

Gaseste-ti simptomele in medicina traditionala chineza: tristetea cauzeaza afectiuni pulmonare, iar furia conduce la boli hepatice...

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Conform medicinei chineze, fiecarui organ in parte ii corespunde un anumit sentiment sau emotie.

Emotiile si sentimentele sunt motivul principal pentru aparitia bolilor.

Chinezii considera ca cele cinci elemente fundamentale – pamantul, apa, focul, aerul si metalul – salasluiesc in trupul fiecarui individ!

Pentru a te mentine sanatos, este important sa sprijini un echilibru optim al tuturor acestor elemente.

Raguseala

Problemele de raguseala pot indica un nivel energetic scazut la nivelul CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Ceai si unguent impotriva Vitiligo!

Un articol de Cristian Iacov

Vitiligo este una dintre cele mai comune boli ale pielii. Este caracterizata prin pierderea melaninei, un pigment care da culoare pielii, ochilor si parului. Poate aparea in orice etapa a vietii, dar este cel mai probabil sa se intample intre 10 si 40 de ani.

Aceasta boala se manifesta printr-un tip de pete care la inceput ocupa zone mai mici si apoi se raspandesc si cuprind zona pleoapelor, a coatelor, genunchilor, mainilor si zona din jurul buzelor. Deoarece inca nu exista medicamente care

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Metoda rapida de pierdere in greutate!

Un articol de Cristian Iacov

Urmeaza aceste activitati in mod regulat si vei pierde kilogramele in plus extrem de repede. Jim Sarete este un antrenor american de wellness, destul de celebru peste ocean, care a pus la punct aceasta tehnica pentru persoanele care nu au timp sa faca exercitiu fizic, cu scopul unei reduceri rapide a surplusului de grasime.

Activitatile prin care se slabeste in mod obisnuit nu sunt

suficient de bune pentru acest antrenor. De exemplu, alergarea ne permite sa scapam doar de 150 de calorii CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Patru exercitii simple pentru eliminarea durerilor de spate!

Un articol de Cristian Iacov

In cazul in care te confrunti zilnic cu dureri de spate si orice ai incercat pana acum, pur si simplu nu te-a ajutat deloc, de azi inainte nu va mai fi asa intrucat Echipa Secretele iti va dezvalui un set de 4 exercitii pe care sa le faci chiar la tine acasa, seara dupa ce te intorci de la serviciu, exercitii ce te vor ajuta sa scapi de dureri fara ajutorul calmantelor.

Citeste mai jos despre ce exercitii este vorba si cum sa le faci la tine acasa:

1. Exerciitii de stretching pentru solduri CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Ce trebuie sa faci daca suferi de sindromul de colon iritabil

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Sindromul de colon iritabil, cunoscut si sub numele de colita, este o afectiune care ataca intestinul gros, cauzand inflamatie, durere intensa, si chiar sangerari. Daca acest sindrom nu este tratat in mod corespunzator, poate provoca ulcere canceroase. In plus, atunci cand o persoana sufera de aceasta boala, organismul ei incepe sa respinga anumite alimente si bauturi, ceea ce duce la o intensificare a simptomelor mentionate anterior.

Desi nu exista un tratament infailibil pentru aceasta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Dupa ce Vei Citi Asta, Vei Merge la Culcare cu 0 Felie de Ceapa in Sosete

Un articol de Calin Petru Barbulescu

In multe culturi, se crede ca picioarele si mainile sunt in corelatie directa cu organele interne. Acest lucru se datoreaza „meridianelor” care trec prin intregul corp.

Nu toata lumea este atat de sigura cu privire la aceste meridiane, insa va asigur ca aceste meridiane sunt conectate direct la sistemul nostru nervos.

Stiai ca picioarele tale au aproximativ 7.000 de terminatii nervoase care merg direct la nivelul organelor interne?

Acest lucru poate suna ciudat, insa cel mai bun mod de a
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Ce Se Intampla Cu Adevarat In Corpul Tau Dupa Ce Bei Alcool Si Cum Poti Sa Scapi de Alcoolism In Mod Natural La Tine Acasa

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Cu totii am trecut prin aceasta experienta, acele nopti lungi petrecute cu prietenii la o petrecere la care am facut exces de alcool si stim foarte bine si cea de-a doua zi cum ne-am simtit, dupa acea noapte de pomina. Stim cu totii ca a doua zi, dupa o seara de exces de alcool, intervine mahmureala. Ceea ce nu stiti, si veti afla acum, este ca in timp, aceste obiceiuri pot avea efecte devastatoare asupra organismului.

Istoria ne spune ca vanzarea de alcool a fost interzisa in Statele Unite
CITESTE IN CONTINUARE

24 Diagrams To Help You Eat Healthier

Including quick and easy dinner recipes, a Paleo shopping list, a guide to portion sizes, and more.

