Acesta este cel mai bun leac pentru prostata!

Un articol de Cristian Iacov

Multi barbati de pretutindeni sufera de afectiuni de prostata, aceste probleme de sanatate fiind, cu siguranta, una dintre cele mai comune in randul barbatilor.

Problemele de prostata se pot manifesta in multe moduri diferite, producand simptome de intensitati diferite. Se estimeaza ca aproape fiecare barbat trecut de varsta de 45 de ani s-a confruntat, la un moment dat, cu probleme de aceasta natura si ca toti barbatii sufera de afectiuni de prostata la varste mai inaintate. Dar pragul de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

GINECOLOGII AVERTIZEAZA: 6 PROBLEME MENSTRUALE PE CARE NU AI VOIE SA LE IGNORI

Un articol de Maya

Pentru majoritatea femeilor, venirea ciclului menstrual este mai mult un motiv de stres decat unul de bucurie, cu atat mai mult atunci cand intervin dereglari. Aceste dereglari trebuie tratate cu seriozitate, intrucat ele indica existenta unor probleme in organism, printre care si unele chiar grave, atrag atentia medicii ginecologi.

Amenoreea, sangerarile reduse si sangerile excesive pot fi semne ale unor probleme serioase. Aceste simptome reclama un examen ginecologic cat mai repede posibil. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata modul cel mai eficient de a curata mobila tapitata si covoarele!

Un articol de Cristian Iacov

Foloseste bicarbonat de sodiu la curatarea mobilei si a covoarelor: Doua modalitati de indepartare a petelor care te vor lasa fara cuvinte!
In urma uzurii si a murdariei, atat canapelele si fotoliile tapitate de culoare alba, cat si cele viu-colorate se pateaza sau isi pierd stralucirea culorilor de altadata. Tot ce-ti trebuie pentru a „le scoate la lumina” este un amestec din bicarbonat de sodiu si apa adaugat intr-o sticla cu pulverizator.
Prima metoda:

Adauga intr-un vas 5 linguri de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Intrebuintari ale usturoiului! Marele secret al prevenirii bolilor!

Un articol de Maya

Usturoiul este o leguma uimitoare ce detine un spectru larg de proprietati benefice. Datorita proprietatilor sale antibacteriene, poate fi folosit pe post de remediu naturist in tratamentul multor boli si afectiuni, printre care si ateroscleroza, gripe si raceli, si boli de rinichi. Usturoiul este inclusiv un bun adaptogen ce intareste capilarele.

