

Tehnica unica de vindecare a bolilor realizata printr-o singura procedura!

Presupunem ca nu va este straina senzatia picioarelor grele. Greutatea si oboseala lor se simt de obicei seara, dupa o zi lunga in care au fost sollicitate.

Cel mai mult acest disconfort il simt femeile care prefera sa poarte pantofi cu tocuri... Masajul picioarelor ajuta la reducerea stresului, dar acesta nu este unicul motiv pentru care trebuie sa-l faceti!

In conformitate cu principiile de reflexologie, pe picioare se afla puncte ce sunt responsabile pentru functionarea corecta a intregului CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Medicina naturista reuseste acolo unde medicina conventionala da gres – Remediul naturist care vindeca aritmiile!

Un articol de Petrut

Atunci cand defectele cardiace nu mai pot fi tinute sub control prin medicatie, suntem nevoiti sa recurgem la mijloacele medicinei alternative.

Medicamentul pe care ti-l prezentam aici are ca ingredient de

baza patrunjelul si este eficient pentru toate bolile cardiace, inclusiv pentru angina pectorala.

Ingrediente:

- 10 tulpini de patrunjel proaspat (fara radacina)
- 1 litru de vin de tara rosu/alb
- 2 linguri de otet de vin
- 300 de grame de miere

Mod de preparare:

- Pune CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Reteta magica pentru cresterea rapida si naturala a parului. Rezultate surprinzatoare...

Un articol de Maya

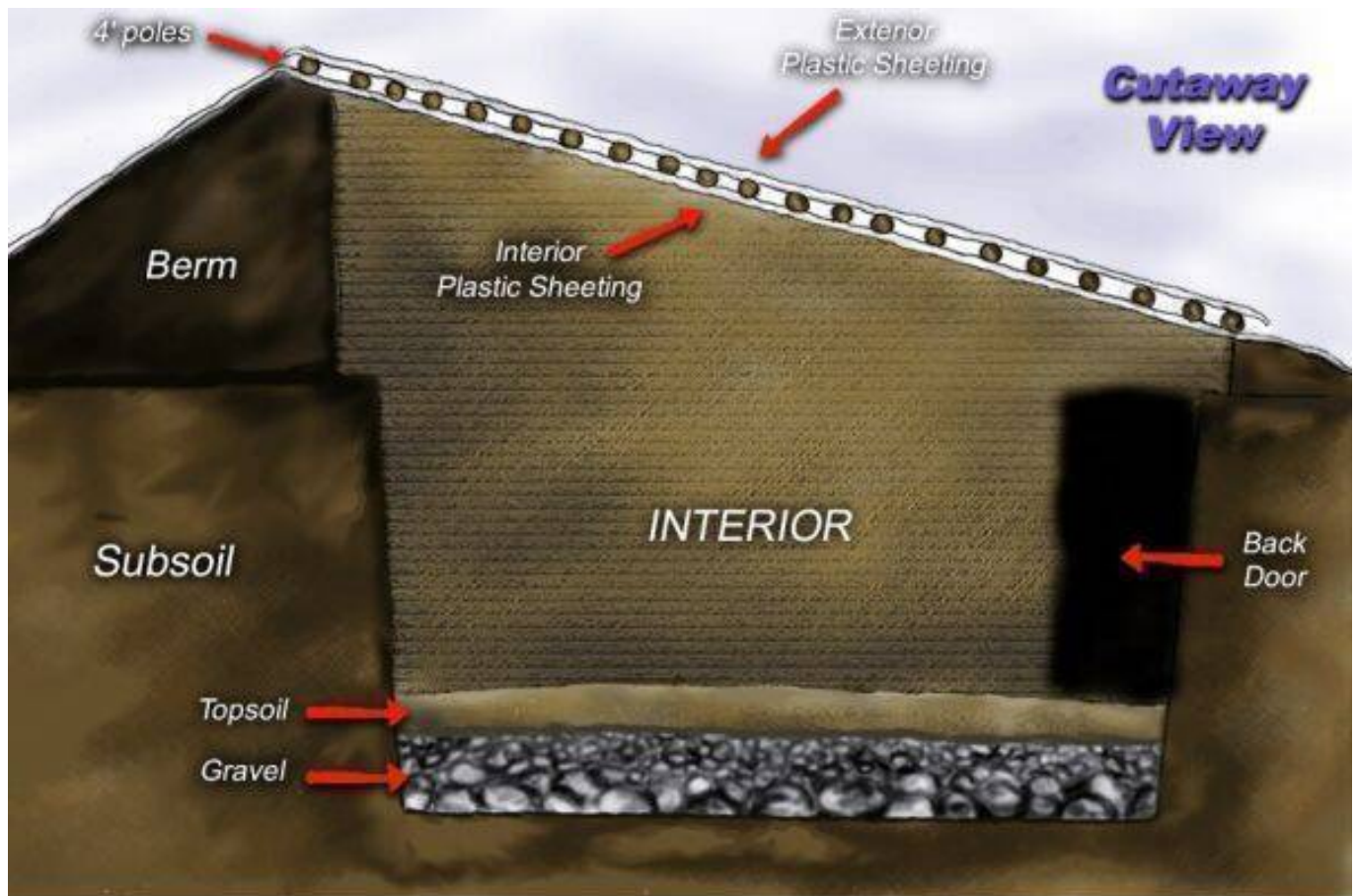
Cand cineva se plange de caderea parului sau de problema chelirii, imbatranirea este primul motiv care ne vine in minte. Insa imbatranirea nu este singurul factor pentru acest lucru, in zilele noastre. Din cauza stilului de viata modern, a mediului inconjurator si a factorilor asociati, precum poluarea, stresul, toxinele din mancare, chiar si persoanele tinere incep sa se confrunte cu problema caderii parului.

