

Medicul dumneavoastra va Solicita aceasta Reteta: Bautura care Ucide Cancerul

Un articol de Cristian Iacov

Patrunjelul contine nutrienti care afecteaza pozitiv sanatatea noastra, mentinandu-ne corpul alcalin. Acestia sunt impartiti in doua grupe – uleiuri esentiale in primul rand si flavonoide in al doilea rand. Patrunjelul este, de asemenea, bogat in vitaminele C, A si K, expertii in domeniul sanatatii recomandandu-l in special toamna si iarna.

Iata reteta :

1.5l de apa

Patrunjel, aproximativ 3 legaturi

$\frac{1}{2}$ kg lamaie

2 lingurite de bicarbonat de sodiu

$\frac{1}{2}$ litri de otet de mere

Mod de preparare: CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum Poti sa iti Regenerezi

Sistemul Imunitar în 72 de ore

Un articol de Cristian Iacov

Sistemul imunitar este inteles gresit de foarte multi oameni.

Cei mai multi oameni recurg la lucruri cum ar fi vitaminele si medicamentele (ignorand alternativele naturale), pentru a face fata unei banale raceli, si isi imbunatatesc imunitatea sintetic, dar boala isi continua cursul.

Pentru persoanele cu un sistem imunitar slabit, exista mai multe optiuni naturale, iar cercetatorii au descoperit ceea ce ar putea fi una dintre cele mai bune metode de a reseta si reincarca sistemul imunitar. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

ARTRITA – Cum scapi de dureri și te VINDECI în mod NATURAL

Devine, în timp, boala tuturor, la fel de bine poți să n-o întâlnești niciodată, conducându-ți viața cu înțelepciune. In caz ca nu stiai, ARTRITA este o inflamatie dureroasa a uneia sau a mai multor articulatii din corp. Exista mai bine de 100 de tipuri de artrita, iar cea mai cunoscuta forma a acesteia este artroza (care, distruge practic cartilajele); urmeaza artrita reumatoida (care este o boala autoimuna ce afecteaza alinierea articulatiilor) si guta (cauzata de depozitarea cristalelor de acid uric la nivelul articulatiilor).

Orice forma de artrita poate fi dureroasa atat la nivel emotionat cat si fizic, din pricina durerilor si a rigiditatii aparute. In timp, distrugerea articulatiilor este extensiva si de neoprit.

Ca in cazul fiecarei boli, primul pas (atunci cand vorbim de o vindecare naturala) este schimbarea dietei. Fiecare celula a corpului tau are nevoie de 2 lucruri: nutritie (sanatoasa) si detoxifiere. O dieta corespunzatoare te va ajuta sa indeplinesti ambele conditii. Asigura necesarul de nutrienti si de asemenea ajuta organismul sa se detoxifieze.

Ce sa mananci daca suferi din pricina ARTRITEI:

- o varietate de nutrienti densi, cum ar fi alimentele integrale; evita produsele procesate
- mananca mai multe legume decat fructe; 80% din mancarea ta ar trebui sa fie proaspata, organica!
- consuma acizi grasi care contin omega 3: uleiul de seminte de in, nuci, migdale, etc
- ai grija sa inmoi semintele si nucile inainte de a le consuma
- mananca usturoi crud, coriandru si turmeric in mod regulat, pentru a usura procesul de detoxifiere

Ce NU trebuie sa mananci daca ai ARTRITA:

- arome artificiale, coloranti, conservanti, etc
- OMG (organisme modificate genetic, aici este vorba despre orice fructe si legume, care nu sunt de factura organica)
- sirop cu continut ridicat de fructoza
- glutamat monosodic
- zahar (aici fiind vb despre dulciuri, in general)
- gluten

Alt experiment interesant pe care-l poti face este urmatorul: **nu mai manca produse lactate pentru 2 saptamani!** Dupa care, consuma din nou astfel de produse, pentru a vedea ce se petrece. S-ar putea sa te simti din nou

bolnav, vei putea avea diaree sau alte simptome similare, asa ca ar fi bine sa incetezi imediat consumul de lactate...