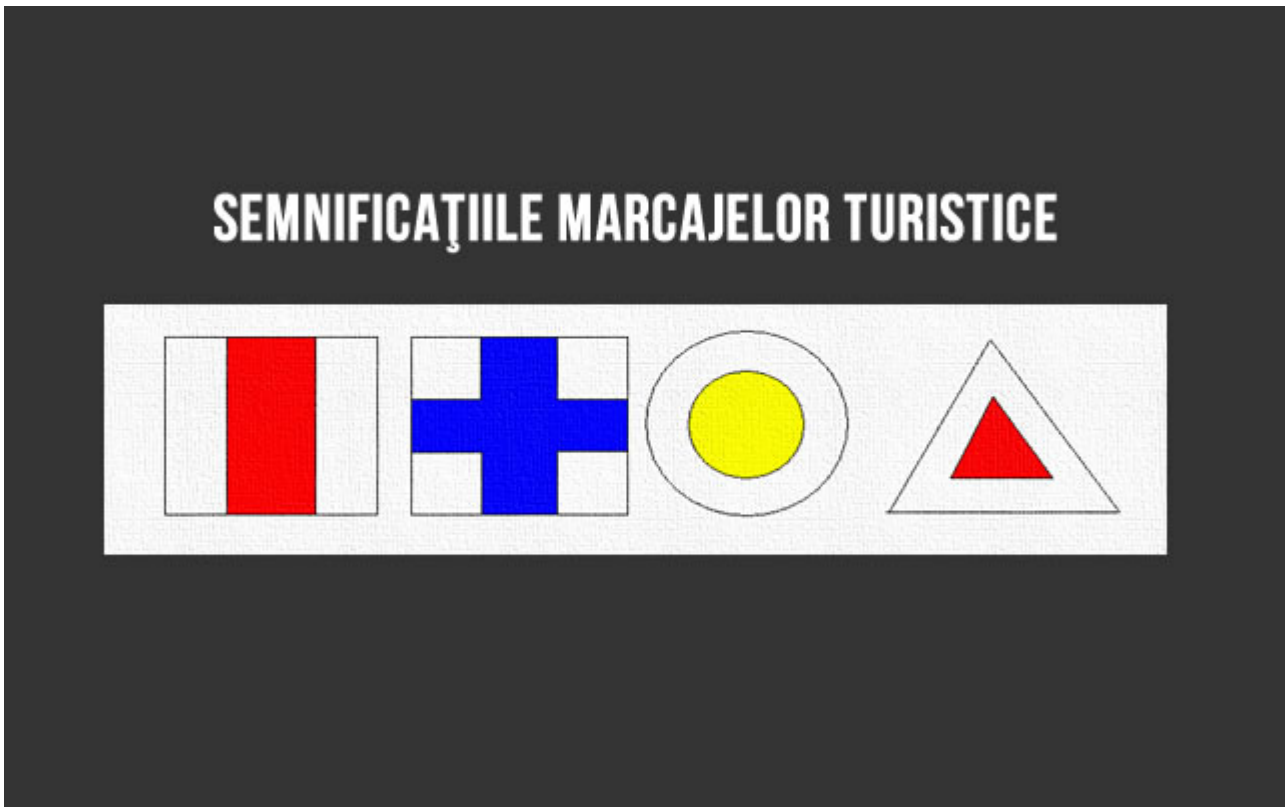
Usturoiul este o sursa bogata de germaniu, care s-a dovedit ca poseda efecte anticancerigene. De fapt, usturoiul are cel mai mare continut de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Semnificaţiile marcajelor turistice

În funcţie de particularităţile terenului pe care te afli la munte, vei gasi marcajele de mai sus pe : copaci, pietre, stâlpi ce îţi indică direcţia traseului sau plăcuţe metalice.

Semnificaţia acestora este una simplă, logică şi foarte folositoare dacă vreodată drumul tău, se va intersecta cu vreun traseu montan.



Semnificaţie din punct de vedere al formei:

Dunga- marchează traseul principal, de regula sunt trasee de creastă.

Cruce-marchează un traseu ce face legatura cu alt traseu.

Punct cu cercuri duble- traseu ce merge în cerc şi care te va scoate înapoi în punctul de unde ai plecat.

Triunghi sau punct într-un cerc alb- traseu secundar.

Culorile marchează importanţa lor şi fiecare dintre forme poate avea orice culoare.

De asemenea pentru aţi face o idee cum sunt calculaţi timpii de parcurgere a traseelor, care uneori sunt afişati pe stâlpii de marcaj, iată ce trebuie să ştii:

Teren plat sau coborâri uşoare este calculat la 4km/h.

Urcare pe traseu amenajat este calculat la 350m diferenţă de nivel/h.

Urcare pe traseu neamenajat este calculat la 250m diferenţă de nivel/h.

Coborâre pe traseu amenajat este calculat la 450m diferenţă de nivel/h.

Coborâre pe traseu neamenajat este calculat la 400m diferenţă de nivel/h.

Gradul de dificultate al traseelor este calculat în felul urmator:

Grad mic de dificultate-durata traseului de la 3 la 6 ore, diferenţă de nivel de la 300 la 700 m, efort fizic moderat, nu necesita pregătire fizică specială.