Caderea parului a devenit o amenintare majora in randul ambelor sexe, afectand CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Secretele serei îngropate cu care poți produce legume și în miezul iernii. Costă 270 de euro și o poate construi orice gospodăru

Ieftine și eficiente, serele subterane sau îngropate sunt o modalitate foarte bună pentru cultivatori de a produce legume pe tot parcursul anului și mai ales în lunile de iarnă. Cu o investiție de numai 250-270 de euro vă puteți construi o seră/solar de tipul Walipini (cuvânt indian pentru “loc cald”) care vă va permite să aveți o grădina plină cu legume proaspete chiar și de Crăciun.



Investiție destul de mică

Cel mai interesant aspect, potrivit Institutului Benson o organizație non-profit pentru agricultură sustenabilă care a creat chiar un manual despre funcționarea unei astfel de construcții, este faptul că modelul lor de seră Walipini (de șase metri pe 23 de metri), construit în La Paz, costă aproximativ 250-300 de dolari, adică până în 270 de euro. Prețul destul de mic este datorat forței de muncă furnizate de proprietarii construcției și utilizării de materiale ieftine, cum ar fi foliile de plastic care protejează împotriva razelor ultraviolete.

Principiul care stă la baza unei astfel de construcții este destul de simplu, căldura din timpul zilei este „stocată” astfel încât să fie păstrată o temperatură optimă și peste noapte. Astfel, o temperatură este menținută constant 24/24 iar legume precum salata, roșii, varza sau broccoli pot fi cultivate și în timpul iernii.

