

Cum gătești paste în cel mai rapid mod? Privește ce economie de timp face această doamnă!

Foto: marthastewart.com

Atunci când nu știi ce să gătești, însă ai inițiativa și curajul de a încerca ceva nou, Perfect Ask îți vine în ajutor. Astăzi vom găti împreună cea mai rapidă rețetă de paste.

Se pun pastele nefierte, exact din ambalaj, pe fundul unei oale. Se adaugă ceapă peste (o ceapă tăiată felii), se adaugă un bol de roșii cherry tăiate în jumătăți, apoi se pune usturoiul, tăiat foarte subțire în felii. Se piperează totul cu piper negru măcinat, se adaugă două lingurite de sare pe deasupra și se adaugă și piper roșu, dacă doriți, după gust.

Se pune în oală o cană de apă, apoi se adaugă verdeța. Se pune totul pe aragaz pentru 11 minute la nivel maxim. Amestecați constant și veți observa că ingredientele vor începe să se înmoaie și să capete imediat o minunată aromă. Pregătiți-vă parmezanul și uleiul de măsline pentru a decora pastele și așezați-vă musafirii sau familia la masă.

Poftă bună!

Sursa articol: perfect-ask.com

Sursa video: youtube.com

Scapa de durerea lombara in 60 de secunde, cu un simplu truc

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerea lombara este o problema de actualitate. Stilul de viata modern, care nu ne lasa suficient timp sa ne ingrijim, a devenit blestemul existentei noastre. Nu ne sinchisim sa ne facem timp sa ne „incordam putin muschii”, iar acest lucru poate cantari foarte mult cand vine vorba de sanatate, in general.

Cei mai multi dintre noi duc un stil de viata sedentar si petrec prea mult timp in aceeasi pozitie, de obicei pe un scaun, la locul de munca; pe termen lung, acest lucru duce la aparitia **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Cum să cultivi căpsuni în balconul casei sau în propria curte

Crezi că ai nevoie de un spațiu foarte mare pentru a avea o cultură bogată în căpsuni? Acesta este lucrul care te împiedică să le cultivi?

Ei bine, acum pot să-ti ofer o idee sau o alternativă depinde cum vrei să o consideri, pentru a cultiva aceste fructe

gustoase, și pe deasupra și bio, în propria ta locuință.

Tot ce trebuie să faci pentru a economisi spațiul este să construiești un soi de piramidă verticală, pe care să cultivi capșunile.

Pe lângă faptul că este și foarte șic, o poți pune chiar și în propriul balcon!

Ce părere ai? Este o idee bună?



Sursa: sharethis.ro

Cojile de nuci, MIRACOL pentru sănătate. Ce beneficii au

Deși multa lume le considera nefolositoare și le arunca, cojile de nuci au, datorită compoziției lor, câteva calități extraordinare.

Dacă unele dintre aceste calități terapeutice au fost cunoscute încă din vechime (dacă întrebi o gospodină la ce este bun ceaiul din coji nuci, cel mai probabil primul răspuns oferit de aceasta este că e bun pentru circulație deoarece contribuie la subțierea sângelui îngroșat) alte calități ale cojilor de nuca au ieșit la iveală abia în ultimii ani după ce cercetătorii le-au analizat cu atenție în cadrul unor studii de laborator meticuloase.

Cojile de nucă au efecte depurative, stimulente pentru tiroidă, antifungice, bactericide, antiseptice intestinale, dezinfectate gastro-intestinale și renale, vermifuge, tonic-amare, hipoglicemizante, hipotensive, antialergice, antiinflamatoare, cicatrizante, emoliente și calmante.

Cojile de nuci administrate sub formă de ceai, ajută la curățarea sângelui și subțierea sângelui îngroșat, la întărirea stomacului, îmbunătățirea funcției ficatului și tranzitului intestinal, la tratarea incontinenței urinare sau a infecțiilor cu streptococi, stafilococi, sifilis sau micoze.

Tratamente cu coji de nuci

Lipsa de calciu

Persoanele care consideră că au deficiență de calciu pot recurge la varianta consumului constant de ceai din coji de nuci. Zilnic este indicat să bei undeva între o jumătate de litru și un litru din acest tip de lichid.