Grad mediu de dificultate-durata traseului 4-8 ore, diferenţă de nivel de la 500 la 1000 m, efort fizic susţinut pe anumite porţiuni, necesită condiţie fizică bună.

Grad mare de dificultate– durata traseului 5-9 ore, diferenţă de nivel de la 800 la 1500 m, efort fizic continuu, necesită pregătire specială şi condiţie fizică foarte bună.

Având aceste cunoştinţe şi noţiuni poţi aborda şi calcula mai bine traseele tale pe munte, astfel încât, să reduci riscurile la minim. Drum bun!

Sursa: freerider.ro

Remediu din popor care vindeca infertilitatea!

Un articol de Maya

Vesti bune pentru femeile care nu pot avea copii, in ciuda tuturor eforturilor de a ramane insarcinate: exista un remediu popular care echilibreaza hormonii si inlesneste conceptia. Cand vine vorba de probleme de infertilitate, femeile sunt dispuse sa incerce aproape orice! Instinctul matern si dorinta de a-si intemeia o familie le face sa nu mai stea pe ganduri cand vine vorba de o procedura care ar putea da rezultate, chiar daca acea procedura implica tratamente hormonale foarte agresive sau CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un remediu vechi pentru a trata „apa la genunchi”

Un articol de Calin Petru Barbulescu
Va prezentam mai jos un remediu verificat, care vine in ajutorul celor suferinzi de boala numita in popor ” apa la genunchi”.

Ingrediente

– o mana de boabe de fasole;
– o punga cu apa inghetata de 2-3litri;
– 1 bucata de material din bumbac;
– 1 bucata de material din panza;
– 1 bucata de material din lana;

Mod de folosire

In fiecare seara, inainte de culcare, ia o mana de boabe de fasole si pune-le la fiert. Dupa fierbere, mai lasa-le la foc timp de 15 minute. Strecoara-le si apoi lasa-le CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Albeste-ti dintii in doar patru minute cu ajutorul acestui amestec

Un articol de Maya

Consumi in mod frecvent ceai, cafea, tigari si mancaruri procesate? Afla ca acestea reprezinta principala cauza pentru care dintii nostri devin galbeni si foarte sensibili. Din fericire pentru noi, iata ca exista o solutie naturala pentru a rezolva aceasta problema.
Este vorba despre un amestec alcatuit din curcuma si ulei de cocos!

Praful de curcuma (turmeric) este binecunoscut in primul rand datorita utilitatii in bucatarie, unde serveste drept condiment pentru prepararea diferitelor feluri CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata de ce se recomanda sa adaugi scortisoara la cafeaua de dimineata!

Un articol de Cristian Iacov

Exista multe motive pentru se recomanda sa consumi zilnic scortisoara.
Cel mai indicat este sa consumi bautura descrisa aici dimineata. Adauga pur si simplu la cafeaua de dimineata si putina scortisoara, dupa plac.
Orientativ, se recomanda sa incepi cu un sfert de lingurita si sa cresti treptat doza.

1. Intareste sistemul imunitar

Este suficient sa adaugi un sfert de lingurita de scortisoara la o portie de cafea fierbinte pentru ca organismul sa capete o rezistenta sporita la virusuri si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Decalogul Chomsky – Totul despre manipulare si control

in ZECE idei simple

Noam Chomsky, nascut in anul 1924, este un foarte respectat lingivst americam si profesor emerit in cadrul Instititului de Tehnologie din Massachusetts. Chomsky este deosebit de cunoscut in lumea intreaga datorita activitatii sale politice desfasurate, indeosebi in ceea ce priveste critica violenta la adresa politicii externe desfasurata de catre Statele Unite ale Americii , dar si la adresa guvernelor unor altor mari puteri.

Noam Chomsky a identificat si a explicat, prin intermediul unei formulari pe intelesul tuturor, regulile de baza ale manipularii pe care se bazeaza puterea politica in lume, reguli pe care acesta le numeste “strategii ale diversiunii.” Aceste regulii au fost sitentizate in ceea ce poate fi numit “Decalogul Chomsky”.