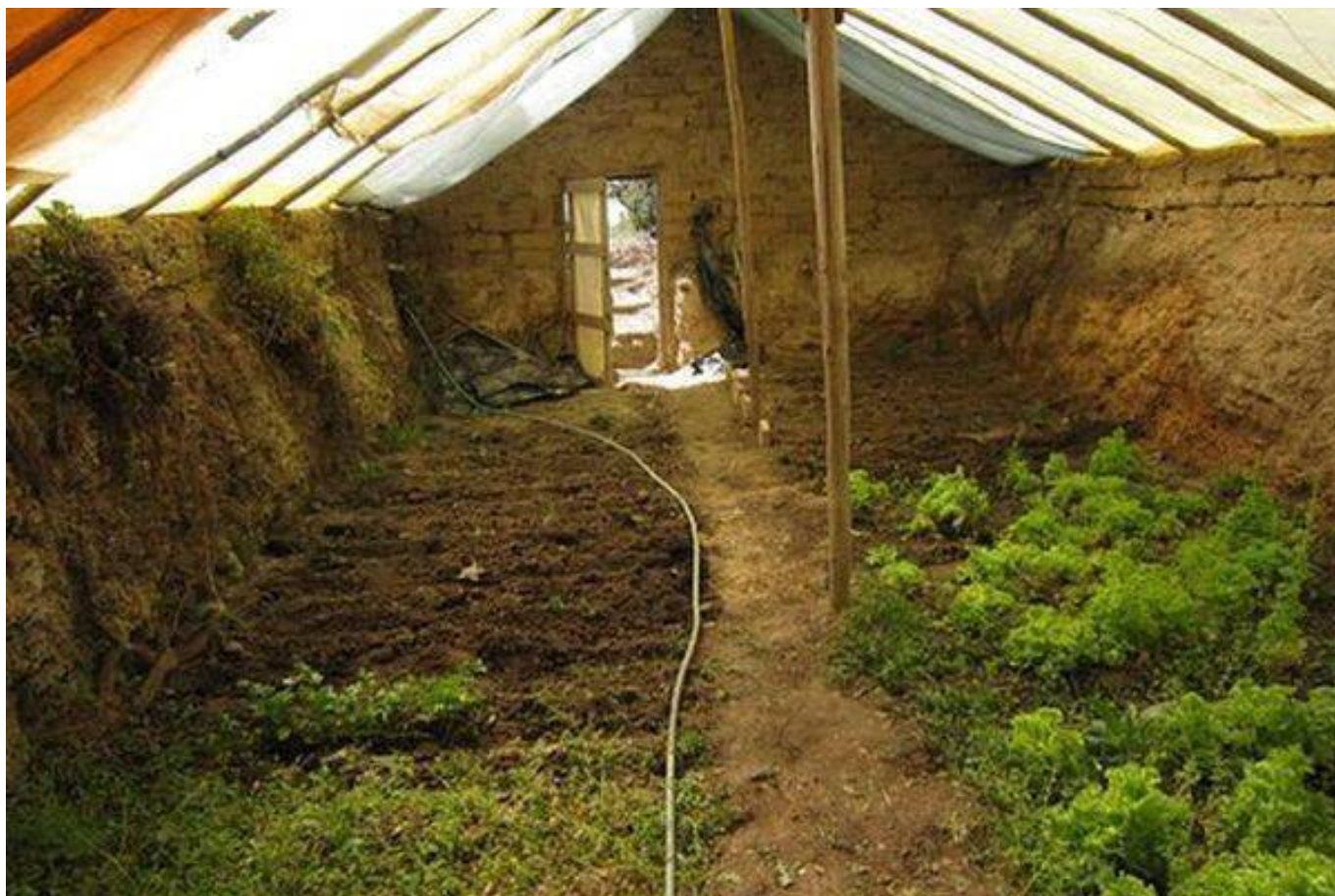
Cum se construiește

În primul rând se sapă o groapă rectangulară de circa 2,5 m adâncime. Rămâne la decizia cultivatorului cât de adâncă, lungă sau lată va fi construcția în funcție de cât de multe legume dorește să cultive. Un detaliu foarte important este poziția soarelui astfel că se alege un loc cât mai luminat și unde soarele să bată tot timpul anului.

Un zid gros de pământ în partea din spate a construcției și un perete mult mai mic în partea din față, furnizează unghiul necesar pentru acoperișul care poate fi din folie de plastic, sticlă sau în funcție de buget, polycarbonat.

Tot în raport cu posibilitățile cultivatorului, pereții pot fi făcuți din piatră, pământ sau alte materiale naturale suficient de dense pentru a absorbi cantități mari de căldură.

