Pentru un par sanatos si stralucitor: aceasta masca face minuni!

Un articol de Maya

Daca vrei sa ai un par sanatos si plin de stralucire, iar bugetul nu-ti permite sa faci tratamente scumpe, atunci acest articol este pentru tine!
Venim in ajutorul vostru cu o idee care, pe cat de simpla, pe atat de eficienta va fi pentru sanatatea parului tau
Iata despre ce este vorba:
Argila verde este eficienta in tratamentele de detoxifire a parului si scalpului. Pregateste o masca pe baza de argila, iar parul tau va deveni sanatos si stralucitor.

Ingrediente:
– 5-6 lingurite de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Acest hormon te impiedica sa slabesti, citeste ca sa afli cum poti corecta problema

Un articol de Cristian Iacov

Daca in ciuda tuturor eforturilor pe care le depui pentru a slabi, nicio schimbare de regim alimentar sau niciun antrenament intens nu da roade, principalul responsabil pentru

acest lucru ar putea fi hormonul leptina.
Acest hormon este secretat de celulele corpului si are principalul rol de a echilibra greutatea corporala si nivelul de energie al organismului. Leptina isi indeplineste functia in doua moduri: primul consta in reglarea apetitului alimentar prin transmiterea de semnale chimice CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

Exerciții pentru un FUND DE NOTA 10! Le poți face la tine acasă | VIDEO

Toți de confruntăm cu lipsa timpului și dăm vina pe programul nostru pentru faptul că nu mergem la sală.

Fata din imagini îți arată ce exerciții pot face doamnele și domnișoarele, chiar la ele acasă pentru a avea picioare tonifiate și un fund de nota 10. Exercițiile ajută la dobândirea unor forme de invidiat, care îi vor înnebuni pe bărbați. Pentru rezultate cât mai bune, totul trebuie repetat cât se poate de mult.

Vezi mai jos cum se obține un fund ferm, de nota 10:

https://www.youtube.com/watch?v=PLP32Bd28cA

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: pagina5.libertatea.ro

Tratament natural pentru inflamatiile tendoanelor

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Inflamatia tendoanelor picioarelor, genunchilor, coatelor, bratelor si mainilor se manifesta, de regula, prin simptome de durere, rigiditate si sensibilitate la atingere in regiunea articulatiilor. Dar aceasta afectiune poate fi tratata cu succes apeland la plante cu efecte vindecatoare.

Simptome

Tendoanele sunt benzi rezistente si elastice de tesut fibros care conecteaza musculatura pe oase. Orice miscare a corpului presupune generarea unui impuls de contractie musculara. Tendoanele au un CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Pui in sos de vin Marsala

Porto si **Marsala** sunt, probabil, doua din cele mai cunoscute vinuri fortifiate folosite intens la gatit in lumea bucatariei, in special de catre marile restaurante (mari = bune).

Marsala este un vin fortifiat care se produce in Sicilia, in regiunea orasului cu acelasi nume, si este realizat in principal din mai multe sortimente de struguri albi.

Marsala are undeva intre 15 si 20 la suta alcool si se vinde fie sec (sub 40 grame zahar rezidual la un litru), demisec (41-100 grame zahar la un litru) sau dulce (peste 100 grame la litru).

Eu am gasit de cumparat un **Marsala** dulce, o sticluta de 250 de mililitri. As fi preferat un demisec, sincer sa fiu, gustul Marsalei dulci e cam intens.

Am cautat sa vad ce as putea face cu vinul de gatit Marsala si m-am oprit pana la urma la o reteta cu pui, fiindca tocmai cumparasem un pui free-range. **Chicken Marsala** este, probabil, cea mai cunoscuta reteta ce are la baza acest vin fortifiat, eu insa am adaptat dupa gustul meu, eliminand faina pe care trebuia sa o folosesc.

Ingrediente (2-3 portii):

– pulpele si aripile de la un pui, taiate in doua (deci 8 bucati de carne in total);

– 150 ml vin Marsala;

– 50 ml vin alb obisnuit;

– 200 grame ciuperci;

– o ceapa mare;

– ulei masline;

– sare, piper, patrunjel.

Preparare (cam 45 minute):

Am folosit o tigaie de sosuri, solida si mai adanca. Prima oara am pus cele 8 bucati de carne de pui la perpelit, in ulei de masline, apoi am adaugat ceapa taiata oarecum marunt dar si ciupercile taiate si acestea nici prea mari nici prea mici. Am

tot amestecat, timp de vreo 10 minute, pana cand s-a inmuiat ceapa si s-au facut ciupercile.

Am adaugat apoi cei 150 ml de vin Marsala si cei 50 ml de vin obisnuit alb (demisec insa, am vrut sa contrabalansez putin dulcele de Marsala). Scuze de calitatea pozei, cu o mana turnam cu alta pozam :).

Am dat focul mai mic, am pus capacul si am lasat puiul sa se patrunda bine cu miresmele vinului sicilian. Deja vedeti cum sosul incepea sa se formeze.

Pe final am asezonat cu sare si cu piper si deja mancarea arata extrem de tentanta, ca si sosul in sine, vedeta retetei.

