

THEY SAID COCONUT OIL WAS GREAT FOR YOU, BUT THIS IS WHAT THEY DIDN'T TELL YOU

While traveling through Thailand, my partner and I joked about buying a coconut plantation because it seems that everything now-a-days is coconut based!

- coconut oil
- coconut butter
- coconut shreds
- coconut water
- coconut milk and cream
- coconut flour
- and even coconut soya sauce (try it, it's actually delicious)

Coconut (*C. nucifera*) belongs to the Arecaceae (Palmae) family and the subfamily Cocoideae.

The flesh of the coconut is very high in healthy fatty acids. The composition of fat varies depending on the type and processing of the oil. Medium-chain saturated fatty acids make up approximately 90% of coconut oil with a slight contribution of mono-unsaturated fatty acids and poly-unsaturated fatty acids.

What's so good about Medium Chain Fatty Acids?

Medium-chain saturated fatty acids (MCFAs) are easily digested, absorbed, and utilized by the body, while freely crossing the blood-brain barrier in the unbound form, which means it can be used by the brain as an energy source but also for neurological health.

What's also great is that virgin (unrefined) coconut oil is affordable, readily available, delicious and completely natural. It's also...

- Anti-carcinogenic (prevents the spread of cancer cells and enhances the immune system)
- Anti-inflammatory
- Anti-microbial/ Infection fighting (bacteria, viruses, yeast, fungi, parasites and protozoa)
- An antioxidant (protects against free-radical formation and damage)
- Improves nutrient absorption (easily digestible; makes fat-based vitamins more available to the body – ie. vitamin A, D, E, K)
- Nontoxic to humans and animals

Coconut Oil for Personal Hygiene and the Body

1. **Age Spots** (also known as liver spots) – applying coconut oil directly to the age spot will help it fade.
2. **After Shave** – coconut oil will help heal your skin after shaving without clogging pores. Great for razor burn!
3. **Baldness** – combine coconut oil with lavender, rosemary, thyme, cedarwood, Jojoba oil, Grapeseed/ castor oil and a little cayenne pepper. Apply three times a day (or before bed) to affected area of hair loss and massage in. Coconut oil and these essential oils supports cell regeneration.
4. **Body Scrub** – mix coconut oil and salt together and rub all over! Rinse off and your skin will be super soft. You can add in essential oils if you would like a specific smell.
5. **Bruises** – applied directly to the bruise, coconut oil enhances the healing process by reducing swelling and redness.

6. **Bug Bites** – when applied directly to a bug bite, coconut oil can stop the itching and burning sensation as well as hasten the healing process.
7. **Burns** – apply to burn site immediately and continue applying until healed. Will reduce the chances of permanent scarring and promotes healing.
8. **Chapstick** – just rub a little into lips and it not only acts as a softening agent but it also has an SPF of about 4 so you get a little protection!
9. **Cradle Cap** – having issues with dry skin on your baby's scalp? Coconut oil will not only nourish your baby's skin, it also helps eliminate cradle cap. Just rub a teaspoon onto scalp daily.
10. **Dandruff** – coconut oil soaks into the scalp moisturizing dry skin and relieves symptoms of dandruff. It also helps to control oil secretion from the scalp, another leading cause of dandruff.
11. **Deodorant** – coconut oil alone can be used as a deodorant, but even more effective in combination with cornstarch/arrowroot powder and baking soda.
12. **Diaper Salve** – very comforting on a rashy bum with no harsh chemicals. Also safe for cloth diapers.
13. **Eye cream** – apply under the eyes to reduce puffiness, bags and wrinkles. Use on the lids in the evening.
14. **Face Wash/ Soap** – mix equal parts coconut oil with olive oil, almond oil, avocado oil and castor oil and use in place of soap when washing your face. Wet face, rub oil in and leave on for two minutes, rinse and pat dry. One teaspoon should be adequate.
15. **Hair conditioner/ Deep Treatment** – use as a leave-in hair conditioner by applying a teaspoon of coconut oil to your ends and then running your fingers through your hair to distribute the rest. For a deeper treatment, rub in a tablespoon of coconut oil onto your dry scalp and gently work through to the ends. Put a shower cap on to prevent transfer onto bed linens and leave on overnight.
16. **Hair Gel/ Defrizzer** – rub a little between your palms

and either scrunch into hair (for curly hair) or finger comb in through from scalp to ends (for wavy/straight hair).

17. **Healing** – when applied on scrapes and cuts, coconut oil forms a thin, chemical layer which protects the wound from outside dust, bacteria and virus. Coconut oil speeds up the healing process of bruises by repairing damaged tissues. Plus, it smells a heck-of-a-lot better than anything from the pharmacy.
18. **Lubricant** – it is an all-natural, perfectly safe personal lubricant for masturbation and sex. Not compatible with latex!
19. **Makeup Remover** – use a cotton swab and a dab of coconut oil and you would be amazed at how well it works!
20. **Massage Oil** – pretty simple; grab some and rub!
21. **Moisturizer** – simply scoop some out of the jar and apply all over your body, including neck and face. Often lotions are water-based and can dry out your skin even more.
22. **Nipple Cream** – works great to nourish cracked, sore or dry nipples. Apply to a cotton ball and leave on your nipples between feedings.
23. **Acne Skin Fix** – prone to oily skin or an oily T-zone? Use a pea sized amount underneath makeup or alone to reduce oil gland stimulation. Often acne prone skin is actually too dry, which signals your glands to produce more oil and clogs the pores.
24. **Pre-Shave** – coconut oil will prep skin for the pending damage caused by shaving.
25. **Skin Conditions** – coconut oil can relieve skin problems such as psoriasis, dermatitis, and eczema.
26. **Stretch Marks** – coconut oil is great at nourishing damaged skin. It may not be the magic stretch mark cure but it will help.
27. **Sun Burn Relief** – rub liberal amounts of coconut oil into the affected area.
28. **Sunscreen** – It's not high, but coconut oil does have an

SPF of around 4.

