

Cum pot obtine Cardul de Sanatate (pentru cei care nu l-au primit)

Incepand cu 1 Mai 2015, pentru a beneficia de servicii medicale decontate de CNAS, este obligatorie prezentare Cardului de Sanatate CNAS .

Pentru ca sunt mai mult de 500.000 de romani care nu au primit cardul de sanatate, cred ca acest articol poate fi folositor.

Pentru cei care nu au intrat inca in posesia cardului, CNAS pune la dispozitie o pagina web cu detalii despre cum puteti intra in posesia cardului, [AICI](#)

Pentru a verifica existenta cardului in retururile primite de la Posta romana, [vezi AICI](#)

Mai multe detalii despre Cardul de Sanatate, [AICI](#)

Verifică online dacă ești asigurat la sistemul de sănătate [AICI](#)

In cazul **pierderii, furtului sau schimbarii datelor personale** inscrise pe cardul de sanatate, asiguratul va cere un duplicat. Aceasta se va intampla in termen de 15 zile calendaristice de la producerea uneia dintre situatiile expuse mai sus, titularul cardului sau, dupa caz, împuternicitul acestuia va solicita CAS (Casei de Asigurări de Sănătate) in evidentele careia figureaza, un nou card național de sănătate.

Costul duplicatului este de aproximativ 15 ROM (din care

aproximativ 2,2 EUR + TVA costul de productie al cardului si aproximativ 2,75 RON + TVA cost distributie) si va fi suportat de titularul cardului.

Cum procedam?

Se depune la CAS, o **cerere de eliberare card de sanatate duplicat** si o copie a actului de identitate, insotite de dovada platii cardului si a costurilor de distributie prin servicii postale. Plata se va efectua la sediul Casei de Asigurari. Casa de asigurari de sanatate, va elibera o adeverinta valabila 30 de zile, timp in care trebuie sa primiti noul card. Asiguratul va primi acasa noul card. Din momentul depunerii documentelor, cardul va figura in sistem ca fiind inactiv, iar asiguratul va beneficia de servicii medicale in baza adeverintei primite.

Cele mai Surprinzatoare Utilizari ale Aloe Vera – Nu Vetii mai Cumpara Medicamente din Farmacii Dupa ce Vetii Citi Asta

Un articol de Cristian Iacov

Vechiile papirusuri numite Ebers, sunt primele inregistrari ale utilizarii aloe vera, care ofera informatii pentru 12 retete diferite, cu aloe. Se pare ca, aloe vera provine din

Africa de Nord.

Aceasta planta succulenta a fost folosit in intreaga lume atat ca planta decorativa, dar mai ales ca un remediu de vindecare.

Proprietatile benefice ale acestei plante sunt in mod constant actualizate si puteti verifica cu usurinta orice cercetare noua cu privire la aceasta.

Ce este cunoscut si s-a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: [secretele.com](http://www.secretele.com)

Cum Sa Scapi de Balonare In Mod Natural

Un articol de Cristian Iacov

Excesul de gaze si balonarile sunt afectiuni ale stomacului care te fac sa te simti destul de inconfortabil. Stomacul se intareste, nu te mai poti misca usor si tot timpul te simti umflat. Acest lucru se intampla din cauza acumularilor de gaze din intestinul subtire. Putem experimenta dureri in zona stomacului, crampe, eructatii, flatulenta, mici dureri, dificultati de respiratie si chiar diaree dupa.

Ce cauzeaza excesul de gaze si balonarea?

Balonarea este in mare parte cauzata de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Semnele care arata ca ai deficit de Magneziu in organism

Magneziul este un mineral foarte important , **al doilea cel mai abundent** in interiorul celulelor umane . Aproximativ 60 % din aceasta, in corpul uman, este continut in oase, peste 25% in muschi si restul in tesuturile moi si fluidele corporale . Aflati mai multe despre functiile importante ale acestui mineral esential si unele **simptome care va avertizeaza ca aveti deficit**.

