

Bea Dimineata pe Stomacul Gol Aceasta Bautura si Te Vei Alege cu o Viata Lunga si Plina de Sanatate

Aceasta bautura este plina de sanatate. Produsul obtinut din ingredientele de mai jos, poate fi baut pe tot parcursul unei zile, insa dimineata, dupa ce organismul vine dupa o detoxifiere naturala facuta in timpul somnului, beneficiile acestei bauturi cresc si vor avea un impact mult mai mare asupra organismului.

Intotdeauna consumati acest tip de bauturi imediat dupa ce le-ati preparat.

Ingrediente necesare:

- 2 cm de radacina de ghimbir
- 4 morcovi
- 3 mere
- Sucul obtinut dintr-o CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

9 Alimente care te fac sa te simti mai fericit

Daca stresul a devenit una din principalele probleme ale omenirii nu omiteti un alt factor important pentru starea ta de spirit si anume alimentatia.

„In fiecare zi cele mai mici alegeri pot face o diferenta reala in imbunatatirea mentala si emotionala, stabilizarea starii de spirit si îmbunatatirea puterii de concentrare”, spune Dr. Drew Ramsey, autor al The Happiness Diet.

Pentru stimularea starii de spirit intr-un mod natural va vom prezenta 9 alimente.

1. Ulei din seminte de in

Uleiul CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Vindeca Varicele fara Operatie cu aceste Super-Tratamente Naturale

Varicele sunt o boala care apare pe sistemul venos superficial. Aici va vom oferi cateva metode simple dar eficiente de tratament natural utilizate de medicina naturista

rusa, metode ce au ca scop tratarea varicelor in mod natural.

Usturoiul este deja bine cunoscut pentru a fi o planta utila in reducerea inflamatiei si a altor simptome ale varicelor. De asemenea, acesta poate elimina toxinele din vasele de sange si te poate ajuta la imbunatatirea circulatiei.

Otetul de mere

Otetul de mere CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

0 metoda Revolutionara de Curatare a Dintilor si a Cavitatii Bucale

Ati incercat vreodata sa va spalati pe dinti cu bicarbonat de sodiu si sare de mare? Daca nu, asta inseamna ca ati evitat datorita conceptiilor populare total gresite. Se spune de ani de zile ca bicarbonatul de sodiu este prea abraziv pentru dinti si ca va distruge smaltul dintelui. Totul este departe de adevar. Bicarbonatul de sodiu este de fapt unul dintre cele mai bune lucruri pe care il puteti utiliza pentru dintii si gingiile dumneavoastra. Bicarbonatul de sodiu a fost folosit in CITESTE IN CONTINUARE

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

24 Diagrams To Help You Eat Healthier

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.

Sursa: <http://www.architecturendesign.net>

Remediile Bunicii Pentru care Medicina Moderna Nu are Explicatie

In acest articol va vom prezenta remediile buniciilor, remedii care au fost folosite in trecut, si pentru care medicina moderna inca nu a reusit sa le explice si nici nu a gasit inlocuitor. Aceste remedii sunt pur si simplu uimitoare, ele nu au nici macar o explicatie stiintifica.

In trecut, oamenii ajungeau extrem de greu la un medic, fie datorita conditiilor, fie datorita culturii. Ei se tratau singuri, acasa , folosind diverse combinatii, pana cand ajungeau sa se vindece singuri, chiar si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Coaja de Lamaie Vindeca Durerile de Articulaii : Reteta dupa care te vei Trezi Dimineata fara Dureri

Stim foarte bine ca lamaile sunt bogate in vitaminele C, A, B1, B6, magneziu, bioflavonoide, pectina, acid folic, fosfor, calciu și potasiu, motiv pentru care acest fruct este adesea

menționat ca un super-aliment.

Lamaia protejează sănătatea și ajută în lupta împotriva bolilor și a microorganismelor care ne pun viața în pericol. Consumul acestor fructe afectează pozitiv intestinele, stomacul, ficatul stimulând de asemenea sistemul imunitar.

Adaugă lamaia în dieta ta de zi cu zi pentru a CITEȘTE ÎN CONTINUAȚIE

Sursa: www.secretele.com

11 remedii pentru Refluxul gastroesofagian (reflux acid)

Refluxul acid este o afecțiune comună în care acizii digestivi se ridică din stomac în esofag. Acest lucru duce la un esofag iritat (pasajul aflat între faringe și stomac), rezultând într-o senzație de arsură, care, în cazurile cele mai acute, poate dura până la 48 de ore.

