o poti face chiar acasa.

Usor de zis, mai greu cu punerea in practica. Hai sa vedem, atunci, cum poti sa-ti usurezi CITESTE IN CONTINUARE

Miracolele Terapiei cu Sare de Mare

Sarea de mare poate fi folosita pentru mai multe tratamente gen home-spa, precum si pentru calmarea psoriazisului, eczemelor, inrosirea fetei, eliminarea toxinelor din corpul nostru si, in general, pentru destresare si revitalizare.

Sarurile marine adevarate, sunt produse pur si simplu prin evaporarea apei de mare. Acest proces natural lasa diferite urme de minerale si de elemente, in functie de ce parte a lumii este apa. Toate sarurile de mare ofera un machiaj mineral diferit, care sunt bune pentru pielea ta. Acesta este disponibil pe scara larga si este usor accesibil tie, pentru a putea face tratamente eficiente la tine acasa.

Principalele minerale, avand diferite concentratii sunt:

Calciu – care ajuta in mod eficient pentru a curata profund porii din pielea noastra

Potasiu – ajuta la retentia de apa

Bromura – aceasta calmeaza pielea

Iod – care reglementeaza sistemele metabolice la nivel celular.



Prin inmuierarea pielii noastre in cada de baie, actiunea de deschidere a porilor noastrI in apa, inseamna ca aceste substante nutritive pot fi absorbite in mod eficient pentru a avea beneficii optime. Sarea de mare va atrage in mod natural orice impuritati din straturile profunde ale pielii noastre, acesta fiind motivul pentru care este atat de benefica, lasand pielea foarte moale.

In functie de bolile de care suferiti, la procesul de inmuierere pot fi adaugate o varietate de uleiuri esentiale pentru a va ajuta in lupta cu gripa, durerile musculare sau sinuzita, asta pentru a numi doar cateva. Daca aveti tenul gras, apoi o baie cu sare de mare va ajuta la reechilibrarea PH-ului, iar daca aveti o piele uscata, aceasta se va simti mult mai hidratata.

Urmati aceste retete simple si economice pentru a face Home-Spa:

Saruri de baie

1/8 cana de sare de mare

1/8 cana argila alba

2 cani de borax

Ulei esential de alegerea ta

Borax este o sare minerala naturala, care apare in mod natural prin evaporarea unor lacuri din intreaga lume. Lutul alb este un detoxifiant puternic si, de asemenea, are proprietati antibacteriene.

Pur si simplu se amesteca impreuna sarea, argila si borax-ul intr-un bol inainte de a adauga uleiul esential la alegere. Pentru cele mai bune rezultate ale acestui amestec, acopera vasul cu o carpa uda si las-o sa se usuze timp de cateva ore. Cand sunteti gata pentru baie, amesteca bine din nou, si adauga 4-6 linguri in cada si lasandu-l sa se dizolve complet inainte de a intra in cada. Relaxare placuta!

BODY SCRUB (exfolierea pielii)

2 cesti de sare de mare fina

4 cesti de ulei de nuca de cocos, de samburi de caise, ulei de migdale sau ulei de seminte de struguri

25 picaturi de ulei esential la alegere

Combinatia este atat de simpla, dar vei fi uimit de rezultatul fantastic. Aveti grija sa cumperati sare de mare, care are o textura mai fina, astfel incat sa nu existe muchii ascutite sau dure, ar trebui sa fie blanda la atingere, dar ideea este de a exfolia delicat celulele moarte ale pielii, fara sa zgariati suprafata pielii!

Pur si simplu pune sarea de mare in borcan si adauga ulei de nuca de cocos, apoi uleiul esential. Puneti un capac etans la borcan si acest lucru poate fi depozitat intr-un loc racoros si uscat. Se aplica pe pielea umezita prin masaj usor al pielii, facand miscari circulare. Clatiti cu apa calduta. (Aveti grija, sa evitati orice rani sau zgarieturi)

Sursa: secretele.com

Iată cum poți construi o piscină funcțională și convenabilă în cel mai scurt timp. Rezultatul e uimitor!

De câte ori nu am dus lipsa unei piscine în curtea interioară a locuinței noastre în zilele toride de vară! Dacă până acum era destul de costisitor să ne îndeplinim această dorință, acum cu doar câteva materiale, unele dintre ele refolosibile, proiectul nostru va fi perfect realizabil.

Urmărind cu atenție acest filmuleț, vom învăța cum să construim o piscină suficient de încăpătoare pentru întreaga familie. Sunt necesare câteva materiale, însă nu atât de costisitoare cum am crede.

Pentru început avem nevoie de 12 paleți de lemn (130 cm lungime și 110 cm lățime) recuperați dintr-o zonă industrială pe care îi vom așeza ca într-un poligon, rezultând astfel un spațiu închis cu o lungime de 5,7 metri și o lățime de 4,4 metri. Pe interior pereții piscinei vor fi îmbrăcați cu plăci OSB ce pot fi cumpărate dintr-un magazin cu materiale pentru construcții și care ne vor costa în jur de 100 euro (450 lei).

Toate aceste panouri vor fi fixate cu elemente de prindere metalice în așa fel încât construcția să fie suficient de solidă. În dreptul îmbinărilor se pun fâșii de cauciuc, ca de altfel și pe zona unde va fi fundul piscinei. În acest moment se poate pune folia impermeabilă din PVC care va susține întreaga cantitate de apă din piscină. Aceasta va fi prinsă pe marginea piscinei cu accesorii de prindere potrivite.

În privința filtrării apei, acest lucru se face printr-un sistem de tuburi racordate la o pompă care are rolul de

filtrare și dezinfectare. Un ultim retuș ar fi vopsirea păleților pe exterior astfel încât piscina să fie cât mai plăcută privirii. Când totul este gata nu ne rămâne decât să ne urcăm pe marginea ei și să plonjăm în piscina pe care abia am terminat-o. Ingenios proiect!

Sursa: Erminio Nati via Youtube

Autor text: LiveBiz.ro