29. **Swimmers Ear** – mix garlic oil and coconut oil and put a few drops in affected ear for about 10 minutes. Do this 2-3 times a day and it usually works within one or two days.
30. **Tattoo Healing and Moisturizer** – continued use of coconut oil on tattoos will help keep the pigment from fading. Used on new tattoos, coconut will hasten the healing process and decrease the chance of infection.
31. **Toothpaste** – there are numerous recipes out there but I just mix coconut oil and baking soda and dab a little of the mix on my toothbrush.
32. **Wrinkle Prevention and Wrinkle Reducer** – rubbing coconut oil on wrinkles and sagging skin helps strengthen the connective tissues to bring back that youthful look!

Coconut Oil for General Health and Wellness

33. **Breastfeeding** – for breastfeeding moms, consuming 3 $\frac{1}{2}$ tablespoons of coconut oil daily will enrich the milk supply.
34. **Bones and Teeth** – coconut oil aids in the absorption of calcium and magnesium leading to better development of bones and teeth.
35. **Digestion** – the saturated fats in coconut oil help control parasites and fungi that cause indigestion and other digestion related problems such as irritable bowel syndrome. The fat in coconut oil also aids in the absorption of vitamins, minerals and amino acids, making you healthier all around.
36. **Fitness** – coconut oil has been proven to stimulate your metabolism, improve thyroid function, and escalate energy levels, all of which help decrease your unwanted fat while increasing muscle.
37. **Insulin Support** – Improves insulin secretion and utilization of blood glucose making it great for both

diabetics and non-diabetic.

38. **Lung Function** – increases the fluidity of cell surfaces.
39. **Nausea** – rub some coconut oil on the inside for the wrist (PC 6) and forearm to calm an upset stomach.
40. **Nose bleeds** – coconut oil can prevent nose bleeding that is caused by sensitivity to weather such as extreme heat and extreme cold. This condition happens when the nasal passages become dry because of cold or dry air resulting to burns and cracks in the mucus membranes so bleeding happens. To prevent this just put coconut oil in you nostrils. Doing this will strengthen and protect the capillaries in the nasal passages.
41. **Gum Health** – oil pulling with coconut oil offers a two for one health benefit!
42. **Stress Relief** – relieve mental fatigue by applying coconut oil to the head in a circular, massaging motion. The natural aroma of coconuts is extremely soothing thus helping to lower your stress level.
43. **Vitamin and nutrient absorption** – makes fat-based nutrients more available to the body – ie. vitamin A, D, E, K
44. **Weight loss** – the saturated fats contribute to weight loss and controlling cravings.
45. **Mental Cognition and Productivity** – medium chain triglycerides freely pass the blood-brain barrier and allows an alternate source of energy to improve cognition.

Coconut Oil for Internal Health Problems

– when taken internally it is known for aiding, preventing, and relieving these health issues

46. **Acid Reflux/ Indigestion** – if taken after a meal
47. **Adrenal and Chronic Fatigue**
48. **Allergies** – seasonal hay fever
49. **Alzheimer's/Dementia** – read my research here

50. **Asthma** – even in children
51. **Autism**
52. **Bowel function** – constipation, IBD (inflammatory bowel disease), gut infections
53. **Bronchial Infections and Cystic Fibrosis**
54. **Cancer** – has been shown to prevent colon and breast cancer
55. **Candida Albicans**
56. **Cholesterol** – improves HDL ('good' cholesterol) to LDL ('bad' cholesterol) ratio in people with high cholesterol
57. **Poor Circulation** – feeling cold all the time or edema, especially in the extremities, apply coconut oil to the skin in a light circular pattern towards the heart. Similar to dry skin brushing
58. **Colds and Flues** – as an anti-microbial and anti-inflammatory agent
59. **Mild Depression and Cognitive Dis-ease** – in conjunction with CBT (cognitive behavioural therapy), fish oil and other treatment strategies
60. **Diabetes** – helps keep blood sugar levels stable and helps with cravings
61. **Epilepsy** – known to reduce epileptic seizures
62. **Flaky, Dry Skin** – poor oil intake often results in dry skin and dandruff
63. **Gallbladder Disease** – dietary oils can help increase bile flow, which can be helpful for gallbladder issues, but possibly harmful (ie. Gallstones)
64. **Gas** – foul gas is often due to imbalance in the gut bacteria. Coconut oil is a mild anti-microbial to help re-establish healthy gut flora
65. **H. pylori** – oral intake. Occasionally, antibiotic treatment may be necessary.
66. **Heart Disease** – protects arteries from injury that causes atherosclerosis
67. **Hemorrhoids** – can applied externally or internally twice a day