Dacă aveți vinișoare și varice, acestea se pot vindeca dacă faceți frecții ușoare sau aplicați niște comprese cu macerat din coajă verde de nucă. Rețeta: se umple un borcan cu coji tăiate mărunt sau tocate. Se toarnă deasupra oțet de mere și se macerează vreme de trei săptămâni.

Macerat de nuci pentru curățarea sângelui

Se toacă mărunt coaja de la 14 nuci uscate și se pune la macerat vreme de 2 luni jumătate cu 500 ml de țuică. Se ia câte o lingură de macerat, dimineața pe stomacul gol, pentru curățarea vaselor de sânge, tromboză, chisturi, depuneri de săruri, tumori sau mastopatie fibromatoasă.

Ceai de coji de nucă pentru ulcer

Se face o infuzie din membranele uscate (pereții interni care despart miezul) a 4 nuci și o cană de apă clocotită. Se lasă în termos o oră, apoi se strecoară și se ia câte o linguriță dimineața pe stomacul gol.

Afecțiuni digestive, diabet, hipertensiune

Se prepară o tinctură din membranele uscate ale nucilor. Se toacă mărunt și se pun într-un borcan de 500 ml, cât să umple o treime. Se umple borcanul cu țuică naturală și se lasă 21 de zile la macerat. Se strecoară într-o sticlă de culoare închisă. Se ia câte o lingură, diluată cu o jumătate de pahar de apă, cu jumătate de oră înainte de masă.

Oboseală, imunitate scăzută, boli de stomac

Se prepară un sirop din 2 pumni de coji verzi de nucă tocate mărunt, și un litru de apă. se pune amestecul pe foc și fierbe 10 minute, apoi se adaugă câteva cuișoare. Se lasă la răcit, se strecoară și la final se adaugă 1 kg de zahăr tos sau miere de albine. Se toarnă în sticle închise la culoare. Se ia câte o linguriță de sirop, de 3 ori pe zi, după masă.

Varice, dermatoză, dureri reumatice

Se aplică pe zonele afectate macerat din coji verzi de nuci, sau se fac frecții cu acest macerat. Se umple un borcan pe un sfert cu coji tocate mărunt, și peste ele se toarnă oțet de mere. Se lasă 2-3 săptămâni la macerat.

Calmează tusea

Ceaiul din coji de nuci este un bun remediu pentru persoanele care vor să scape de tuse, scrie frunzaverde.ro. O mână de coji de nucă pot fi puse într-un recipient, este adăugată apă și pus la foc pentru a da în clocot. Ceaiul se bea cald, nu fierbinte, neîndulcit, îndulcit cu miere simplă sau cu miere cu lămâie. Evitarea ceaiului fierbinte este indicată deoarece în momentul în care suntem răciți lichidul ne usucă mucoasa și poate produce arsuri la nivelul ei, ceea ce poate duce la favorizarea apariției bacteriilor.

Sursa: obiectiv.info

Încălzire cu costuri zero: Cum se construiește un panou solar din cutii de bere

Costurile încălzirii pe timp de iarnă sunt o povară pentru mulți fermieri, mai ales pentru cei care doresc să asigure animalelor un confort termic chiar și când afară este ger și pe timpul zilei. Mai mulți cititori ne-au semnalat că ar fi recomandat să căutăm și să scriem despre metodă pe care ei au văzut-o aplicată la vecinii unguri, respectiv panoul solar din cutii de aluminiu, de conserve, de bere sau de suc.

Sistemul de încălzire cu panoul solar din cutii de bere este simplu de construit, putându-se folosi materiale pe care mulți dintre gospodari le au prin curtea din spate sau prin șopron. Astfel, este nevoie în primul rând de o casetă de lemn, apoi de un placaj pe care să se fixeze cutiile, de o sticlă sau de un plexiglas și de vopsea neagră mată.



