

Reteta miraculoasa care imbunatateste vederea si reintinereste pielea! Te va scapa de ochelari!

Multi oameni se confrunta cu probleme de vedere pe parcursul vietii. Daca aveti aceeași problema va sugeram sa incercati aceasta reteta extrem de puternica si te poti bucura de beneficiile sale.

Combinatia de ingrediente va reduce dioptria si te-ar putea ajuta chiar sa scapi de ochelari. Acest remediu poate fi facut acasa si va accentua nu numai vederea mai buna, dar, de asemenea, va oferi un aspect mai sanatos si mai tanar.

Se face repede iar ingredientele sunt accesibile oricui, astfel ca oricine poate prepara licoarea acasa. Ce este si mai important este ca ingredientele de care ai nevoie sunt sanatoase si naturale.

Ingrediente:

200 ml ulei de seminte de in

2 lamai

3 catei de usturoi

1 kg de miere bruta

Mod de preparare:

Curata si fierbe lamaile in propria zeama amestecand usor. Adauga usturoiul curatat si amesteca. In cele din urma, adauga uleiul de seminte de in si apoi mierea, amesteca bine pana sa omogenizeaza continutul. Se toarna amestecul intr-un borcan si

asigura-te ca il pastrezi intr-un loc racoros si intunecat, de preferinta, in frigider. Ia o lingura din aceasta bautura inainte de mese. Nu uita sa-l agiti din cand in cand, foloseste intotdeauna lingura de lemn sau de plastic, nu din metal, deoarece distruge nutrientii.

Respondentii care s-au bucurat de beneficiile acestui remediu spun ca dioptria lor s-a imbunatatit de la -4 la -2. Aceasta reteta a imbunatatit, de asemenea, si elasticitatea pielii lor, astfel ca a devenit neteda si moale.

Sursa: <http://m.caplimpede.ro>

Cum sa Faci Vitamina C la tine Acasa dintr-un Singur Ingredient Natural

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Cele mai multe suplimente de vitamina C, ce se regasesc in farmacii, sunt obtinute din ingrediente chimice. De obicei acestea nu contin vitamina C naturala, ci sunt extrase folosind acid ascorbic, care este un produs chimic sintetic obtinut din glucoza.

S-a demonstrat faptul ca acidul ascorbic distruge intr-adevar microbii din organism, insa doboara la pamant sistemul imunitar.

In cele ce urmeaza veti invata cum sa va faceti in casa, cel mai bun supliment de vitamina C, care va ajuta cu CITESTE IN CONTINUARE

Regenerarea completă a organismului durează 7 ani! Vezi tipurile de DIETE care îți refac organismul mai RAPID!

Unul dintre cei mai apreciați doctori la nivel mondial și care a reușit prin activitatea sa să redea speranța și viața pentru mii de oameni cărora nu li se mai dădea nici o șansă este Dr. Brian Clement.



Brian Clement a petrecut mai mult de trei decenii studiind nutriție și sănătatea naturală. El este absolvent atât în medicina naturopată cât și în științe nutriționale. Din 1980 el a coordonat creșterea și dezvoltarea Institutului Hippocrate și a facilitat punerea în aplicare a unor tratamente progresive de sănătate naturală de mare succes precum: Dieta cu hrană vie, Terapie Wheatgrass, Microscopie cu câmp închis, și Elementele esențiale ale terapiei minte-corp. De-a lungul anilor acesta și-a asumat rolul de avocat al sănătății, motivând un public foarte mare care era dornic de a lua măsuri pentru a-și îmbunătăți viața.

În urma experienței sale vaste Brian Clement a venit cu calauziri pentru înțelegerea proceselor care au loc în

interiorul corpului in timpul detoxifieri . “De fapt, 60 la suta din deseurile acumulate vor fi eliminate in primele sapte zile ale programului [Programul de Sanatate Hippocrates], dar vindecarea si regenerarea completa a organismului dureaza un numar de 7 ani si se descompune in urmatoarele etape.

Intre prima zi si primul an si jumatate (1 zi-1½ ani) – se produce curatarea digestiva si eliminarea depunerilor mari de grasimi si a calcificarilor.

Intre primul an jumatate si primii doi ani (1½-2 ani) – curatarea profunda a tesuturilor si a articulatiilor.

Intre primii doi ani si primii cinci ani (2-5 ani) – curatarea si regenerarea structurii osoaselor, a cartilagiilor si curatarea in continuare a articulatiilor.

Intre primii cinci ani jumatate si primii sase ani si trei luni (5 ½ -6 ¼ ani) – repositionarea si reinnoirea organelor.

Intre primii sase ani si trei luni si primii sapte ani (6 ¼ -7 ani) – curatarea tesutului cerebral si curatarea neurologica.