- 68. **Hot Flashes**
- 69. **Immune System Builder**
- 70. **Irritable Bowel Syndrome** – alternating diarrhea and constipation are key signs of IBS
- 71. **Jaundice**
- 72. **Kidney Disease and Stones** – aids in dissolving small stones
- 73. **Liver Disease**
- 74. **Lung Disease**
- 75. **Malnutrition**
- 76. **Mental Clarity**
- 77. **Menstruation Relief** – regarding pain/cramps and heavy blood flow
- 78. **Migraines** – with regular use
- 79. **Pancreatitis**
- 80. **Periodontal Disease and Tooth Decay**
- 81. **Prostate Enlargement** – BPH, benign prostatic hyperplasia
- 82. **Stomach Ulcers** – helps soothe stomach lining and limit H. pylori growth
- 83. **Thrush**
- 84. **Thyroid Function** – can help regulates an overactive or underactive thyroid
- 85. **Urinary Tract Infections and Bladder Infections**

Coconut Oil and Topical Health Problems

– when applied topically it is known for aiding, relieving, or even curing these health issues

- 86. **Acne** – Often acne prone skin is actually too dry, which signals your glands to produce more oil and clogs the pores.
- 87. **Head Lice** – topical application
- 88. **Allergies/Hay Fever** – rub a little inside the nostrils for quick relief. The pollen will cling to the oil.
- 89. **Athletes Foot**
- 90. **Toenail Fungus**

91. **Back Pain and Sore Muscles**
92. **Boils and Cysts**
93. **Cellulite**
94. **Circumcision healing** – although I don't support circumcision, coconut oil may help with healing.
95. **Decongestant** – rub coconut oil on the chest and under the nose when congested from a cold or allergies
96. **Ear infection** – place a few drops of coconut and garlic oil inside the ear twice daily for relief from pain. Also fights the infection itself.
97. **Genital Warts** – genital warts often go away on their own after 2 years of the initial infection. Addition of topical coconut oil application over 6 month may be helpful
98. **Gum Disease, Gingivitis and Canker Sores** – use as a toothpaste or rub directly on gums
99. **Herpes** – applied topically and taken internally
100. **Hives** – reduces the itch and swelling
101. **Pink eye** – applied around and in the eye

BONUS: Coconut Oil and Pets/ Animals

Check with your veterinarian but the recommended dosage for animals is 1/4 teaspoon for every 10 pounds of body weight twice daily.

102. **Aids healing of digestive disorders** – like inflammatory bowel syndrome and colitis
103. **Aids in arthritis or ligament problems**
104. **Aids in elimination of hairballs and coughing**
105. **Promotes the healing** – when applied topically to cuts, wounds, hot spots, dry skin and hair, bites and stings
106. **Clears up skin conditions** – such as eczema, flea allergies, contact dermatitis, and itchy skin
107. **Disinfects cuts** – and promotes wound healing
108. **Great for dogs and cats for general wellness** – Just add a teaspoon to their water bowl daily.

- 109. **Helps prevent or control diabetes**
- 110. **Helps sedentary dogs feel energetic** – Medium-chain triglycerides (MCTs) have been shown to improve brain energy metabolism and decrease the amyloid protein buildup that results in brain lesions in older dogs.
- 111. **Helps reduce weight** – increases energy
- 112. **Improves digestion and nutrient absorption**
- 113. **Makes coats** – coat becomes sleek and glossy, and deodorizes doggy odor
- 114. **Prevents and treats yeast and fungal infections** – including candida
- 115. **Reduces allergic reactions and improves skin health**
- 116. **Reduces or eliminates bad breath in dogs**
- 117. **Regulates and balance insulin and promotes normal thyroid function**

BONUS: Other Uses for Coconut Oil

- 118. **Chewing Gum in Hair Remover** – just rub some coconut oil over the stuck chewing gum, leave in for about 30 minutes, then roll the gum between your fingertip. Voila! It's out!
- 119. **Goo Gone** – just mix equal parts coconut oil and baking soda into a paste. Apply to the "sticky" area and let it set for a minute. Then scrub off with an old toothbrush or the scrubby side of a sponge.
- 120. **Insect repellent** – mix coconut oil with peppermint oil extract and rub it all over exposed skin. Keeps insects off better than anything with DEET! Tons safer too.
- 121. **Moisturizing and cleaning leather products**
- 122. **Oiling wood cutting boards and wood bowls**
- 123. **Polishing Bronze** – all you have to do is rub a little oil into a cotton towel and then wipe down the statue. It cleans and helps deepen the color of your bronze.
- 124. **Polish Furniture** – coconut oil with a little bit of lemon juice to polish wood furniture. However, I recommend you test it first on a very small, unobtrusive

part of your furniture to make sure it works the way you'd like.

125. **Seasoning animal hide drums**

126. **Seasoning cookware**

127. **Soap making** – coconut oil can be used as one of the fats in soap.

Did we miss any? Do you use coconut oil for something not on the list?

Please share this post on your social medial wall and add your favorites with #101CoconutOil #healthyfats @DrAlisonChenND.

I am always excited to find new ways to implement coconut oil!

Sursa: yaadhustletv.com

Cum sa-ti luminezi camera timp de o luna cu un cartof

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Stiai ca daca folosesti un cartof, poti sa iti luminezi camera timp de o luna?

