

CE SA FACI PENTRU A AVEA O COLOANA VERTEBRALA SANATOASA SI IMPLICIT UN ORGANISM SANATOS!

Un articol de Mihaela Iliescu

Majoritatea oamenilor au coloana vertebrala atat de deformata incat rezolvarea dereglarilor necesita mult timp, multa rabdare si multe resurse financiare.. Durerea nu trece atat de repede precum ne-am dori si, impreuna cu limitarea miscarilor, ni se pare de nesuportat.

Cu toate acestea, totul poate fi corectat, in ciuda faptului ca oamenii bolnavi considera operatia si antiinflamatoarele ca fiind panacee universale.

In cazul coloanei, discul vatamat poate fi indepartat prin operatie. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Top 5 Remedii de Urmata Acasa Impotriva Chisturilor Ovariene

Un articol de Cristian Iacov

Chisturile ovariene sunt de fapt niste saculeti plini cu lichid care se dezvoltă în interiorul sau pe suprafața uneia sau ambelor ovare ale unei femei. Cele mai multe femei dezvoltă cel puțin un chist la un moment dat în viața lor.

Potrivit Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor,

cele mai multe femei aflate in perioada de premenopauza au dezvoltat unul sau mai multe chisturi in viata lor, in timp ce aproximativ 14% dintre femei au dezvoltat dupa menopauza.

Cele mai multe CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un remediu vechi pentru a trata „apa la genunchi”

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Va prezentam mai jos un remediu verificat, care vine in ajutorul celor suferinzi de boala numita in popor ” apa la genunchi”.

Ingrediente

- o mana de boabe de fasole;
- o punga cu apa inghetata de 2-3litri;
- 1 bucata de material din bumbac;
- 1 bucata de material din panza;
- 1 bucata de material din lana;

Mod de folosire

In fiecare seara, inainte de culcare, ia o mana de boabe de fasole si pune-le la fiert. Dupa fierbere, mai lasa-le la foc timp de 15 minute. Strecoara-le si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

8 moduri în care poți crește copii calmi, fericiți și sociabili

Terapeuții și specialiștii în științe comportamentale la copii au observat în experiența lor importanța constientizării .

Desigur, copiii se nasc cu personalități și temperamente diferite; unii sunt impulsivi în timp ce alții sunt mai precauți sau nesiguri. Insa indiferent de caracterul copilului, există multe dovezi care arată cum *constientizarea* poate fi un instrument eficient pentru îmbunătățirea multor aspecte ale vieții sale. Iată cele mai importante beneficii oferite de starea de *constientizare*, conform studiilor:

Dezvolta calitățile sociale. Într-un studiu publicat în revista *Psihologia Dezvoltării*, copiii care au fost învățați să-și dezvolte abilități de constientizare au demonstrat o îmbunătățire cu 24% în comportamentele sociale. Au fost mai puțin agresivi, mai empatici și mai optimiști decât alți copii de aceeași vârstă care nu au primit o educație în acest sens.

Îmbunătățește rezultatele școlare. Același raport mai arată și că rezultatele la matematică obținute de copiii educați să fie mai constienți au fost cu 15% mai mari. În plus, s-a observat și o marire a atenției în clasă. O practică de constientizare înzestrează copiii cu tehnici de autolinistire, calmare a gândurilor și concentrare asupra sarcinilor pe care le au de îndeplinit.

Încurajează creativitatea. Stresul este inamicul creativității. Oamenii de știință de la Harvard au arătat prin tehnologia de scanare neuroimagistică faptul că meditația

reduce hormonii care produc stres si anxietate. Creativitatea si inspiratia izvorasc in mod firesc la copiii care prezinta mai putina tensiune emotionala provocata de stres. Pe masura ce isi dezvoltă abilitatea de a-si calma gandurile, se pot implica in activitati artistice ca desenhul sau cantatul la un instrument.

Reduce impulsivitatea. Copiii impulsivi nu se gandesc inainte sa sara – si deseori dau in felul acesta de tot felul de neazuri. Constientizarea ii ajuta sa faca o pauza de reflectie intre impuls si actiune, si ii inspira sa ia decizii mai bune. Cand o scoala din California a introdus un program de constientizare pentru elevi, a redus suspendarile cu pana la 45% in primul an si a observat cresteri substantiale in prezenta la cursuri si in punctajele obtinute de elevi.