Dr. Shillington recomanda urmatoarele **vitamine si suplimente**, atunci cand suferi din cauza ARTRITEI:

- vitamina C – 5000 mg/zi
- vitamina D3 – 5000 mg/zi
- vitamina E – 1200 mg/zi
- vitamina A – aprox 15 mg/zi
- complexul de vitamine B
- coenzima Q10 – 100 mg/zi
- enzime digestive din plante (la orice masa)

Atunci cand suntem bolnavi, in special atunci cand suferim din pricina bolilor autoimune, este foarte posibil sa avem si Candida. Este important **sa nu mai consumam gluten** si sa tinem aceasta afectiune sub control, pentru a putea vindeca intestinele. Ideea este sa vindeci intestinele, dupa care vei reusi sa vindeci intreg organismul.

Inca o data, tine minte ca acest lucru poate fi realizat prin schimbarea dietei si completarea acesteia cu suplimente benefice. Daca suferi din pricina candidozei vaginale, a mancarimilor, etc, atunci acest lucru arata ca afectiunea Candida este o problema pentru tine.

Cum sa scapi de DUREREA provocata de ARTRITA

Primul pas este sa consumam cat mai multi nutrienti, atat de necesari sanatatii noastre. Al doilea pas este sa ajutam nutrientii sa ajunga la fiecare celula in parte, realizand procedee de detoxifiere si curatare. Pentru a reusi acest lucru, sangele impreuna cu limfa trebuie sa „lucreze” in armonie pentru a reusi sa curete toate celulele de toxine.

HIDROTERAPIE pentru ARTRITA

Hidroterapia (include sauna, baile cu abur, baile pentru

picioare precum si aplicarea de comprese cu apa calda si rece) nu doar ca te scapa de dureri, dar ajuta si la vindecarea intregului organism. Este usor de realizat acest procedeu, dar necesita ceva tarie de caracter. Alterneaza apa calda cu cea rece asupra zonei afectate, pentru aproximativ 20 de minute. Incepe cu apa fierbinte pentru cel putin 2 minute, dupa care alterneaza cu apa rece, pentru alte 2 minute. Continua sa alternezi in acest fel, incheiand acest procedeu cu apa rece.

Apa fierbinte aduce sangele la suprafata pielii. Apa rece il conduce departe, la nivelul tesuturilor. Acest proces ajuta la curatarea tesuturilor.

EXERCITIILE FIZICE

Miscarea este extrem de importanta si atunci cand vorbim de VINDECAREA ARTRITEI. Articulatiile afectate trebuie sa se miste. Exercitiile fizice te vor ajuta sa „pui in miscare” si limfa. Aceasta ajuta sangele sa elibereze toxinele de la nivelul celulelor.

MASAJUL

Un masaj realizat de cineva care stie cum se trateaza astfel de afectiuni, poate fi un real beneficiu pentru pacient. Masajul ajuta la eficientizarea circulatiei sangvine si a limfei.

Incearca sa le incluzi cat mai des in dieta ta, fie ca le consumi ca atare sau sub forma de tincturi, ceaiuri, etc.

Tine minte ca toate bolile incep la nivel celular. Nutritia, circulatia sangelui si detoxifierea sunt elementele principale prin care poti stopa durerile cauzate de artrita.

De fapt, dieta si modul de viata pe care-l avem hotarasc, practic, viitorul nostru. De asemenea, mintea noastra si felul in care gandim pot face diferenta. Incearca sa te eliberezi de stres si ganduri negative, acestia fiind principalii factori

cauzatori ai bolilor.

Sursa: ampress.ro

5 Plante Vindecatoare pe care Trebuie sa le Consumi Zi de Zi!

Exista o serie de motive pentru care o persoana planteaza in gradina, diverse soiuri de plante. Unul dintre cele mai populare motive pentru a face acest lucru este de a avea fructe proaspete, legume si plante pentru consumul propriu.