Functii

Magneziul joaca un rol important in activarea multor enzime din organism . De asemenea, are rol in mentinerea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Daca ai inteles acest articol

ti-ai salvat singur viata ! ! !

Articolul acesta se doreste să fie cât mai explicit, cât mai scurt si la obiect.

Știința din spatele acestei maladii „de speriat” e una foarte simplă si dovedeste ca mereu avem de invatat, constientizat mai ales.

Corpul fizic:

e format din trei părți principale: celule și două lichide (sânge și limfă).

Sângele alimentează cu "hrană" toate celulele din corpul nostru, iar limfa preia toxinele rezultate în urma simplei funcționări a celulelor și le duce la organele de detoxifiere (piele, ficat, rinichi), pentru a le scoate din corp.

EXEMPLU:

un nou-născut pentru a crește, are nevoie de două lucruri vitale: să fie hrănit și să i se schimbe scutecele. Exact la fel e și cu celulele noastre. Ele au nevoie de hrană (prin sânge) și de detoxifiere (prin limfă). Lichidul acesta „uleios”, limfa, și mai vâscos decât sângele, care preia toxinele din celule, are o problemă: este staționar în corpul nostru, nu este împins/pompat – asemenea sângelui de către inimă. Iar pentru a-l mișca, este nevoie de mișcare fizică – mișcarea mușchilor îl pune în mișcare. Sistemul limfatic începe să se miște, toxinele sunt duse la cel mai mare organ de detoxifiere, pielea, și aceasta le elimină foarte ușor atunci când ne miscam alert. Creierul nostru, pancreasul, ficatul, pielea, tot corpul uman.... e "o grămadă" de celule.

Sângele:

are un ph de 7,35 – 7,45: așa a fost creat, așa trebuie să

rămână ! În aproximativ patru minute, corpul trebuie să ridice valorile ph-ului la aceste valori, indiferent de situație; altfel, viața ar înceta în corpul acesta. Fructele și legumele consumate în stare crudă acidifică sângele CEL MAI PUTIN. Aceleași legume, însă, gătite induc o aciditate mai mare sângelui nostru, iar preparate altfel decât prin fierbere și coacere, îl acidifică și mai mult. Proteina animală induce o aciditate și mai mare. Alimentele superprocesate și rafinate (bomboane, dulciuri, sucuri acidulate, cafea) induc sângelui o aciditate extrem de mare!

Cum spuneam, sângele are la dispoziție patru minute să ajungă la un ph de 7,35; dacă are puțină aciditate de neutralizat, acesta va folosi baze din corpul nostru (calciu și magneziu luate direct din oase și dinți), aceasta ducând în timp la slăbirea densității osoase. Problema mai mare e când aciditatea este foarte mare și corpul nu mai poate, în patru minute, să ridice ph-ul sângelui. Spuneam mai devreme că sângele alimentează și e în contact permanent cu toate celulele din corpul nostru. Ce poate face ca să scape rapid de aciditate și să rămână alcalin?....Aruncă toată aciditatea pe celule! Și la mulți dintre noi face aceasta de trei ori pe zi .

Starea normală a celulelor noastre e una alcalină. Într-un mediu aerob (cu oxigen), fiecare celulă își produce energia prin mitocondrii numite și „uzine energetice”, deoarece conțin enzimele oxido-reducătoare necesare respirației. Respirația produce energia necesară organismelor, iar această energie este înmagazinată în moleculele de ATP. Mitocondriile au material genetic propriu – ADN mitocondrial -, care conține informația genetică necesară sintezei enzimelor respiratorii), oxigenul, glucoza și fructoza fiind esențiale!