Trebuie să se țină cont că peretele de nord al serei trebuie să fie mai înalt decât cel din sud, deoarece în felul acesta iarna o să fie captată toată căldura soarelui, iar vara, acesta va reflecta soarele.



Pereții trebuie să fie puțin înclinați iar interiorul ar trebui să arate în formă de _/, pentru a nu se dărâma. Înainte de a adăuga pământul fertil pe care practic vor crește plantele turnați minim 30 cm de pietriș pe toata baza serei. Acesta va avea rolul de a drena surplusul de apă din sera subterană.

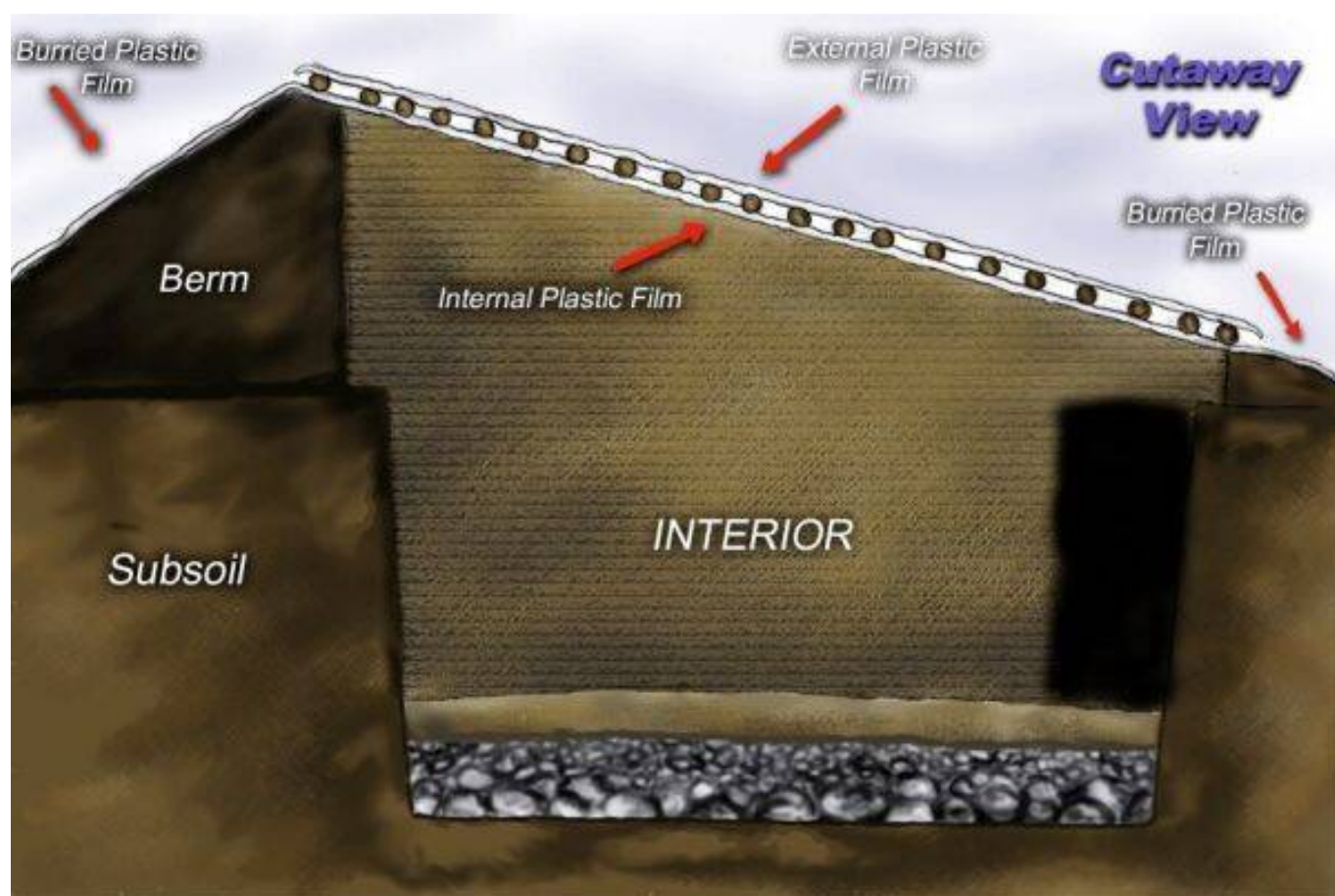
Înfiltrarea apei în pereți sau în „podea” poate fi distructivă pentru seră deoarece zidurile se vor prăbuși iar umezeală din sol va afecta în mod negativ creșterea plantelor și mai ales va favoriza bolile la legume. De aceea, există precauții care trebuie luate în considerare, în ceea ce privește hidroizolarea, drenajul și ventilarea construcției, în timp ce este aliniată în mod corect la razele soarelui.