1. For eating your fill of fruit.



Photos by Grace Hitchcock for PopSugar / Via popsugar.com

You know you're supposed to be eating a few servings of fruit every day... but how much fruit makes one serving? Now you know, thanks to PopSugar.

2. For dinners that are healthy AND quick.



Women's Health / Via womenshealthmag.com

Read more about what makes these stupid easy meals so healthy here: What Nutritionists Eat When They Only Have 5 Minutes to Prep a Meal, via Women's Health.

3. For when you're trying to eat Paleo.



Jenny Chang / BuzzFeed / Via buzzfeed.com

Read our Ultimate Guide to Paleo for more tips and tricks on how to make it work for you.

4. For picking the perfect avocado.



Northwest Edible Life / Via nwedible.com

Because no one likes a rotten avocado. Get more details here, at Northwest Edible Life.

5. For blending the smoothie of your dreams.



Lexi / Lexi's Clean Kitchen / Via lexiscleankitchen.com

Smoothies can make great healthy breakfasts (that also taste amazing). Read more about it (and all about the health benefits of bananas) at Lexi's Clean Kitchen.

6. For smoothies that are even simpler.



Daily Burn / Via dailyburn.com

Three-ingredient smoothies? Doesn't get much easier than that. And here are 8 MORE healthy smoothies that only use three ingredients. SO MANY SMOOTHIES.

7. For packing the perfect Mason jar salad.



Beth / Eat Within Your Means / Via eatwithinyourmeans.com

Get the recipe here. And for more like this, check out 18 Mason Jar Salads That Make Perfect Healthy Lunches.

8. For brewing an excellent cup of tea.



utilityjournal.com

Learn more about the different types of teas here.

9. For making yummy, healthy soups.



Shape / Via [shape.com](#)

These soups all use the same basic recipe. Check out more information at All Souped Up, via Shape.

10. For a super simple DIY salad dressing.



Kath Eats Real Food / Via [katheats.com](#)

Kath from KathEats.com is a registered dietitian and really knows her stuff. Check out her post DIY Salad Dressing for the complete recipe (and some yummy-looking salads).

11. For when you're cooking healthy for one.



Greatist / Via [greatist.com](#)

No more sad frozen dinners for you. You can totally cook and eat healthy all on your own. Read all about it at The Ultimate Healthy Grocery List When You're Cooking for One, via Greatist.

12. For making all the healthiest grains.



PopSugar / Via [popsugar.com](#)

Branch out from your standard brown rice and quinoa and try some other grains this year too. Check out more great tips at

How to Cook Grains at PopSugar.

13. For estimating portion sizes.



Guard Your Health Campaign / Via guardyourhealth.com

It's hard to measure out a half-cup of this or three ounces of that. Make it easy by using your hand as a guide.

14. For vegetarians who want some more protein.



greatist.com

Get more information, and tons of good recipes, at 12 Complete Proteins Vegetarians Need to Know About, via Greatist.

15. For spotting added sugar in your food.



Women's Health / Via womenshealthmag.com

Most Americans eat way too much added sugar (between two and three times the recommended amount!). One way to cut back is to read ingredient lists and look for any of these words. Get more information at 56 Different Names for Sugar, via Women's Health.

16. For getting your nuts straight.



Life by Daily Burn / Via dailyburn.com

Nuts can make a great healthy snack. Pack little baggies to bring to work with you every day.

17. For choosing the best veggies.



pinterest.com

Don't get it twisted: Adding any vegetables to your life where they didn't exist before is a step in the right direction. But if you're looking for the absolute most nutritious of the healthy foods, this chart can help.

18. For more exciting hummus flavors.



Shape / Via shape.com

Learn all the great things about hummus at 13 Different Ways to Make Hummus, via Shape.

19. For marinating your meat just the way you like it.



BuzzFeed / Via buzzfeed.com

Cooking your own food is usually healthier than eating out, and making tasty food will make you want to do that more. From How to Marinate and Make Better Food.

20. For healthy recipe substitutions.



Greatist / Via greatist.com

Check out 83 Healthy Recipe Substitutions at Greatist for even more awesome swaps.

21. For when you're tired of eating the

same old salad.



Prevention / Via prevention.com

Read more at Salads That'll Make You Love Lunch Again, via Prevention.

22. For eating all your vitamins.



hellawella.com

Gotta catch 'em all.

23. For remembering all your superfoods.



Greatist / Via greatist.com

Find out what they all are here, at The Healthiest Superfoods, A – Z, via Greatist.

24. For how to store all your healthy foods.



Jenny Chang for BuzzFeed / Via buzzfeed.com

It's hard to eat clean when your food is spoiled. Keep it fresh and safe with this chart.