Am servit puiul in sos Marsala alaturi de un piureu de cartofi (*cam mare, recunosc, portia din farfurie, dar imi era foame, imi era pofta si as putea baga inca 8-9 scuze, poate chiar 10*), facut, mereu, dupa **reteta aceasta**. Plus patrunjel din cultura proprie de la geamul dormitorului.

Am mancat bine de tot, gustos, plin, serios, de parca eram intr-un bistro rural din sudul Frantei (cu toate ca vinul e sicilian).

Va doresc numai bine!

Sursa: foodblog.ro

Cel mai eficient remediu pentru bronsita si tusea persistenta!

Un articol de Maya

Bronsita se instaleaza cel mai frecvent in sezonul rece si in urma racelilor sau a infectiilor virale ale nasului si gatului. De asemenea, bronsita poate aparea ca urmare a expunerii la iritanti precum polen, acizi volatili, amoniac, unele produse de curatare, medii poluate, precum si de la fum. Bronsita este o forma de tuse care debuteaza brusc, de obicei din cauza unei infectii virale a cailor respiratorii. Printre simptome se numara rinita (nas infundat sau curgerea nasului) si durerile in CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

Petrol (Gasoline) Engine vs Diesel Engine

Sursa: youtube.com

Stiai ca poti opri sangerarea in 15 secunde folosind un singur ingredient din bucatarie?

Un articol de Cristian Iacov

Exista situatii cand te poti taia sau zgaria intr-o zona sensibila, si nu reusesti sa opresti sangerarea. Nimic nu este de ajutor in acest caz, chiar daca incerci sa folosesti un bandaj, ori o batista ca sa presezi rana cu fermitate.
Nu te panica, deoarece exista totusi o solutie. Acest articol te va ajuta sa faci fata sitautiei, pentru ca iti va dezvalui o modalitate simpla pentru a opri sangerarea.
Iata despre ce este vorba:
In primul rand, pentru a face rana sa se coaguleze rapid, vei
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Exercitiul „Pestele de aur” face adevarate minuni pentru coloana vertebrala!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Sanatatea coloanei vertebrale este esentiala pentru un trup sanatos. Celebrul vindecator japonez Katsuzo Nishi mereu

atragea atentia asupra faptului ca multe dintre cauzele bolilor unui pacient trebuie cautate la nivelul coloanei vertebrale. El recomanda cu incredere practicarea zilnica a exercitiului „Pestele de aur”.
Acest exercitiu intareste coloana vertebrala si are efecte benefice asupra starii generale de sanatate.

In ce consta unicitatea acestui exercitiu?

Exercitiului CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: secretele.com

CIORBĂ DE FASOLE BOABE CU AFUMĂTURĂ

Eu sunt obisnuita sa fac ciorbele si mancarea gatita fara a tine cont de cantitati cantarite.
Le fac la ochi, asa cum le face si buna mea.
Aceasta ciorba o gatesc de obicei in sezonul rece, dar cu ardeiul iute de langa ea,
sau o ceapa sparta, tratata taraneste cu sare alaturi de un pahar scuturat de palinca de casa, sigur vei uita de frigul de afara.

INGREDIENTE
– 1 ciolan de porc afumat, cca 1,2 kg
– 500g fasole boabe
– 2 morcovi campioni
– 1 ceapa mare, marisoara

– 1 ardei capiat si rosu de furie
– 1 telina mica
– ulei, cam 5 linguri
– 2 linguri de faina
– sare
– piper
– cimbru
– tarhon
– 1 paharel mic de suc de rosii concentrat

PREPARARE
Fasolea se alege si se pune la inmuiat de cu seara in apa calduta.
A doua zi se pune la fiert in apa rece si dupa primele clocote se adauga o lingura de bicarbonat care ajuta la eliminarea toxinelor si face ca fasolea sa fiarba mai repede.
Se arunca aceasta apa de culoare galben-verzuie si se pune o alta apa,
de acesta data fierbinte cu care se lasa fasolea sa mai dea cateva clocote.
Se arunca si aceasta a doua apa si astfel fasolea este pregatita pentru prepararea ciorbei.



Ciolanul se spala, se cresteaza pana la os, in cateva locuri, se pune pe foc in apa rece si se da in cateva clocote.
Prima apa se arunca.
Se spala din nou si-l asezam definitiv intr-o oala cu capacitate de 5 litrii.



Se taie zarzavatul marunt si-l se pune in oala cand apa fierbe,
dupa ce s-a spumuit apa, daca mai era nevoie.



Se lasa sa fiarba pana ce carnea este pe jumatate fiarta,
apoi se adauga fasolea pregatita.



Se condimenteaza cu sare, piper (eu pun in loc de sare Delikat).
Se pregateste rantasul din ulei si faina, insa trebuie avuta grija sa nu se prajeasca faina.
Trebuie lasata doar sa sfaraie putin, asa cum se vede in imagine.



Apoi se adauga la ciorba impreuna cu sucul de rosii.



Inainte de a fii gata, se adauga cimbrul uscat si tarhonul tocat marunt.



Sursa: gabrielacara.blogspot.ro