Cercetatorii au descoperit ca atunci cand cartofii sunt gatiti timp de 8 minute, se pot transforma in baterie care sa produca de 10 ori mai multa energie decat energia pura!

Profesorul de stiinta si de agricultura, Haim Rabinovitch, si echipa sa, au descoperit ca folosirea feliilor de cartofi, puse intre un catod din cupru si un anod din zinc, care sunt conectate cu un fir, poate lumina CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Sursa video: youtube.com

Tăieri de primăvară la vița de vie: reguli de aur pentru a obține o recoltă bogată în toamnă

La vița de vie, tăierea coardelor de prisos se face primăvara timpuriu, înainte de umflarea mugurilor (pornirea în vegetație). Se știe că lăsată liberă fără a se interveni prin tăiere, vița de vie, o liană, sub influența polarității manifestă tendința de a-și ridica de la an la an vegetația către vârf, degarnisindu-se la bază.

Sunt sisteme diferite de tăieri, adaptate la timpul de plantație, la felul cum sunt conduse coardele

Spre exemplu în **plantațiile clasice**, cu butuci deși (distanțele de plantare 1,5 – 2 m), în care vițele sunt susținute pe araci sau spalier cu 3-4 sârme, se practică tăierea tipică „în verigi de rod”. Veriga de rod este alcătuită din cuplul cep + coardă. La un butuc în plin rod (vârsta 5-6 ani) se lasă 2-3 cepi cu câte 2-3 ochi fiecare și 3-4 coarde cu câte 10-12 ochi viabili fiecare. Cepii se lasă din lemnul tânăr, crescut direct din butuc și trebuie să fie situați cât mai jos și dacă se poate orientați pe direcția rândului. Cepul cu 2-3 ochi trebuie să aibă o lungime de maxim 8-10 cm, pentru a nu se ridica prea mult „scaunul” butucului.

Coardele de rod se lasă în funcție de vigoarea butucului și potențialul productiv. La un butuc în plin rod sunt suficienți 50-60 ochi care se obțin din 4 coarde cu câte 12-15 ochi sau 3

coarde cu câte 16-18 ochi fiecare. Tăietura, atât la cepi cât și la coarde, se execută „pe diafragmă”, adică prin mijlocul unui mugure pentru ca scurgerile de sevă să fie cât mai mici.

Principiul de bază care se are în vedere la tăierea viței de vie este că strugurele se formează pe lăstar de un an, crescut pe lemn în vârstă de doi ani. Deci, din ochii aflați pe butuc vor ieși lăstarii care în anul viitor vor fi cepi. Prin tăiere se lasă acești cepi la 2-3 ochi și din aceștia vor da lăstari care constituie viitoarele coarde. Pe lăstarii dați din ochii acestor coarde se vor forma strugurii. De reținut ideea că cepii se lasă din lemnul crescut direct din butuc. În lipsa cepilor din anul trecut se lasă coarde de tip „bici” și „călăraș” pe lemn vechi. Această situație trebuie să fie numai pentru 1-2 ani, deoarece conduce la aspectul de „corcănire” (coarde bătrâne);

La vițele conduse pe spalier, dar sub formă înaltă – cordon bilateral sau cap înălțat – se practică o tăiere scurtă, adică pe fiecare cordon se lasă verigi de rod alcătuite din cepi la 1-2 ochi și cordițe la 5-6 ochi. Sarcina de rod se apreciază în funcție de vigoarea butucului și poate fi de 50-60 ochi pe butuc.

Reguli generale de care se ține seama la executarea tăierilor

-La tăiere se lasă coarde de rod care au o grosime cuprinsă între 6 și 12 mm la care fertilitatea potențială a mugurilor este mai mare;

-Scurtarea coardelor se va face imediat deasupra ochiului pentru a reduce cât mai mult pierderile de sevă brută;

-Scurtarea prin internod lasă o porțiune mai lungă deasupra ochiului care se va usca și va deveni un bun adăpost pentru boli și dăunători;

-În fiecare an tăierile trebuie să fie executate numai pe o singură parte a lemnului multianual pentru a evita crearea de

obstacole în calea circulației normale a sevei aceasta circulând doar pe partea sănătoasă lipsită de răni;

– Suprimarea coardelor se face la 2-3 mm deasupra punctelor de inserție;

-Cepul de înlocuire trebuie să se găsească în poziție inferioară față de coarda de rod cât mai aproape de lemnul multianual ;

-Trebuie evitate tăieturile fără rost iar rănilile care rezultă trebuie să aibă o suprafață cât mai mică.

Pentru informații complete privind toate tipurile de tăieri la vița de vie, puteți descărca un material în format PDF accesibil la acest LINK – Tăieri viță de vie.pdf

Sursa: agrointel.ro

16 legume care lejer pot fi crescute acasă. De acum încolo nu mai trebuie să așteptați vara pentru a le

avea în bucătărie!

E imposibil să rezisti în fața ispitei de a avea acasă în permanență legume crescute cu propriul efort! Iată de ce grădinile casnice câștigă tot mai multă popularitate. Este foarte atrăgătoare ideea de a crește legume proaspete din resturi aparent inutile.