Incurajeaza gandirea independenta. Copiii constienti sunt mult mai putin predispusi sa cedeze la presiunea grupului lor social. Numeroase studii arata ca acestia manifesta mai putina anxietate sociala si simptome de depresie. Astfel de copii au un simt al sinelui mai bine dezvoltat, sunt mai putin abuzati de batausii scolii sau atrasi in anturaje periculoase.

8 Moduri de a creste copii mai constienti

Ca sa cresti un copil constient nu inseamna ca intreaga familie trebuie sa se mute la o manastire. Multi parinti includ aceste practici in activitatile zilnice prin delimitarea unor spatii de reflectie in casa, sau momente pentru o reflectie mai profunda, si printr-o comunicare mai stransa in cadrul familiei.

Pentru a dezvolta calitatea de constientizare in copiii tai, ia in considerare urmatorii opt pasi:

1. Ia pauze de tehnologie.

Stabileste anumite momente in timpul zilei cand nimeni din familie nu foloseste tehnologia. Inclusiv voi, mami si tati!

Da, exact: opriti telefoanele, televizoarele, computerele, etc.

Copiii care au permanent acces la tehnologie sunt mai impulsivi si nu au timp pentru reflectie si introspectie, lucruri necesare pentru o stare mai constienta. Daca ai o familie dependenta de tehnologie, trebuie sa creezi mai multe momente de liniste in care sa faceti schimb de ganduri si sentimente fara sa aveti un ecran intre voi.

2. Oferă un mediu în care să aplice artele.

Pictatul, desenatul, practicarea unui instrument muzical, cusutul si alte hobby-uri asemanatoare au toate nevoie de timp de gandire si rabdare pentru a duce activitatea pana la bun sfarsit. Copiii care invata sa stea linistiti si sa indeplineasca sarcini creative sunt mai realisti si mai motivati sa reuseasca. Invata sa treaca peste frustrare mentinandu-si atentia asupra rezultatului final.

3. Încurajează-i să țină un jurnal.

Completarea unui jurnal este un instrument foarte bun pentru dezvoltarea unei constientizari mai profunde. Daca simtiti rezistenta din partea copilului la aceasta idee, incepeti sa scrieti unul impreuna. Se creaza un sentiment de calm si incredere de sine cand copiii isi fac timp sa creeze povestea propriei lor vieti si sa reflecte asupra experientelor lor zilnice. Un jurnal zilnic le da si ocazia de a reflecta mai bine asupra propriilor alegeri.

4. Ține consilii de familie.

Consiliile de familie sunt o modalitate foarte buna de a organiza comunicarea la nivel de familie. Stabiliti saptamanal astfel de intalniri si asigurati-va ca toata lumea participa si isi expune nemulumirile. Cand fiecare membru al familiei invata sa respecte sentimentele celuilalt si invata sa treaca peste frustrari impreuna cu ceilalti, se naste un sentiment

sanatos de incredere si coeziune.



Sursa foto : <https://goo.gl/qjupxT>

5. Cultiva o practica de meditatie.

Studiile arata ca atunci cand copiii se implica intr-o practica de constientizare, cum ar fi artele martiale, yoga sau meditatie, dobandesc un sentiment mai profund de incredere. Incep instinctiv sa fie preocupati de propria dezvoltare personala, ceea ce duce la o tarie de caracter mai mare.

6. Incurajeaza activitati altruiste.

Adevarata constientizare traieste si respira in relatiile de prietenie si de comunitate. Ajuta-ti copilul sa-si dezvolte un sentiment mai puternic de interconectare prin munca voluntara, munca de caritate sau sprijinind proiectele din vecinatate. Altruismul mareste sentimentul de umanitate al copilului, de recunostinta si empatie.

7. Organizeaza ziua copilului tau.

Copiii au nevoie de ordine. Chiar daca vor opune rezistenta limitelor, sunt dezorientati daca nu au ordine in viata. Incearca sa creezi un camin in care fiecare are responsabilitati si un program stabil. Flexibilitatea este binevenita, insa asigura-te ca structura de baza ramane neschimbata. Prea mult haos sau lipsa de consistenta in viata unui copil nu vor permite niciodata constientizarii sa apara.

8. Condu prin puterea exemplului.

Cum e parintele, asa si copilul. Cu alte cuvinte, constientizarea nu apare in mod spontan la copii – parintii trebuie sa o cultive. Si care este cea mai buna metoda prin care o poti introduce in viata copilului tau? Practica ceea ce predici. Practica si tu constientizarea si demonstreaza-i eficienta prin propriul tau exemplu.