În timp ce refluxul gastroesofagian este rareori o problemă gravă, ea este întotdeauna una neplăcută și poate ruina viața oamenilor care suferă de cazurile cronice. De fapt, medicamente pentru refluxul acid sunt o industrie CITEȘTE ÎN CONTINUAȚIE

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

Obține un machiaj perfect în doar cative pași simpli

Toate ne dorim să realizăm un make-up reușit de fiecare dată când ne așezăm în fața oglinzii cu acest scop. Pe lângă asortarea culorilor și cantitatea folosită trebuie să acordăm o mare atenție și ordinii în care folosim aceste produse. De exemplu, dacă aplicăm mai întâi fardul de ochi fără a aplica pudră, fardul va avea tendința de a se strânge în pliul pleoapei. Astfel, cunoscând ordinea de aplicare a produselor, vom fi mult mai aproape de reușita unui make-up perfect.

PASUL 1 – Penseta

Primul pas înainte încă de a te gândi la machiaj este să pui mâna pe penseta și să te asiguri că nu există niciun fir de păr rebel care să deranjeze privirea. Verifică atent forma sprâncenelor și modelează-le astfel încât să fie bine proporționate.



**PASUL 2 –
Concealer**

Concelearul are rolul de a ascunde orice imperfecțiune. De obicei se găsește sub formă de ruj și este ușor de aplicat pentru a acoperi diferite pete roșii, puncte negre sau urmele de acnee atât de supărătoare.



**PASUL 3 – Fond de
ten**

Fondul de ten este esențial să fie asortat nuanței naturale a tenului și are rolul de a finisa ceea ce a început concealer-ul să facă. Mai precis, „lustruiește” tenul și modelează aspectul lui, netezindu-i nuanța. Este de preferat să aplici fondul de ten cu un burete sau o pensulă pentru un aspect uniform.



PASUL 4 – Pudra

Aplica un strat cat mai subtire de pudra, ca sa nu incarci tenul. Rolul pudrei este de a fixa cat mai bine toate produsele de make-up ce urmeaza sa le aplici. Aplica pudra atat pe obraji, barbie, nas si frunte cat si pe pleoape. Foloseste intodeauna o pensula sau un burete si niciodata varfurile degetelor.



PASUL 5 – Fardul de ochi

Acum urmeaza partea mai distractiva a procesului. Alege culoarea fardului de ochi si aplica in functie de cat de intens doresti machiajul. Daca vrei sa aplici mai multe nuante, incepe cu nuanta de baza pe toata pleoapa, eventual pana la linia sprancenelor. Apoi continua cu nuanta dorita la coltul interior al ochilor si termina cu nuanta dorita pentru coltul exterior.



**PASUL 6 –
Eyeliner**

Aici trebuie sa fii extrem de atenta, deoarece orice mic tremur al mainii te va obliga sa o iei de la capat. Daca stii ca nu reusesti sa trasezi o linie perfecta, atunci renunta la eyeliner si foloseste un dermatograf cu varf moale. Daca ai ales un fard de ochi in nuante deschise, atunci poti trasa linia eyelinerului inainte de a aplica fardul de ochi.



**PASUL 7 – Creion
de sprancene**

Dupa machiajul ochilor, departeaza-te usor de oglinda si verifica daca sprancenele sunt in concordanta cu ochii si daca sunt bine proportionate. Foloseste-te de un creion de sprancene pentru a le oferi nuanta potrivita si a acoperi eventualele goluri inestetice.



PASUL 8 – Mascara

Acum este momentul sa folosesti ondulatorul de gene si/sau mascara. Daca te pregatesti pentru o zi obisnuita, atunci un ondulator sau un strat de mascara este de ajuns. Daca te pregatesti pentru o ocazie speciala, atunci poti folosi atat ondulatorul de gene cat si mascara.