Acum puteți fără prea mult efort să organizați o grădină în toată legea chiar în casă, pe pervaz. Și plantele pe care le puteți crește nu se limitează doar la ceapă și usturoi! Faceți cunoștință cu legumele care și-ar putea găsi un loc deosebit într-o grădină improvizată.

CUM SĂ CREȘTEȚI FRUCTE ȘI LEGUME ACASĂ

▪ Mărar, coriandru, ceapă verde, praz

Rădăcinile acestor plante se taie și se pun în apă, iar vasul în care se află urmează să fie așezat într-un loc bine iluminat. Periodic se adaugă apă proaspătă pentru ca rădăcinile să nu se usuce. Imediat ce apar frunzele, ele pot fi utilizate în pregătirea bucatelor, iar rădăcinile pot fi puse din nou să dea roadă!



▪ Varză, țelină, salată și varză chinezească

Rădăcina albă a plantei se taie și se pune într-un vas cu apă. Aflăte la lumina directă a razelor solare, ele vor rodi peste numai câteva zile. De asemenea, ele pot fi sădite în pământ, dar aveți grijă ca solul să fie foarte bine umezit.



▪ Schisandră

Această plantă erbacee neobișnuită are o structură asemănătoare cu cea a lianelor. Și ea poate fi crescută ușor în condiții casnice: rădăcinile se pun într-un borcan cu apă,

iar imediat după încolțire rădăcinile se pun în sol, urmând să fie stropite din când în când cu apă.



▪ **Cartofi**

Se taie un cartof obișnuit în bucățele mici, fiecare din ele având o gaură prin care se va face încolțirea. Bucățelele de cartof se pun într-un loc uscat pentru câteva zile, după care se seamănă într-un sol bogat și bine umezit. Creșterea cartofilor chiar în bucătărie este o adevărată minune!

▪ **Ghimbir**

Ghimbirul încolțește foarte ușor, asemenea cartofului, înmulțindu-se cu ajutorul nodurilor din sistemul rădăcinii. Rădăcina de ghimbir cu cel puțin un nod se așează într-un mediu călduros și umed, iar după încolțire planta se așează în sol.

▪ **Usturoi**

Dintr-un singur cățel de usturoi poate crește o nouă plantă! El va încolți într-un vas mic plin cu apă, așezat la lumina soarelui, după care urmează să fie mutat în sol. Imediat ce răsar cozile verzi, ele trebuie tăiate pentru a stimula creșterea usturoiului în pământ.



▪ **Ceapă**

E foarte amuzant să auzi pe cineva spunând că nu știe să crească ceapă! E suficient să alegeți o ceapă calitativă, să o semănați în sol umed și să o așezați la lumină solară. Rezultatul nu se va lăsa așteptat!

▪ **Cartofi dulci**

Aceștia încolțesc la fel de ușor ca și cartofii obișnuiți. Când pe suprafața lor apar primii colți, ei urmează a fi semănați în pământ. În scurt timp ne putem bucura de noua

roadă!

▪ Morcov

În cazul morcovului încolțește partea ascuțită. Tăiați cea mai delicioasă parte a morcovului și așezați-o într-un borcan cu apă aflat într-un mediu luminos și călduros. După ce planta încolțește, ea se așează în pământ.



▪ Ciuperci

Ciupercile încolțesc foarte ușor dacă se află într-un sol foarte calitativ, se recomandă chiar utilizarea îngrășămintelor. Piciorul ciupercii se așează în pământ și se stropește cu apă. Pe timp de zi ciupercile semănate se așează într-un loc luminos, iar pe noapte se recomandă un mediu mai rece.

▪ Ananas

Da, ananasul poate fi crescut acasă! Singurul ingredient necesar este răbdarea, căci ananasul crește foarte încet. Vârful fructului se așează în apă, după care urmăriți atent procesele ce se petrec! După încolțire, ananasul se seamănă în sol, ca după o anumită perioadă să aveți în casă o plantă extraordinară.



Să aveți multă baftă în experimentele de acest fel! Majoritatea oamenilor are grădinăritul în sânge, dar nu fiecare își poate permite să aibă un lot de pământ căruia să-i dedice suficient timp. În schimb o **grădină în casă** ar fi un hobby extraordinar, dar și foarte util. Vă dorim să aveți parte de plăcere și bucurie din roadele muncii voastre!

Sursa: sanatosi.com

18 simple and inexpensive ideas to make your apartment look great

To make your apartment look stylish and luxurious, you don't need to spend a lot of money. In fact, all you have to do is use your imagination, and the interior of your home can be transformed for the better.

We at **Bright Side** has compiled 18 simple ideas to help you in this most pleasant task.



boston.houzz

Braiding will add elegance to ordinary curtains.



theeverygirl

A plain white refrigerator can be transformed into a designer model with the aid of decorative tape.



pinterest, tjtelecom

Mirrors on doors help to give the impression of more living space.



houzz

You can decorate your shower curtain with ribbons.



buzzfeed

Multi-coloured, transparent curtains can really brighten things up.



pinterest, francescagino

Old lampshades or fastenings can be used as curtain holders.



burlapandlaceblog

The right way to lay a carpet in a bedroom.



myhomelookbook

A cake stand will give your bathroom a vintage look.



pinterest

A decorative ventilation panel looks much more appealing, don't you think?



charmingzebra

Bright curtains fastened with magnets are a simple way to make the interior of your home more colourful.



athoughtfulplaceblog

Unsightly shelves can be hidden behind drapes.



indulgy

Television cables can be concealed by using rods for shower curtains.



decoretto, vinylroom

Vinyl stickers make for an interesting interior decoration.



lonny

If you fix curtain rails to the ceiling above your bed, your room will look much more interesting.



jgleamitup, jan-jan

Curved curtain rails make windows seem much bigger.



pinterest

If you paint the lower two thirds of the walls, the ceiling will seem higher.



allthingsthifty

Try putting flat-screen TVs in picture frames; it's easy to do, and looks very stylish.



jabber

Painting the sides of draws can give a children's bedroom a more cheerful look.