Un astfel de panou pentru încălzire poate fi realizat în doar 10 ore, spune un site cu sfaturi și instrucțiuni și care oferă și o listă cu materiale necesare:

- 0 ramă de geam vechi sau, preferabil construirea unei casete din lemn – dimensiunea ei va determina și numărul necesar de cutii de aluminiu. În imagine s-a folosit o ramă de 120 m X 60 cm, pentru care sunt necesare 72 de cutii goale de bere sau de suc
- 4 placaje, dar care să nu fie din lemn de plop sau de pin
- Izolație pentru placaje – carton
- Spumă izolatoare
- Un tub pentru aerisire
- 0 bucată de plexiglass sau de sticlă
- Bandă adezivă (pentru asamblare și ultimele finisări)
- 0 placă de pal
- Vopsea neagră sau spray
- Un ventilator de la un computer
- Gură de aerisire
- Suruburi și cuie
- Unelte.

Prima etapă este colectarea cutiilor de aluminiu pentru că vă puteți apuca de proiect doar atunci când aveți suficiente. Ele trebuie să fie complet goale, în stare bună – neîndoite, găurite sau crăpate.

Se recomandă ca pe parcurs ce adunați cutiile, să le sablați

suprafața (poate folosind șmirghelul) pentru ca vopseaua neagră să se prindă mai bine.

Cutiile trebuie să asigure circulația aerului, așa că se taie un capăt și celălalt se găurește cu ajutorul unei bormașini. Apoi se fixează pe rânduri în caseta de lemn.

La capătul casetei, pentru fiecare rând de cutii se face un orificiu care apoi se acoperă cu o plasă pentru a limita intrarea prafului, dar pentru a permite aerului să circule.

La celălalt capăt al cutiei de lemn se face un orificiu în placaj și se fixează un ventilator de calculator, conectat la o aerisite. Pe aici va ieși aerul cald pe care ni-l dorim în miez de iarnă, produs cu ajutorul energiei solare, fără nici un cost! De fapt, aproape nici un cost, pentru că micul ventilator trebuie să aibă o sursă de energie electrică, însă prețul energiei poate fi considerat zero dacă luăm în calcul că aceeași energie o folosim la calculator acum, când citim



acest articol



Iată un video (în limba engleză) care arată pas cu pas cum se

construiește un panou solar cu cutii de conservă

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: agrointel.ro

Cum restabilim cartilajele în doar o săptămână cu ajutorul gelatinei

Nimeni din noi nu este asigurat împotriva bolilor de cartilaje: atât sportivii, cât și oamenii care au un mod de viață mai puțin activ se pot îmbolnăvi de asemenea afecțiuni neplăcute.

Problema constă în faptul că legătura dintre cartilaje, tendoane și oase o asigură **colagenul**, sinteza căruia se reduce odată cu înaintarea în vârstă. Anume această proteină asigură elasticitatea și rezistența articulațiilor.

Din fericire există o soluție verificată împotriva durerilor articulare, care întărește oasele și restabilește cartilajele. Eficiența acestui remediu simplu și accesibil este confirmată nu doar de iubitorii de medicină naturistă, dar și de specialiști. Gelatina – iată substanța salvatoare care vă poate scăpa de durere și vă va readuce **libertatea mișcărilor**.