Reactiile de curatare pot rezulta in timp ce strat dupa strat este dat laoparte. Dar va veti simti mai bine si mai bine pe masura ce trece timpul. Datorita inteligentei celulare a corpului , fiecare parte este afectata de ansamblu. Si, atunci cand o parte este reinnoita, aceasta duce la o mai mare integritate si la o mai mare armonie si in cadrul intregii fiinte. ”

In ce consta programul Hippocrate? in mare parte hrana vie, cititi mai jos principiile de baza asa cum sunt ele structurate chiar de Ane Wigmore, cea care a infiintat Institutul in urma cu peste 50 de ani.

Proteine

Dieta Hippocrate:

Sosuri fermentate, iaurt, branzeturi si lapte din seminte si nuci; seminte, fasole si nuci incoltite; avocado; bauturi verzi.

Alimente tranzitorii:

fasole, mazare, linte (supe) usor gatite; tofu, tempeh, nuci proaspete prajite usor si unt de nuci, nuci si seminte neinmuiate.

De evitat in totalitate:

Carnea rosie, pestele, carnea de pasare, ouale; laptele si branzeturile pasteurizate ; proteinele vegetale hidrolizate, orice alte derivate din produse de origine animala.

Carbohidratii

Dieta Hippocrates:

Chipsuri de cereale; paine de cereale incoltite, cereale, cereale incalzite; paini germinate de grau, lapte de cereale; cruste din cereale incoltite; alte gustari din cereale crude sau incoltite

Alimente tranzitorii:

Paine (fara drojdie), biscuiti nedospiti; orez, grau, mei, hrisca, orz, ovaz, malai, bulgur, secara; toate intregrele gatite usor; paine de cereale incoltite; granola naturala

De evitat in totalitate:

Toate painile cu drojdie si produsele din faina, cerealele prelucrate, orezul alb, fideaue, pastele; fulgi de ovaz cu zahar; produse de patiserie care contin uleiurirafinate,  zahar, faina rafinata, aditivi.

Grasimi / Uleiuri

Dieta Hippocrates:

Avocado, branzeturi din seminte si nuci; unt de nuci proaspete si crude in cantitati mici; dressing-uri si iaurturi vegetale din seminte si nuci crude si proaspete.

Alimente tranzitorii:

Mici cantitati de ulei de susan sau ulei de masline rafinat pe salate, unt de nuci, tahini din susan

De evitat in totalitate:

Toate uleiurile cu exceptia celor de masline si susan; unturile de nuci si arahide comerciale, unt sau smantana pasteurizata; toate produsele alimentare care contin sau sunt gatite cu uleiuri.

Legume

Dieta Hippocrates:

Verdeturi si alte legume incoltite crude, cultivate ecologic, murate fara sare, uscate, amestecate cu blender-ul in supe sau sosuri; stoarse

Alimente tranzitorii:

Aburite (fara ulei); gatite usor, supe si alte mancaruri, bulion, la casoleta; crescute conventional

De evitat in totalitate:

Congelate; iradiate; conservate; arse, preparate cu zahar si / sau sare, vechi sau ofilite; murate cu sare.

Fructe

Dieta Hippocrates:

Crude si proaspete, in sosuri, supe, salate, shake-uri, lapte, placinte, uscate, ne-sulfurate, ca si gustare.

Alimente tranzitorii:

Fructe fierte sau deserturi preparate de fructe, mere coapte, fructe uscate inmuiate si aburite, fructe aburite, sos de mere.

De evitat in totalitate:

La conserva, conservate sau prezervate cu substante chimice si zahar adaugat; uscate cu sulf(sulfiti); necoapte.

Bauturi

Dieta Hippocrates:

Rejuvelac, suc din fructe proaspete si sucuri de legume, apa de izvor sau apa distilata; bauturi verzi.

Alimente tranzitorii:

Sucuri de fructe naturale imbuteliate si sucuri de legume, ceaiuri de plante medicinale, bauturi naturale carbogazoase, cafea din boabe.

De evitat in totalitate:

Apa de la robinet, cafeaua, ceaiurile, bauturile carbogazoase, bauturile alcoolice, bauturile din fructe indulcitate artificial.

Gustari

Dieta Hippocrates:

Betisoare din legume (telina, morcovi), fructe proaspete, amestecuri de cereale incoltite, chips-uri de cereale, suc proaspat, fructe uscate si nuci; branza din seminte;

Alimente tranzitorii:

Turte de orez; granola naturala, biscuiti nedospiti; amestecuri de nuci , seminte, sushi de orez; mere coapte, sucuri imbuteliate, floricele de porumb (fara ulei sau unt), ceai de plante, cafea din boabe, bomboane de sirop de orez.

De evitat in totalitate:

Gustari naturale si nenaturale de tip junk-food; gustari comerciale de genul "de sanatate", snacks-uri alimentare; bauturile carbogazoase; bomboanele si alte dulciuri comerciale.

Condimente

Dieta Hippocrates:

Miere cruda nefiltrata, polenul de albine, fructe proaspete, fructe uscate, miso, tamari, sare vegetala, praf de alge, sauerkraut, lamaie, suc de lamaie, ierburi proaspete si uscate.