Sursa: brightside.me

24 Life Hacks From 100 Years Ago That Are Still Useful In Today's Society

1. How to pull out long nails.



How to pull out long nails.

2. How to kill a tree stump.



How to kill a tree stump.

3. How to make a simple gate latch.



How to make a simple gate latch.

4. How to make corky fl.



How to make corky fl.

5. How to make a fire extinguisher.



How to make a fire extinguisher.

6. How to make a water fountain for chicks.



How to make a water fountain for chicks.

7. How to adjust a door.



How to adjust a door.

8. How to cool wine without ice.



How to cool wine without ice.

9. How to clean an oil painting.



How to clean an oil painting.

10. How to extract a splinter.



How to extract a splinter.

11. How to treat sprained limbs.



How to treat sprained limbs.

12. How to remove a tight ring from the finger.



How to remove a tight ring from the finger.

13. How to clean bottles.



How to clean bottles.

14. How to measure with coins.



How to measure with coins.

15. How to draw a circle without compasses.



How to draw a circle without compasses.

16. How to keep a paint brush handle clean.



How to keep a paint brush handle clean.

17. How to pick up broken glass.



How to pick up broken glass.

18. How to separate glass tumbler.



How to separate glass tumbler.

19. How to light a match in the snow.



How to light a match in the snow.

20. How to tell the points of the compass with a watch.



How to tell the points of the compass with a watch.

21. How to make cut flowers.



How to make cut flowers.

22. How to judge the goodness of a lobster.



How to judge the goodness of a lobster.

23. Three useful knots.



Three useful knots.

24. How to stop a runaway horse.



How to stop a runaway horse.

S-ar putea sa impartii patul cu 1,5 milioane de acarieni in fiecare noapte! Scapa de ei odata pentru totdeauna prin aceasta metoda simpla!

Un articole de Petrut

Obiceiul de aranjare a patului in fiecare dimineata ar putea fi mai rau decat ai crede.

Oamenii de stiinta avertizeaza ca aranjarea asternuturilor la trezire poate retine umiditate in saltea si in cearsafurile pentru pat, ceea ce creeaza un mediu foarte propice pentru acarieni si plosnite.

Si iata cum, de data aceasta macar, sa fii dezordonat este un atu.

Ce sunt acarienii?

Acarienii sunt arahnide microscopice care se hranesc cu piele moarta si transpiratie. Aproape fiecare casa CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum verifici daca ouale sunt proaspete? Acest test iti va fi de ajutor!

Un articol de Razvan

Daca nu ai bunici la tara, care sa iti poata furniza alimente proaspete, atunci cumparaturile in supermarket sau piata sunt inevitabile, insa exista intotdeauna incertitudinea ca produsele alimentare de pe rafturi sunt intotdeauna proaspete?

Iata mai jos un test simplu, care poate fi facut acasa, care sa verifice prospetimea oualor cumparate...

Vei avea nevoie de un castron adanc din sticla, niste apa si cateva secunde.