Acum, imaginați-vă că sângele scapă zilnic de excesul de aciditate, aruncând-o pe celule. Celula sănătoasă devine astfel un mediu foarte acid, unde oxigenul este în cantități foarte mici. Acum, ea are doar două variante: ori să moară, ori să se

transforme, la fel cum am educa un copil. De obicei se transformă (ajunge un talhar sau politician, totuna:) și devine o celulă care se adaptează mediului fără oxigen, învățând să trăiască într-un mediu anaerob, producându-și energia prin fermentație (ciordeli, speculatii, parazitarea celorlalti semenii, adica cancer social). Aceasta este celula canceroasă. Lucrul acesta nu trebuie să ne sperie; toți avem între 1.000 și 10.000 de celule canceroase, zilnic, în corp și în parlament.

Sistemul imunitar și globulele albe le distrug, însă (mai face doamne-doamne curatenie). În cazul acesta, se ridică întrebarea: „Atunci, de ce cancerul face așa mari ravagii? De ce nu sunt protejați toți de propriul sistem imunitar (cum ar fi constitutia și implicit justitia și organele ei) și de globulele albe proprii?” Aici e partea interesantă celulele au o inteligență proprie (nu e cazul romanilor:).

Celula aceea, când devine canceroasă, știe că va fi decimată de globulele albe și găsește o cale să se facă invizibilă pentru sistemul imunitar: se învelește cu niște celule normale și sănătoase care aparțin corpului (celule trofoblaste, adica un fel de lup în blana de miel, nu pierdeti ideea cu politicul, veti intelege perfect cum e cancerul individual și social totodata) și astfel, sistemul imunitar nu vede ce e înăuntru. Exact același lucru îl mai întâlnim undeva în natură. Fetusul, în corpul mamei, e format din cromozomi de la ambii părinți. Dacă sistemul imunitar al mamei l-ar vedea, l-ar ataca imediat. În 1902, John Beard, profesor de embriologie la Universitatea din Edinburgh, Scoția, scria un articol publicat în jurnalul medical Lancet, în care declara că între celulele canceroase și anumite celule preembrionare caracteristice fazei inițiale a gravidității, nu există nicio diferență.

Celulele stem sunt niște celule din care se poate forma orice. Din această cauză, 80% dintre ele se găsesc în ovare și testicule (pentru a crea viața) și 20% în restul corpului (pentru a reface orice fel de țesut, în caz de accident).

Beard a observat că placenta (care e, de fapt, formată din celule trofoblaste) seamănă aproape identic cu celulele canceroase. Iar placenta crește exploziv în primele trei săptămâni de sarcină, după care se oprește din creștere. De ce?

Pancreasul copilului începe să funcționeze după a treia săptămână de sarcină, producând o enzimă numită „tripsină”. Și se pare că această enzimă oprește din creștere placenta. Până în a noua lună, creșterea placentei este foarte lentă. În luna a noua pancreasul fătului, care lucrează deja la capacitate maximă, împreună cu pancreasul mamei, produc această enzimă în cantități suficient de mari încât să găurească placenta. Odata placenta perforată, lichidul amniotic iese (se rupe apa) și sistemul imunitar vede ce se „ascunde” acolo, declanșând imediat durerile nașterii; practic, îl dă afară pe ”parazit”)

Tripsina, în afara faptului că digeră celulele trofoblaste (placenta), mai face ceva: digeră proteina animală. Cu o dietă omnivoră, în care unii dintre noi trimit cantități mari de tripsină spre digestia alimentelor de trei ori pe zi și mai au și pancreasul slăbit, acesta nu produce tripsină suficientă nici pentru digestie, ... deci cum va mai putea distruge învelișul (placenta) cu care celulele canceroase s-au ascuns de sistemul imunitar?...

Acesta este motivul pentru care creșterile tumorale depind atât de mult de ”stilul de viață” și de obiceiurile alimentare. Se pare că celulele canceroase au nevoie de zece ani de divizări și multiplicări, ca să poată fi observate cu aparatele medicilor și pentru ca aceștia să pună diagnosticul „cancer în faza I”.

Dacă în acești zece ani ținem câteva posturi în care să nu mâncăm, o perioadă, nimic de origine animală, toată tripsina disponibilă va merge și va digera învelișul celulelor canceroase, care vor deveni astfel vizibile pentru globulele albe, iar acestea vor fi capabile să-și îndeplinească rolul. După un post, Dumnezeu ne poate vindeca de cancer și noi nici si nu știm aceasta.