Source: **Buzz Feed**

Sursa: www.architecturendesign.net

Harta abdomenului pe care descoperi care sunt problemele tale de sanatate

Un articol de Cristian Iacov

Zona abdomenului este o zona foarte mare si fiecare durere poate fi produsa de mai multi factori – incepand cu simple crampe pana la cauze benigne sau chiar mai rau la cauze maligne. Pentru o mai buna intelegere a cauzelor posibile, invata singur sa identifici cauzele durerilor pe care le resimti, fara sa mai mergi la medic!

Durerea de stomac este una dintre cele mai comune neplaceri pe care 90% din oameni o au la un moment dat. Uneori intensitatea ne sperie, dar durerile intense nu trebuie CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Nu o sa-ti Vina sa Crezi Ce Poti Vindeca Cu 0 Ceapa!

Un articol de Cristian Iacov

In randurile de mai jos veti afla cateva utilizari surprinzatoare ale cepei, utilizari ce va vor pune pe ganduri si incepand de maine, sunt sigur ca nu o veti mai evita!

Mirosul ei puternic si unic, cat si gustul intens, fac din aceasta leguma o alegere perfecta. Cititi mai jos cum sa

utilizati ceapa pentru a va trata diverse conditii de sanatate astfel:



Curata o ceapa si foloseste-o astfel:

- Consuma o ceapa pe zi pentru alinarea durerilor de cap, durerilor de dinti, durerilor de urechi, pentru tratamentul racelilor, pentru eliminarea infectiilor la ochi.
- In cazul in care ai dureri la incheieturi, ia cateva felii de ceapa si impacheteaza zonele dureroase pentru a scapa de aceste dureri
- In caz de temperatura ridicata, ia cateva felii de ceapa si aplica-le pe talpi. In scurt timp temperatura va reveni la normal.
- Consuma regulat cate o ceapa pe zi pentru a trata insuficienta cardiaca.
- Sangerarile de nas pot fi tratate cu ceapa. Ia o felie de ceapa si aplic-o pe vena jugulara. Sangererea se va opri in cateva minute.

- Muscaturile de insecte se trateaza cu ceapa. O felie de ceapa aplicata direct pe zona afectata va rezolva problema in scurt timp.
- In caz de degeraturi, trebuie sa va infasurati zona cu felii de ceapa. In scurt timp mancarimile se vor reduce si regenerarea tesuturilor va fi grabita.
- Ulcerele varicoase se pot vindeca cu ajutorul cepei. Rade o ceapa si amestec-o cu ulei de masline. Aplica acest amestec pe zona afectata si procesul de vindecare va fi accelerat vizibil.
- Pentru tratamentul bataturilor, trebuie sa tocati marunt o ceapa si sa o amestecati cu otet din cidru de mere. Lasati amestecul sa stea peste noapte, apoi aplicati direct pe bataturi. Acestea se vor vindeca vazand cu ochii.

Fa-ti un suc de ceapa si trateaza-ti diversele conditii de sanatate astfel:

Curata o ceapa si fa-ti un suc folosind storcatorul.

Trateaza urmatoarele conditii de sanatate utilizand acest suc astfel:

- In caz de boli pulmonare, se amesteca sucul de la o ceapa cu o lingura de miere si se consuma 2-3 lingurite pe zi.
- Pentru a preveni caderea parului si pentru a stimula cresterea lui, aplica suc de ceapa la baza firului de par, masand usor. Efectele se vor vedea in cateva saptamani.
- Pentru tuse puternica si persistenta bea un pahar de 200 de ml de apa amestecat cu 2 linguri de suc de ceapa. Tusea se va diminua considerabil.
- In caz de eczeme, aplica direct sucul de ceapa direct pe zonele afectate si vei scapa de eczeme in scurt timp.

- Impotriva parazitilor intestinali, bea 100 de ml de apa amestecata cu 1 lingura de suc de ceapa dimineata pe stomacul gol. Veti scapa de parazitii intestinali dupa 20 zile!
- In caz de flatulente si constipatie, bea suc de ceapa amestecat cu coniac in parti egale. Vei rezolva problema in scurt timp.
- Pentru a elimina negii, aplica suc de ceapa de cateva ori pe zi, masand usor. Acestia se vor usca in maxim 30 de zile.

Cu o ceapa fiarta vei rezolva urmatoarele probleme:

Se taie o ceapa in mai multe bucati si se fierbe in 500 de ml de apa timp de 30 de minute.

Apa rezultata se foloseste pentru:

- Tratamentul tusei si a bolilor respiratorii.
- Pentru curatarea tractului urinar.
- Pentru tratamentul conjunctivitei
- Pentru consolidarea potentiei masculine (se amesteca in proportii egale apa rezultata cu lapte)

Sursa: secretele.com