In plus, plantele care sunt adaugate la prepararea mancarii pentru a le oferi savoare, pot fi de asemenea folosite si in lupta impotriva bolilor cele mai raspandite in societatea in care traim. Incidenta cancerului continua sa creasca, oamenii incercand sa-si **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Ce nu stiai despre Sparanghel

Sparanghelul face parte din familia crinului (Liliaceae), avand o **serie de beneficii pentru sanatate**. Cu un gust unic, aceasta leguma **contine foarte multe substante nutritive**, cu functii cunoscute si beneficii asupra organismului uman.

In primul rand, sparanghelul contine cantitati mari de vitamina A, vitamina B6, vitamina C, vitamina K, riboflavina si tiamina.

Vitamina A sustine sanatatea ochilor, sistemul imunitar, precum si starea de sanatate a tesuturilor epiteliale incluzand pielea, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa Scapi de Unghiile Galbene

Un articol de Maya

Ingalbeneria unghiilor poate fi declansata de diverse afectiuni medicale. Fumatorii sunt mai predispusi la ingalbeneria unghiilor cat si doamnele sau domnisoarele care folosesc destul de des oja.

In cazul in care te numeri printre persoanele care au aceasta problema, Echipa Secretele a descoperit cateva remedii eficiente pentru rezolvarea lor.

Citeste mai jos ce trebuie sa faci!

Foloseste lac pentru unghii

Cel mai comun factor care determina ingalbeneria unghiilor este folosirea frecventa CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Vindecare prin Medicina Traditionala Chineza

Ce este medicina energetica? Cum emotiile influenteaza organele vitale si vice-versa? In Vest, medicina energetica, chiar si unele cercetari medicale de masa au inceput sa prezinte interes . Dar **Medicina Traditionala Chineza (TCM)**, a explorat temeinic aceste domenii, de secole – iar acum putem beneficia de pe urma ei.

Medicina moderna occidentala tinde sa se bazeze foarte mult pe echipamente costisitoare atat pentru diagnostic cat si pentru tratament, in timp ce TCM nu. **Aceasta poate conduce** CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

0 Lingurita de Ulei de Masline pe Stomacul Gol Iti Poate Salva Viata

Un articol de Cristian Iacov

Hipocrate a spus odata faptul ca hrana noastra ar trebui sa fie medicamentul nostru si ca unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face, ar fi sa consumam zilnic cate o lingurita de ulei de masline.

Stiati ca grecii consuma in medie 20 de litri de ulei de masline pe an, comparativ cu doar 0.5 litri de persoana in Romania?

Pe langa faptul ca uleiul de masline este una dintre cele mai bune surse de grasimi mononesaturate, acest ulei este medicamentul absolut. A fost intotdeauna CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un Medic Chinez Sustine ca Acest Mod Natural de Curatare a Ficatului si Bilei este cu Adevarat Eficient

Un articol de Cristian Iacov

Pietrele biliare si hepatice pot dauna grav sanatatii, putand conduce la dezvoltarea cancerului si hepatitei. Problema este ca, de foarte multe ori, aceste probleme de sanatate nu sunt inlaturate la timp, fie de teama, fie din indiferenta.

Tocmai din aceste motive, Lai Chiu Nan, un medic chinez, a incercat si reusit sa conceapa un tratament natural pentru eliminarea pietrelor la bila si ficat. Dupa cum explica el, cancerul nu este prima boala ce apare in organism, acesta fiind, de multe ori CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Remediu Natural pentru Cresterea Nivelului de Fier din Sange

Un articol de Cristian Iacov

In cazul in care rezultatele analizelor (hemoleucograma) va indica un nivel scazut de fier (anemie) si doriti sa va imbunatatiti aceasta stare de sanatate, articolul pe care il veti citi este pe cale sa va dezvaluie o reteta care va va ajuta destul de mult sa cresteti nivelul de fier din sange, aceasta fara suplimente nutritive.

Stim bine ca fierul este componenta principala a hemoglobinei care transporta oxigenul si dioxidul de carbon spre si dinspre celule. De asemenea fierul joaca un rol CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com