Chimioterapia si radioterapia, ce fac? Omoară celule canceroase! Foarte bine, până aici... Omoară, însă, și celule sănătoase! Haideți să trecem cu vederea aceasta..... Dar fiți atenți: ele PARALIZEAZĂ GLOBULE ALBE! Dupa prima ședință de chimioterapie acestea nu mai luptă, deci nu ne mai putem baza pe sistemul imunitar.

Acum intră în scenă "medicamentele" lui Dumnezeu.

În multe fructe și legume există niște "coloranți". Acești coloranți sunt, de fapt, niște otrăvuri foarte puternice pentru celulele canceroase. Colorantul negru (resveratrolul) e cel mai potent, urat de colorantul roșu și de cel galben.

Să vedem modul de funcționare ! Celulele canceroase sunt foarte ineficiente în a-și produce energia, întrucât o produc prin fermentație (ciordeala cum spuneam mai sus), deci au nevoie de mult zahăr ca să crească. Din 20 în 20 de minute vom alimenta celulele canceroase cu acest zahăr. Dar consumând zahărul dintr-un fruct de culoare neagră, concomitent cu consumarea zahărului, celulele canceroase vor consuma și resveratrolul și vor muri pe capete. Primul lucru l-am făcut; mai avem de făcut încă două.

Celula aceea canceroasă am distrus-o și acum, în locul ei, e un lichid foarte toxic. Aceasta otravă trebuie scoasă cumva din organism. Aici intervine sistemul limfatic!!

Există două alimente care pun în mișcare limfa: lămâia și echinacea.

Consumul a 3-4 lămâi stoarse și diluate cu apă, zilnic, și a 2-3 lingurițe de pulbere de echinacea vor asigura mișcarea sistemului limfatic, care va prelua lichidul acela foarte toxic și îl va duce în ficat. Ficatul amestecă această otrava cu bila și o varsă în intestin, de acolo merge în colon și așteaptă să fie eliminată. Aici mai apare o problemă: deoarece colonul reabsoarbe apa, el va reabsorbi și otrava și o va reintroduce în ficat. Aceasta mărește riscul de ciroză la ficat. Soluția salvatoare ar fi să forțăm cumva ficatul să își verse bila mult mai des și apoi să scoatem imediat din

intestine lichidul acela toxic. Clismele cu cafea, exact asta fac ! Dacă bem cafeaua, aceasta stimulează rezervele de glicogen din ficat și ne dă un boost de energie – stimulată!! -, dar dacă o folosim ca și clismă, aceasta stimulează ficatul să își verse bila (cu toxinele rezultate din fostele celule canceroase), bila se amestecă cu cafeaua în intestin și colon și este eliminată imediat din organism.

Acesta este ciclul: 12 ore de flux continuu de resveratrol și zahăr în sânge, apoi 12 ore de post (peste noapte), prin care înfometăm, până dimineața, celulele canceroase. Apa cu lamaie și echinacea duc – prin mișcarea limfei otrăvurile în ficat, iar clismele cu cafea din oră în oră asigură eliminarea toxinelor cât mai repede posibil, nelăsându-le să se reabsoarbă.

Iar acum, în încheiere, o părere personală – dacă vreți, o credință a mea :

TOT CEEA CE AM SCRIS PÂNĂ ACUM E INUTIL, DACĂ NU INTERVINE ÎNAINTE

VINDECAREA SUFLETEASCĂ, EMOȚIONALĂ !