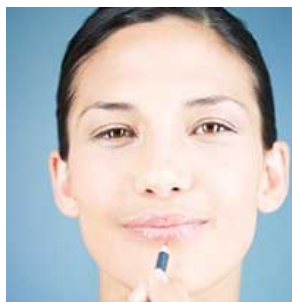
PASUL 9 – Blush

Blush-ul are scopul de a scoate in evidenta trasaturile. De aceea, trebuie sa-l aplici pe pometi. Daca zambesti vei putea observa mult mai bine pometii. Nu uita inainte sa aplici blush-ul sa scuturi pensula de praful in exces. Daca ai aplicat prea mult, foloseste o pudra translucida pentru a acoperi excesul de culoare. Blush-ul poate fi aplicat si la sfarsitul machiajului, mai ales daca este un machiaj mai elaborat.



PASUL 10 – Creion de buze

Creionul de buze trebuie sa fie cu o nuanta mai inchisa decat rujul ales. Incepe aplicare cu mijlocul buzei de sus, continuand spre margini. Daca pare dificila trasarea unei linii care sa urmareasca perfect linia buzelor, atunci foloseste-te mai intai de puncte. Aplica primul punct cu creionul de buze pe buza superioara, la mijloc. Apoi cate un punct la jumatatea distantei dintre colturile buzei superioare. Aplica un punct pentru fiecare colt al buzelor. Procedeza la fel si pentru buze inferioara: un punct la mijloc si cate un punct la jumatatea distantei dintre mijloc si colturile buzei. La final, uneste aceste puncte.

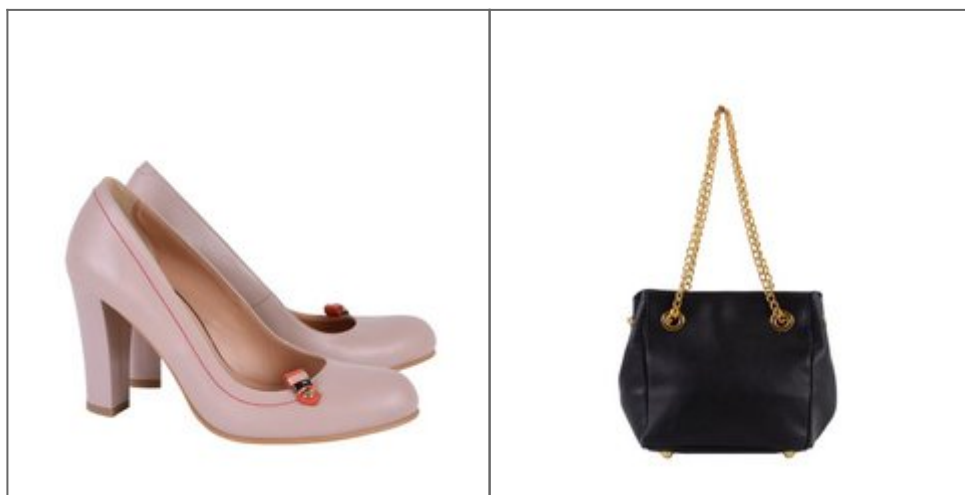


PASUL 11 – Ruj sau gloss

Daca ai folosit creion de buze, atunci foloseste o pensula pentru a te incadra in linia creionului, atunci cand aplici rujul sau gloss-ul. Daca doresti ca buzele sa fie in centrul machiajului, atunci este bine ca mai intai sa machiezi buzele si apoi ochii. Stim regula principala a machiajului: scoate in evidenta ori ochii ori buzele, niciodata amandoua!



Ai invatat cum sa iti faci un machiaj ca la carte in doar cativa pasi. Mai trebuie doar sa iti iei niste pantofi chic si o poseta de calitate pentru a iesi in oras.



Sursa: www.divahair.ro

10 Moduri de Tranzitie de la o Gandire Negativa la o Gandire Pozitiva

Gandirea negativa poate deveni un viciu asupra vietii noastre afectandu-ne modul in care traим toate evenimentele din viata. A invata cum sa gandim pozitiv in loc de negativ poate fi greu, mai ales daca nu ai fost invatat sa faci acest lucru. Cu toate acestea, devenind o persoana care vede tot ceea ce este mai bun la orice lucru pe care il traieste, nu vei face nimic altceva decat sa traiesti noi experiente si sa ai o existenta sanatoasa.

Fii recunoscator!

A invata sa fim recunoscatori pentru CITESTE IN CONTINUARE

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