Alimente tranzitorii:

Miere pasteurizata, sirop de artar, malt de orz, sirop de orez; sorg; otet de cidru de mere, sare de mare, usturoi, ceapa, ardei iute, condimente de chili, enzime sub forma de praf de legume; vin natural pentru gatit.

De evitat in totalitate:

Produsele care contin aditivi, inclusiv: zahar, melasa, sirop de trestie de zahar, dextroza (glucoza), fructoza, sare, sare iodata, otet, piper, glutamat monosodic (MSG), uleiuri, oua, coloranti, conservanti si prezervanti.

Sursa: <http://onlinereport.ro>

Vindeca Ciroza la Ficat cu 0 Combinatie Uimitoare

Un articol de Cristian Iacov

Steatoza sau ficatul gras precum si ciroza hepatica sunt unele dintre cele mai comune boli care afecteaza ficatul. Depozitele grase pot provoca complicatii grave si chiar pot duce la aparitia insuficientei hepatice.

Stim bine faptul ca ficatul este un organ vital – acesta curata sangele, echilibreaza glucoza din sange, descompune grasimile, produce enzime si mentine vitaminele, mineralele si glicogenul. Functia sa nu poate fi inlocuita de nici un alt organ din corp.

Hipertensiunea arteriala, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un Amestec Uimitor pentru Tratarea Ganglionilor Limfatici

Un articol de Cristian Iacov

Ganglionii limfatici crescuti sunt un fenomen destul de comun. Ei apar ca urmare a cariilor netratate, a infectiilor netratate, insa exista sanse ca acestia sa fie de fapt un simptom al aparitiei unei tumori canceroase in viitor.

Foarte multe persoane se trezesc deodata cu ganglioni limfatici crescuti in jurul gatului sau la sau subsuoara. In cele mai multe cazuri, teama care are loc in aceasta conditie, dupa vizita la medic, este inlaturata. Din pacate, exista uneori cazuri in care aceasta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum Sa-ti Vopsesti Parul In mod Natural Fara Chimicale

Un articol de Maya

Pot spune ca imi vopsesc parul de aproape 15 ani cu produse chimice din comert. Sunt blonda, si mi-am mentinut aceasta culoare de peste 10 ani.

Am facut acest lucru pana cand am obtinut o informatie, de la o doamna in varsta, care mi-a dezvaluit un secret!

Mi-a zis asa: „Domnisoara, stiai ca iti poti mentine parul blond fara sa folosesti vopsea de par din comert? Trebuie doar sa-mi urmezi sfaturile!”

La indemnul acelei doamne am incercat o metoda foarte simpla de mentinere a parului in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Dezhidratarea te Imbolnaveste si te face Obez

Efectele adverse ale consumului insuficient de apa includ probleme digestive, ale pielii, ale vezicii urinare si ale rinichilor, oboseala si chiar dureri de cap. Avem nevoie de apa la fel de mult cum avem nevoie de aerul pe care il respiram! Pastrarea corpul hidratat, NU ESTE O GLUMA!

Stiati ca deshidratarea incepe de fapt chiar inainte de a avea senzatia de sete? Consumand apa pe tot parcursul zilei este cel mai bun mod de a te mentine sanatos. Intotdeauna trebuie sa ai o sticla sau un CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cum va puteti Vindeca de Paradontoza intr-o Saptamana

Un articol de Cristian Iacov

Gingivita este cea mai usoara forma a paradontozei. Gingivita netratata poate avansa la parodontita, la care exista mai multe grade. **Parodontita agresiva** apare la persoanele care au boli ale gingiilor, dar par a fi sanatosi sau cel putin nu au nici o alta boala pe care medicina conventionala a considerat-o cauza de parodontita. **Parodontita cronica** include inflamatiile tesuturilor de sustinere a dintilor mergand pana la pierderea dintilor. **Necrotizanta bolii parodontale** este o infectie grava in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

10 Super-Alimente care iti pot vindeca intregul corp

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Pentru functionarea corpului in parametri cat mai optimi,

luati in calcul aceste zece super-alimente ce contin substante nutritive.

1. Patlagina

Ai calcat pe ea, ai ignorat-o, ai incercat de atatea ori sa o elimini de pe gazonul tau, insa aceasta “buruiana” inofensiva este medicamentul cel mai utilizat de pe intreaga planeta, ajungandu-se in ziua de azi sa se cultiveze din ce in ce mai mult. De la patlagina se foloseste cel mai mult radacina, insa in unele cazuri si tulpina este CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Crema Anti-Celulita Facuta in Casa – Rezultate Vizibile in 7 Zile!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Daca nu aveti posibilitatea sa mergeti la un salon de masaj pentru a scapa de celulita, poate aceasta crema facuta in casa va rezolva problema. Este foarte usor de facut si nu o sa va coste mai nimic. Pe langa aceste avantaje, aceasta crema este produsa din ingrediente 100% naturale si va asigur ca va fi mult mai eficienta decat orice crema pe care o veti cumpara din farmacii.

Dupa ce veti citi cum se face, sunt sigur ca in momentul

urmator, va veti apuca sa o pregatiti, iar dupa 7 zile de
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com