Sursa utilizata:

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindfulness_in_education_research_highlights

<http://anxietynetwork.com/content/mindfulness-shown-decrease-anxiety-school-children>

<http://m.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php>

<http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/a0038454>

<http://www.mindbodygreen.com/0-21061/8-ways-to-raise-calm-happy-kids-boost-their-social-skills.html>

Sursa articol: viataverdeviu.ro

Ecografia 4D – ce este și cum ne ajută

Cu ajutorul ecografiilor 4D poți vedea întreg corpul copilului, poți vedea chiar și gura, nasul sau chiar cum cascadează limba afară.

Datorită progreselor tehnologice mamicile au astăzi posibilitatea de a vedea imagini cu pruncii lor încă dinainte ca aceștia să se nască, prin intermediul ecografiilor 4D. Însă ce sunt acestea mai exact și cum ne ajută? Articolul următor oferă răspunsul la această întrebare precum și multe alte detalii referitoare la ecografiile 4D.

Ecografiile 3D sunt imagini statice tridimensionale ale copilului în timp de ecografiile 4D sunt imagini 3D mișcătoare ale fătului, timpul fiind a patra dimensiune. Toți părinții sunt foarte entuziasmați atunci când vine vorba de prima ecografie, însă mulți rămân dezamăgiți de pozele standard 2D unde tot ce văd sunt doar câteva forme gri. Asta se întâmplă pentru că ecografiile 2D arată doar organele interne ale copilului.

Atât ecografiile 3D cât și cele 4D sunt la fel de sigure precum cele 2D pentru că imaginile sunt făcute din secțiuni bidimensionale transformate într-o poză. În cazul în care optezi pentru o ecografie 4D poți primi de la clinică prima „înregistrare” a copilului pe DVD, însă de cele mai multe ori trebuie să plătești o taxă suplimentară.

Cum ne ajută ecografiile 4D?

Deși echipamentele necesare pentru a efectua o ecografie 4D sunt foarte scumpe, nu există nicio dovadă clară că acestea aduc vreun beneficiu medical mamei sau copilului pe perioada sarcinii. Astfel, chiar dacă sunt foarte emoționante și mulți părinți le preferă în locul celor clasice, experții susțin că acestea ar trebui efectuate doar dacă este vorba despre o urgență medicală. Cu toate acestea, ecografiile 4D pot arăta cu o mai mare acuratețe detaliile unei eventuale anomalii fizice.

De exemplu, având în vedere faptul că prin intermediul acestora copilul poate fi văzut din mai multe unghiuri, le este mult mai ușor medicilor să depisteze afecțiuni precum cea a buzei de iepure. Acest lucru îl ajută pe medic să ia măsurile necesare unei intervenții imediate încă din timpul sarcinii sau, dacă acest lucru nu este posibil, imediat ce copilul a fost născut. Cu toate acestea, având în vedere costurile ridicate ale unei asemenea ecografii și faptul că medicii nu le recomandă decât în caz de necesitate, se pare că ecografiile 4D nu le vor înlocui pe cele 2D în viitorul apropiat.



Când trebuie făcute ecografiile 4D?

Cel mai indicat este să apelezi la o ecografie 4D între săptămânile 26 și 30 de sarcină. Înainte de săptămâna 26 fătul are foarte puțină grăsime sub piele astfel încât oasele feței i se vor vedea prin piele. După 30 de săptămâni capul copilului poate să coboare mai adânc în pelvis astfel încât va fi dificil sau chiar imposibil să-i mai vezi fața.

Este normal să-ți dorești să vezi fața copilășului atunci când mergi la o ecografie 4D, însă uneori acest lucru nu este posibil din cauza poziției sale în uter. Dacă stă cu fața spre

exterior și în jurul său se află mult lichid amniotic o să-i poți vedea trăsăturile feței foarte clar. Dacă însă stă cu fața spre interior sau dacă nu este este prea mult lichid amniotic în jurul său nu o să poți vedea prea multe. În asemenea cazuri doctorul te poate ruga să mergi la o plimbare și să te întorci apoi sau să revii peste o săptămână. În orice caz nu trebuie să te întristezi, dacă nu i-ai putut vedea chipul poate îi poți vedea degetele de la mâini și picioare!

Sursa: bebee.ro

THEY SAID COCONUT OIL WAS GREAT FOR YOU, BUT THIS IS WHAT THEY DIDN'T TELL YOU

While traveling through Thailand, my partner and I joked about buying a coconut plantation because it seems that everything now-a-days is coconut based!