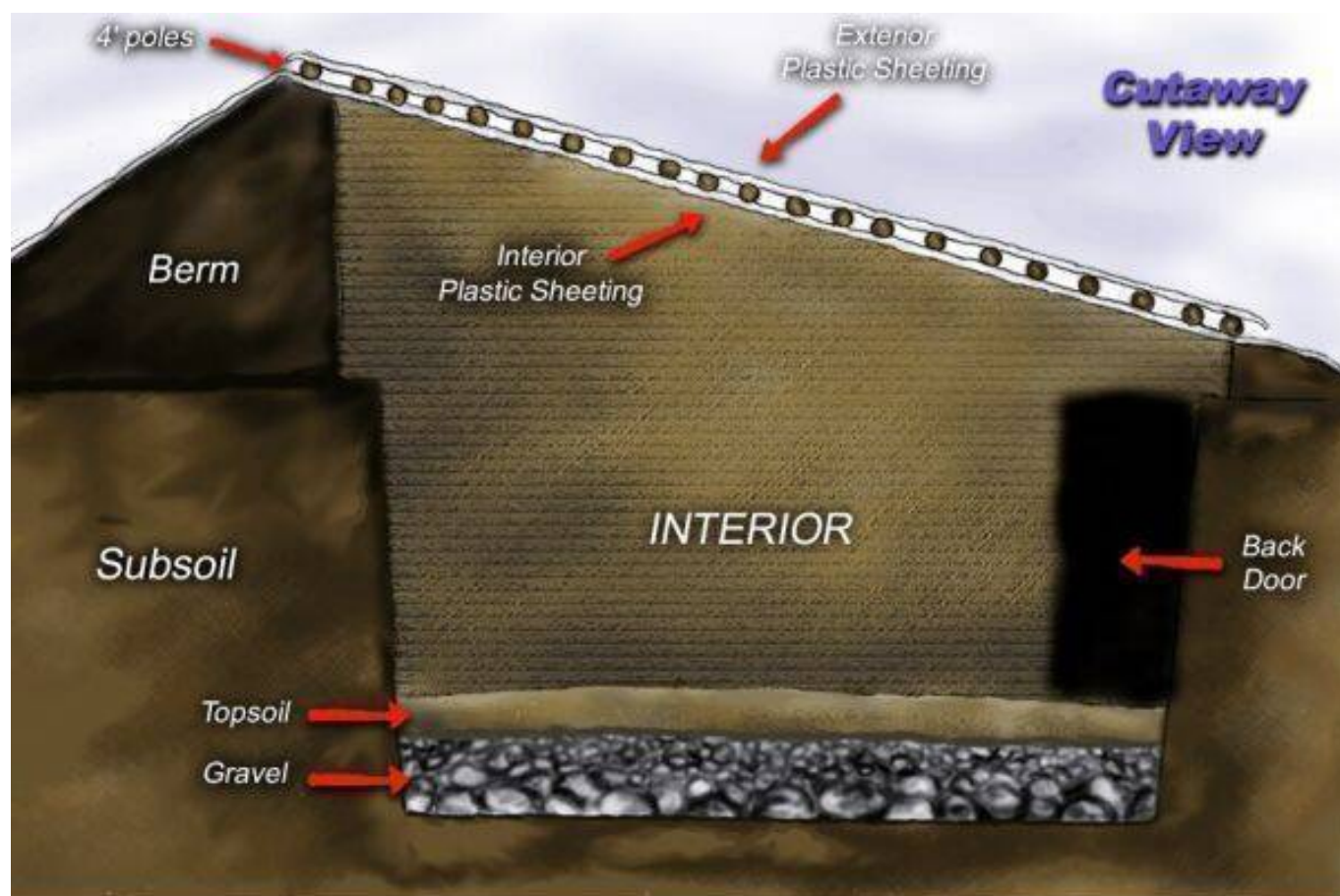
Mai intai, toarna apa in castronul din sticla. Pune oul in
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Secretele serei ingropate cu care poti produce legume si in miezul iernii. Costa 270 de euro si o poate construi orice gospodar

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.