Folia care învelește acoperișul nu trebuie să fie subțire

Acoperișul sigilează practic groapa și permite razelor soarelui să pătrundă în interior, creând un mediu cald și stabil necesar pentru creșterea plantelor. Atenție, dacă sera

subterană este mult mai lată, atunci acoperișul trebuie gândit astfel încât să nu cedeze când e vânt mai puternic, ploaie torențială sau zăpadă. Nici folia nu trebuie să fie prea subțire astfel că este recomandat să alegeți varianta cea mai groasă pe care o găsiți pe piață.

De asemenea, deasupra, în jurul acoperișului, faceți șanturi mici și folosiți tuburi de plastic, sau chiar folie, pentru a crea șanturi de drenaj. Făcând acest lucru veți proteja sera subterană de inundație.



Serele îngropate nu sunt utile numai iarna astfel că și în perioadele caniculare când temperatura atinge și 50 de grade iar plantele practic sunt sufocate de căldură sera păstrează mai rece, undeva la 30 de grade. Deci sera îngropată ține o constantă din cauza pământului, care acționează ca un tampon, absorbind căldura în exces și cedând-o înapoi când e prea rece afară, întocmai ca un calorifer.

Care sunt riscurile

Sunt esențiale adâncimea, orientarea față de soare și ventilația. În plus, trebuie să aveți o intrare bine protejată contra ploii. Aceasta pe timpul verii este folosită și pentru aerisire. Mai faceți încă o aerisire în cealaltă parte a serei, pentru a avea o ventilație corespunzătoare pe timpul verii.

Iată un videoclip de prezentare a unei sere Walipini:

https://www.youtube.com/watch?v=0_esu0qnKZU

Sursa vide: youtube.com

Mai jos, un reportaj din Romania:

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: expunere.com

Sursa originală: manancabio.ro

CARE ESTE GREUTATEA IDEALĂ ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

- Trebuie să știi că greutatea ideală depinde de la o persoană la alta. Dacă te compare cu prietenii sau cu rudele, riști fie să te mulțumești să ai câteva kilograme în plus, fie să vrei să slăbești exagerat de mult, potrivit medicalnewstoday.com. În tabelul de mai jos vezi care este greutatea ideală în funcție de vârstă și înălțime.

Înălțime	Greutatea ideală pentru 18 – 34 de ani	Greutatea ideală pentru persoanele peste 35 de ani
1,30 m	41 – 54 kg	45 – 59 kg
1,50 m	44 – 58 kg	49 – 62,5 kg
1,55 m	46 – 59 kg	50 – 64,8 kg
1,58 m	47 – 62 kg	52 – 67 kg
1,61 m	48,5 – 64 kg	54 – 69 kg
1,64 m	50 – 66,6 kg	55 – 71,2 kg
1,67 m	51,7 – 68 kg	57 – 73,4 kg
1,70 m	53,5 – 70,3 kg	59 – 75,7 kg
1,73 m	54,8 – 72,5 kg	60,7 – 78 kg
1,76 m	56,6 – 74,3 kg	62,5 – 80,7 kg
1,79 m	58,5 – 76,6 kg	64,4 – 83 kg
1,82 m	61,6 – 81 kg	68,5 – 88 kg
1,85 m	63,5 – 83,4 kg	70,3 – 90 kg