După ce oamenii apelează la toți doctorii, fac tot felul de chimioterapii – care, în sine însele, sunt pentru a „omorî” trupul (pe lângă celulele canceroase sunt omorate și celule sănătoase) – și după ce le încearcă pe toate, abia atunci acceptă oferta lui Dumnezeu de vindecare, prin „medicamentele” Lui: pentru SUFLET – credință, dragoste și iertare, iar pentru TRUP – plante și fructe vii. În multe cazuri, prin binecuvântările lui Dumnezeu corpul reîncepe să funcționeze și să se regenereze, chiar dacă este atât de otrăvit de ură, invidie -mai ales-, neiertare-mult, mult, mai grav-,gelozie, frici ... stil de viață și alimentație necorespunzătoare.

Dumnezeu vindecă sufletul ruinat ... și salvează și trupul – de multe ori, și mai ruinat -, restaurând astfel o mare parte a ființei umane ... Condiția este, El nu poate reface trupul, atâta timp cât Tu nu te preocupi să-ți refaci, mai întâi, sufletul ! S-a demonstrat științific că emoțiile și

sentimentele negative acidifică sângele și pot aduce un dezechilibru în metabolism.

Nu uita, planul LUI funcționează astfel:

VINDECAREA TRUPULUI ÎNCEPE CU VINDECAREA SUFLETULUI (prin minte, înțelegere, constientizare)!!!

Sa-i dea Dumnezeu sanatate cui l-a scris si tuturor celor care l-au transmis mai departe.

Doamne ajuta!

Sursa: <http://www.cocoon.ro>

Atentie Fumatori : Iata cum va puteti curata plamanii de gudron si nicotina

Un articol de Cristian Iacov

Toata lumea stie ca fumatorii sunt expusi unui risc mult mai mare de a dezvolta cancer, boli pulmonare si emfizem, acesta fiind motivul pentru care destul de multa lume va spune ca nu trebuie sa fumati. Cu toate acestea, tigarile sunt extrem de ademenitoare iar unii oameni pur si simplu nu se pot opri. Daca esti unul din acei oameni care nu pot renunta la fumat, cel putin incearca sa reduci aceste riscuri, citind in continuare **secretele eliminarii chimicalelor din plamani**.

Exista multe CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Dupa ce veti citi acest articol, nu veti mai folosi niciodata cuburi de gheata

Un articol de Cristian Iacov

V-ati intrebat vreodata exact ceea ce este in cuburile de gheata? Mai jos puteti citi ce pericole pot ascunde.

Mucegai

Mucegaiul este cea mai mare problema. Acesta poate fi de multe ori gasit in masinile de facut gheata din restaurante si ea poate creste, de asemenea, si in frigidererele voastre de acasa. Aceasta problema apare atunci cand congelatoare sunt oprite, necurate iar dupa aceea repornite. Acesta este motivul pentru care intotdeauna trebuie sa curatati congelatorul atunci cand il CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Detoxifierea Ficatului cu Seva de Mesteacan A Uimit Intreaga Lume Medicala

Un articol de Cristian Iacov

Mesteacănul sau Arborele Vietii, este originar din Siberia, insa creste si in tara noastra, in special in zonele de deal si campie.

Seva de mesteacan este destul de recunoscuta pentru capacitatile sale deosebite de vindecare a diverselor conditii de sanatate, conditii testate de-a lungul timpului prin numeroase studii medicale.

Una dintre cele mai importante proprietati ale sevei de mesteacan este eliminarea eficienta a substantelor toxice din ficat, aceste proprietati fiind cunoscute si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Top 5 Alternative Sanatoase pentru Zahar

Un articol de Cristian Iacov

Este bine cunoscut faptul ca avem o tendinta interioara de a indulci alimentele inca din primele zile de viata. Lupta impotriva dorintei coplesitoare de alimente dulci (dulciuri) nu este usoara, dar cu un pic de ajustare si substitutii adecvate, putem elimina complet zaharul din dieta noastra, fiind mult mai sanatosi. Va aducem mai jos o lista de alimente care sunt cel mai bun inlocuitor pentru zaharul rafinat.

Mierea

Mierea este un substitut excelent pentru zahar in aproape toate retetele. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

How To Have Natural White Teeth in 3 minutes (Works 100%)

Sursa: [youtube.com](https://www.youtube.com)