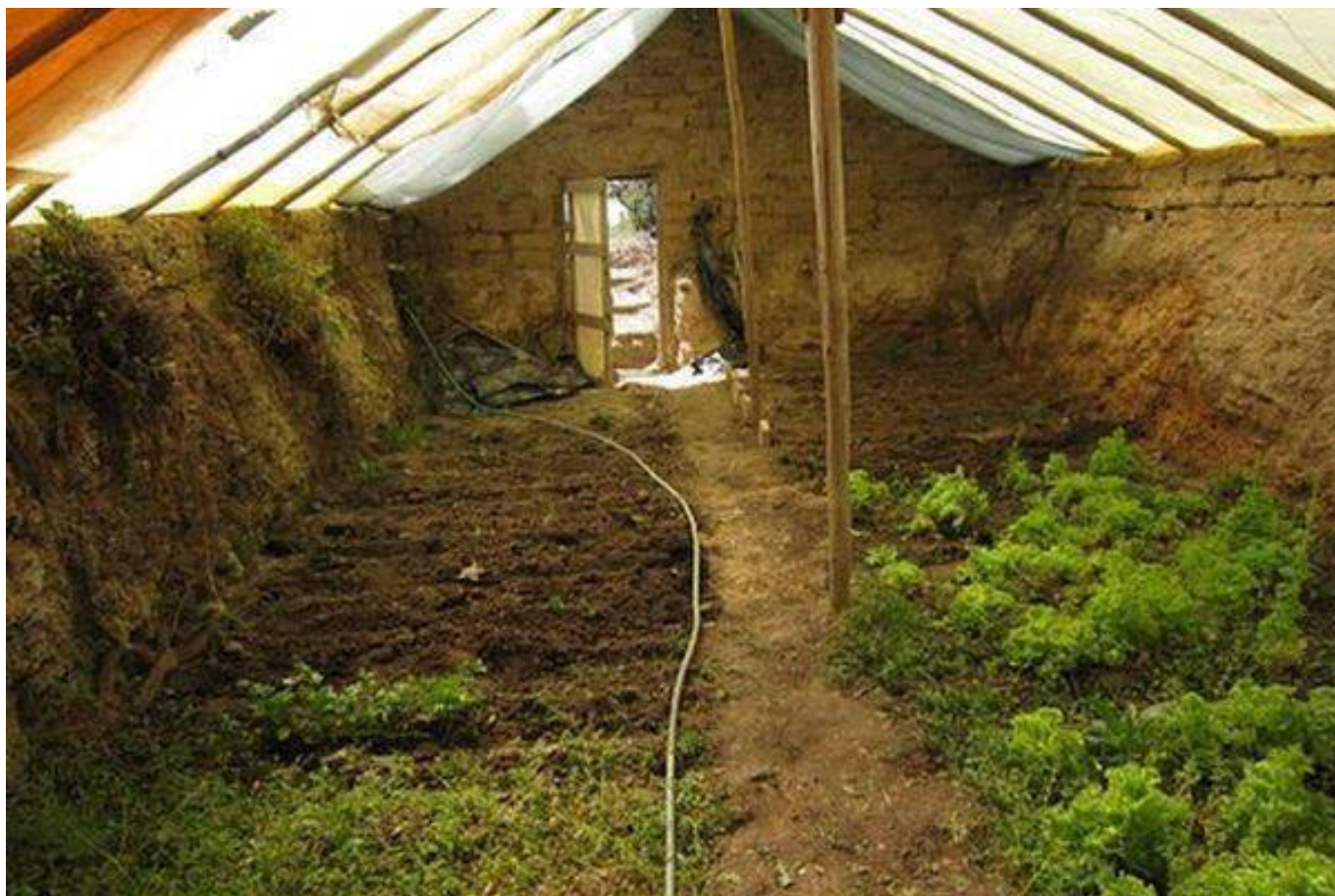
Cum se construiește

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.

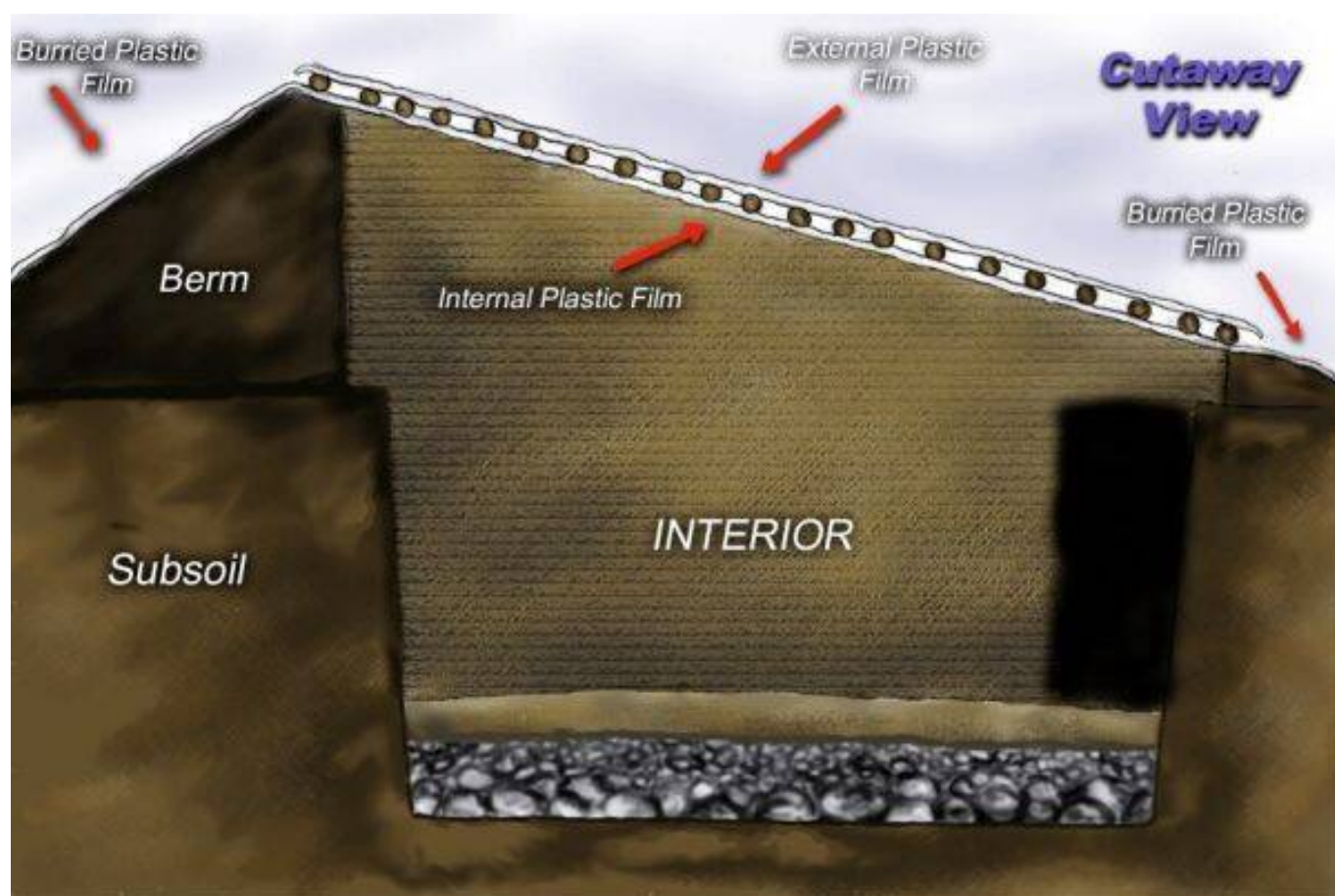
Înfiltrarea apei în pereți sau în „podea” poate fi distructivă pentru seră deoarece zidurile se vor prăbuși iar umezeală din sol va afecta în mod negativ creșterea plantelor și mai ales va favoriza bolile la legume. De aceea, există precauții care trebuie luate în considerare, în ceea ce privește hidroizolarea, 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 originala: manancabio.ro

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