- Dacă ai mai puține kilograme decât ar trebui, mergi la medic și vezi dacă nu cumva ai o problemă de sănătate. După ce ai exclus această posibilitate, poți încerca să îți îmbogățești dieta cu nutrienți care te-ar putea ajuta să te îngrași.
- Dacă ai o greutate normală, înseamnă că ai și o sănătate bună. Pentru a rămâne așa, este important să ai o dietă echilibrată, bazată pe fructe și legume, și să faci mișcare 30 de minute în fiecare zi.
- Dacă ai kilograme în plus, trebuie să iei unele măsuri pentru a reveni la o greutate normală. Excesul de greutate crește riscul apariției bolilor cardiovasculare, de accident vascular și de diabet. În acest caz, mișcarea este foarte importantă și ar trebui să a ai alimentație sănătoasă, bazată pe multe fructe și legume.

Sursa: radiofxnet.com

ADAugĂ UN OU BĂTUT PESTE CARTOFII DAȚI PRIN RĂZĂTOARE. NU AI MÂNCAT NICIODATĂ CEVA MAI BUN

Australienii le numesc hash browns și sunt atât de delicioase încât toți cei care le-au încercat spun că nu au mâncat niciodată ceva mai bun.

Ingrediente necesare:

- 4 cartofi curățați de coajă;
- un ou bătut;
- 2 linguri lapte praf;
- 1/3 cană făină;
- o lingură sare;
- o linguriță zahăr;
- piper;
- o linguriță de unt;
- ulei pentru prăjeală.

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

Sursa articol: [fazebune.com](https://www.fazebune.com)

Cum sa-ti descongestionezi glandele limfatice pentru reducerea rapida a umflaturilor si a edemelor

Un articol de Razvan

Sistemul limfatic este un sistem fiziologic complex al carui rol este acela de a transporta limfa pretutindeni in organism. Limfa este un lichid incolor in a carui compozitie intra globule albe si materie reziduala celulara, si care asigura o detoxifiere naturala a organismului. Limfa este pusa in miscare printr-o retea de noduri, supape si vase specializate localizate imediat sub piele.

Pentru fluidizarea sangelui, sistemul limfatic capteaza deseurile provenite de la organe, tesuturi si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

UN TRUC PENTRU INDEPARTAREA RAPIDA A TARTRULUI DENTAR LA TINE ACASA

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Depunerile de tartru sunt o problema cosmetica frecventa care afecteaza atat barbatii cat si femeile.

Deoarece tratamentele dentare specializate sunt de multe ori costisitoare, multi oameni decid sa ia problema in propriile maini si sa apeleze la metode casnice de indepartare a tartrului. Din fericire, insa, medicina alternativa ofera numeroase mijloace de abordare pe cale naturala a acestei probleme.

In continuare ne vom concentra atentia asupra celor mai eficiente doua metode casnice de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Spune adio grasimii abdominale pe vecie, cu ajutorul retetei oferite de un homeopat britanic!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Cand Peter Carvel a expus public reteta sa de slabit, care consta intr-un mix senzational de ingrediente naturale, toti abonatii canalului sau de YouTube care au vazut-o, au fost cuprinsi de frenezie.

El a primit reteta de la un faimos homeopat de origine britanica, iar videoclipul postat a atras atentia a mai mult de 2 milioane de persoane din intreaga lume, intr-o perioada scurta de timp.

Mai precis, chiar daca nu esti un mare fan al legumelor, trebuie sa stii ca sucurile naturale CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Pentru adevărații amatori ai grătarului: 5 cele mai bune rețete de marinată. Carnea pur și simplu se topește în gură!