Decalogul Chomsky

1. Poporul trebuie sa aiba mereu mintea ocupata cu altceva decat cu problemele lui adevarate

Pentru aceasta: Sa distragi permanent atentia de la problemele sociale reale, indreptand-o catre subiecte minore, dar cu mare impact emotional.

2. Poporul trebuie sa perceapa conducatorii drept salvatori ai natiunii

Pentru aceasta: Inventeaza false amenintari, ori creeaza probleme grave, care ingrijoreaza real ai angajeaza opinia publica, iar apoi ofera solutiile.

Un exemplu: Favorizeaza insecuritatea cetatenilor, apoi guvernarea providentiala salveaza natiunea in temeiul legilor represive cerute de popor, cu pretul limitarii propriilor libertati democratice.

3. Poporul trebuie permanent pregatit pentru mai rau

Pentru aceasta: Mecanismele propagandei “albe” (oficiala, integral asumata de guvern), “gri” (partial asumata) si “negre” (niciodata asumata) trebuie sa promoveze imaginea unui guvern in permamenta preocupat pentru ameliorarea condiţiilor tot mai sumbre ale viitorului. Politicile antipopulare dure se vor aplica gradual, pentru a se preveni ori atenua protestele sociale. In acest fel, cel mai mare rau devine suportabil daca e administrat in portii anuale, conform unui program anuntat.

4. Poporul trebuie sa creada ca si ceea ce guvernele ii pregatesc spre a trai mai rau este tot pentru binele sau

Pentru aceasta: Sa obtii acordul de moment al poporului pentru masuri economice dure din viitor. Omul se obisnuieste cu ideea si inghite tot, daca e prevenit si amanat.

5. Poporul trebuie sa aiba o gandire care sa nu-i permita sesizarea legaturii dintre cauze si efecte

Pentru aceasta: Sa te adresezi oamenilor ca si cum ar avea cu totii o gandire infantila. In felul acesta, indrepti multimile spre un tip de gandire superficiala, naiva si cu predispozitie la intoxicari informationale.

6. Poporul trebuie dezobisnuit sa problematizeze realitatea si sa actioneze sub impulsul emotiilor

Pentru aceasta: Sa faci tot timpul apel la sentimente si la reactii glandulare, nu la ratiune. Sa incurajezi reactiile emotionale, pentru ca sunt cel mai uşor de manipulat.

7. Poporul trebuie obisnuit cu satisfactii ieftine, care sa-i ocupe timpul si sa-l demotiveze in atingerea unor idealuri superioare

Pentru aceasta: Un sistem de invatamant corupt si nefunctional este instrumentul ideal de a tine cetatenii in ignoranta si a manipula opiniile colective dupa bunul-plac.

8. Poporul nu trebuie sa aiba acces la mijloace de informare completa, exacta, corecta si obiectiva

Pentru aceasta: Sa incurajezi financiar acele mijloace de comunicare in masa care indobitocesc publicul si il tin legat de emisiuni si seriale vulgare, ce trag inteligenta in jos.

9. Poporului trebuie sa-i fie indus spiritul turmei

Pentru aceasta: Sa stimulezi sentimentul individual de culpa, de fatalitate, de neputinta. Persoanele care nu mai au impulsul de a se revolta, devin o turma si sunt usor de controlat.

10. Poporul nu trebuie sa creada in existenta strategiilor si mijloacelor oficiale de manipulare

Pentru aceasta: Sa apelezi la toate cuceririle stiintelor pentru a cunoaste punctele slabe din psihologia individului si a multimilor. In acelasi timp, sa discreditezi aceste cunostinte prin mass-media, astfel ca poporul sa nu creada in mijloacele si strategiile statale de manipulare.

Sursa: e-dimineata.ro