Gelatina pentru articulații



1. Puneți 5 g de gelatină în 100 ml de apă rece și lăsați-o peste noapte. Dimineața amestecați gelatina umflată cu apă caldă și încălziți amestecul în bain-marie. Încălziți-l până când se vor topi toate bucățelele de gelatină, dar nu permiteți ca amestecului să fiarbă. Consumați acest **medicament pentru articulații** dimineața pe stomacul gol cu 30 de minute înainte de micul dejun. Dacă gustul e prea neplăcut, puteți adăuga suc de portocale. Gelatina se însușește cel mai bine de organism în combinație cu vitamina C, de aceea se recomandă să adăugați în amestec infuzie de măceș sau chiar o pastilă cu vitamina C. Perioada de tratament este de 30 de zile.
2. Puteți prepara **jелеu de lapte**: puneți 2 lingurițe de gelatină în 150 ml de lapte rece pentru o oră. La dorință puteți adăuga puțină miere sau zahăr. După ce se va umfla gelatina, puneți laptele pe bain-marie și amestecați permanent, având grijă ca amestecul să nu înceapă să fiarbă. Apoi puneți laptele cu gelatină în frigider. Un asemenea tratament durează în mod normal 3 săptămâni.
3. Dacă nu aveți dorința de a pregăti ceva, puteți face **comprese cu gelatină**! Înmuiați o fâșie lată de tifon în apă fierbinte, apoi stoarceți-o. Împăturiți bucata de tifon de câteva ori, de fiecare dată punând puțin praf de gelatină între straturi. Aplicați această compresă pe articulația bolnavă, înfușurați locul cu o folie alimentară și fixați-o cu tifon elastic. Această compresă înlătură durerea în articulații și este foarte utilă pentru cei care au contraindicații la consumul normal de gelatină. Perioada de tratament este de 1 lună.
4. Jелеu, marmelade, răcitură – toate acestea sunt bucate care pot fi savurate inclusiv și pentru **profilaxia bolilor articulare**.

Cum am menționat anterior, tratamentul cu gelatină poate avea **contraindicații**. Consumul ei nu se recomandă în cazul bolilor de stomac și ficat, în caz de pietre la vezica biliară, precum și oamenilor ce suferă de arteroscleroză. În caz că nu sunteți sigur dacă vi se potrivește un asemenea tratament pentru articulații, consultați medicul.

Să fiți sănătoși alături de cei dragi!

Sursa: perfect-ask.com

Expresia si fizionomia chipului tradeaza totul despre tine: Afla ce indica trasaturile faciale despre personalitate!

Un articol de Maya

Forma fetei si profilul facial sunt primele lucruri pe care le remarcam la o persoana atunci cand o vedem pentru prima oara. Fizionomia este o stiinta care se ocupa cu interpretarea caracteristicilor umane pornind de la aspectul fizic. Denumirea provine din greaca veche, in al carei lexic physis inseamna natura, iar gnosis cunoastere, iar stiinta fizionomiei a fost mentionata pentru prima data de catre Aristotel in scrierile sale. Invatatul grec sustinea ca asemanarile unei persoane cu **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Mananca fulgi de ovaz la micul dejun pentru o silueta de invidiat!

Un articol de Maya

Numerosi nutritionisti considera ca micul dejun este cea mai importanta masa a zilei. Acesta ne activeaza metabolismul si ii furnizeaza corpului suficienta energie pentru ziua in curs. Micul dejun este extrem de important in special pentru persoanele care urmeaza o dieta pentru pierderea in greutate, iar daca sari peste aceasta masa, vei accentua senzatia de foame de pe toata durata zilei.

Un studiu recent publicat in jurnalul [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: [secretele.com](#)

Cum sa iti vindeci rinichi in mod natural folosind o lingurita de bicarbonat de sodiu

Un articol de Razvan

Multe ingrediente din camera pot inlocui fara probleme unele medicamente farmaceutice.

Desi cu siguranta cunosti deja utilizarile bicarbonatului de

sodiu (praful de copt) la prepararea produselor din faina, poate te va surprinde sa afli ca aceasta substanta poate fi folosita si ca remediu pentru afectiunile renale. Da, praful de copt ajuta rinichii sa se vindece si sa functioneze eficient!

Bicarbonatul de sodiu si sanatatea rinichilor

Sistemul endocrin produce hormoni si enzime pentru a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Puterea vindecatoare a apei cu miere

Un articol de Maya

Mierea detine numeroase proprietati vindecatoare (previne cancerul si bolile de inima, reduce simptomele ulcerului, are proprietati antibacteriene, etc.), dar haide sa vedem ce se intampla atunci cand combini mierea cu apa.

Prepararea solutiei de miere si apa

Dizolva o lingurita de miere in putina apa. Foloseste o lingurita de lemn la amestecarea mierii.

Vei obtine un lichid cu o consistenta aproape identica cu cea a plasmii din sange. La dizolvarea mierii in apa se formeaza un aglomerat CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com