Iarna bate la ușă, dar amatorii de grătar cu siguranță deja așteaptă cu nerăbdare luna mai – luna ieșirilor la iarba verde. Este mult timp până atunci... Nicio problemă, acum este momentul să ne înarmăm cu noi cunoștințe și idei de preparare a unui grătar deosebit. Cei responsabili cu grătarul știu că cheia oricărui grătar delicios este marinata! Doar o marinată corect aleasă este capabilă să pună în evidență gustul consistent al cărnii.

Perfect-ask.com vă pune la dispoziție 5 rețete de marinate care vă vor propulsa la nivelul de profesionist în acest domeniu!

1. Marinata “Salutare din Balcani!” (pentru 2 kg de carne)

Ingrediente:

- 3 ardei grași
- 120 – 150 g de coriandru
- 650 ml de iaurt natural
- suc de lămâie (jumătate de lămâie)
- sare după gust

Mod de preparare:

Prăjiți bine ardeii în tigaia grill. Apoi curățați-i de semințe și tăiați-i felii. Adăugați într-un bol sau o cratiță iaurtul, sucul de lămâie, sarea, ardeii tăiați, coriandrul și amestecați bine.

Timp de preparare carne: 3 ore 

2. Marinata mediteraneană (pentru 2 – 2.5 kg de carne)

Ingrediente:

- 450 ml de ulei de măsline
- 650 ml de ulei de floarea soarelui
- suc de lămâie (jumătate de lămâie)
- o legătură mică de cimbru
- 3 crenguțe de rozmarin
- 2 crenguțe de salvie
- 1 cățel de usturoi
- piper negru măcinat după gust

Mod de preparare:

Amestecați cele 2 tipuri de ulei, adăugați sucul de lămâie, piperul și verdeața. Zdrobiți usturoiul cu partea plată a unui cuțit și adăugați-l la marinată. Amestecați bine marinata.

Timp de preparare carne: 3 ore 

3. Marinata din portocale (pentru 2-3 kg de carne)

Ingrediente:

- 1 portocală
- 4 căței de usturoi pisat

- 2 lingurițe de busuioc uscat
- 1 linguriță de cardamom pisat
- 650 ml de smântână grasă
- 250 ml de maioneză
- sare și piper negru măcinat după gust

Mod de preparare:

Radeți coaja de portocală, stoarceți sucul din ea și adăugați usturoi, busuioc și cardamom. Adăugați smântâna și maioneza, apoi sarea și piperul după gust. Amestecați bine.

Timp de preparare carne: 4 ore 

4. Marinata cu vin (pentru 2 kg de carne)

Ingrediente:

- 200 g de ceapă
- 150 ml de apă plată
- 250 ml de vin alb sec
- 4 tulpini de lemongrass
- 2 lingurițe de piper alb boabe
- sare după gust

Mod de preparare:

Curățați și tăiați ceapa. Tăiați tulpina de lemongrass. Puneți ceapa și tulpina de lemongrass într-un bol și adăugați apa și vinul. Zdrobiți puțin de tot boabele de piper în piuă și adăugați-le la marinată. Amestecați bine toate ingredientele.

Dacă nu ați putut face rost de tulpinile de lemongrass, le puteți înlocui cu coajă de lămâie păstrând proporțiile.

Timp de preparare carne: 4 ore 

5. Marinata de Florența (pentru 2-3 kg de carne)

Ingrediente:

- 2-3 lămâi
- 1 cățel de usturoi
- 1 legătură nu prea mare de rozmarin
- 250 ml de ulei de măsline
- 750 ml de ulei de floarea soarelui
- piper negru boabe

Mod de preparare:

Tăiați lămâile felii și adăugați usturoiul și frunzele de rozmarin. Turnați peste acestea uleiul de măsline și uleiul de floarea soarelui. Zdrobiți puțin boabele de piper în piuă și adăugați-le la marinată. Amestecați bine.

Timp de preparare carne: 2.5 ore 

Sperăm că aceste sfaturi vă vor fi de ajutor în planurile culinare viitoare.

Vă dorim poftă bună!

Sursa: perfect-ask.com