- coconut oil
- coconut butter
- coconut shreds
- coconut water
- coconut milk and cream
- coconut flour
- and even coconut soya sauce (try it, it's actually delicious)

Coconut (*C. nucifera*) belongs to the Arecaceae (Palmae) family and the subfamily Cocoideae.

The flesh of the coconut is very high in healthy fatty acids. The composition of fat varies depending on the type and processing of the oil. Medium-chain saturated fatty acids make up approximately 90% of coconut oil with a slight contribution of mono-unsaturated fatty acids and poly-unsaturated fatty acids.

What's so good about Medium Chain Fatty Acids?

Medium-chain saturated fatty acids (MCFA's) are easily digested, absorbed, and utilized by the body, while freely crossing the blood-brain barrier in the unbound form, which means it can be used by the brain as an energy source but also for neurological health.

What's also great is that virgin (unrefined) coconut oil is affordable, readily available, delicious and completely natural. It's also...

- Anti-carcinogenic (prevents the spread of cancer cells and enhances the immune system)
- Anti-inflammatory
- Anti-microbial/ Infection fighting (bacteria, viruses, yeast, fungi, parasites and protozoa)
- An antioxidant (protects against free-radical formation and damage)
- Improves nutrient absorption (easily digestible; makes fat-based vitamins more available to the body – ie. vitamin A, D, E, K)
- Nontoxic to humans and animals

Coconut Oil for Personal Hygiene and the Body

1. **Age Spots** (also known as liver spots) – applying coconut oil directly to the age spot will help it fade.

2. **After Shave** – coconut oil will help heal your skin after shaving without clogging pores. Great for razor burn!
3. **Baldness** – combine coconut oil with lavender, rosemary, thyme, cedarwood, Jojoba oil, Grapeseed/castor oil and a little cayenne pepper. Apply three times a day (or before bed) to affected area of hair loss and massage in. Coconut oil and these essential oils supports cell regeneration.
4. **Body Scrub** – mix coconut oil and salt together and rub all over! Rinse off and your skin will be super soft. You can add in essential oils if you would like a specific smell.
5. **Bruises** – applied directly to the bruise, coconut oil enhances the healing process by reducing swelling and redness.
6. **Bug Bites** – when applied directly to a bug bite, coconut oil can stop the itching and burning sensation as well as hasten the healing process.
7. **Burns** – apply to burn site immediately and continue applying until healed. Will reduce the chances of permanent scarring and promotes healing.
8. **Chapstick** – just rub a little into lips and it not only acts as a softening agent but it also has an SPF of about 4 so you get a little protection!
9. **Cradle Cap** – having issues with dry skin on your baby's scalp? Coconut oil will not only nourish your baby's skin, it also helps eliminate cradle cap. Just rub a teaspoon onto scalp daily.
10. **Dandruff** – coconut oil soaks into the scalp moisturizing dry skin and relieves symptoms of dandruff. It also helps to control oil secretion from the scalp, another leading cause of dandruff.
11. **Deodorant** – coconut oil alone can be used as a deodorant, but even more effective in combination with cornstarch/arrowroot powder and baking soda.
12. **Diaper Salve** – very comforting on a rashy bum with no

harsh chemicals. Also safe for cloth diapers.

13. **Eye cream** – apply under the eyes to reduce puffiness, bags and wrinkles. Use on the lids in the evening.
14. **Face Wash/ Soap** – mix equal parts coconut oil with olive oil, almond oil, avocado oil and castor oil and use in place of soap when washing your face. Wet face, rub oil in and leave on for two minutes, rinse and pat dry. One teaspoon should be adequate.
15. **Hair conditioner/ Deep Treatment** – use as a leave-in hair conditioner by applying a teaspoon of coconut oil to your ends and then running your fingers through your hair to distribute the rest. For a deeper treatment, rub in a tablespoon of coconut oil onto your dry scalp and gently work through to the ends. Put a shower cap on to prevent transfer onto bed linens and leave on overnight.
16. **Hair Gel/ Defrizzer** – rub a little between your palms and either scrunch into hair (for curly hair) or finger comb in through from scalp to ends (for wavy/straight hair).
17. **Healing** – when applied on scrapes and cuts, coconut oil forms a thin, chemical layer which protects the wound from outside dust, bacteria and virus. Coconut oil speeds up the healing process of bruises by repairing damaged tissues. Plus, it smells a heck-of-a-lot better than anything from the pharmacy.
18. **Lubricant** – it is an all-natural, perfectly safe personal lubricant for masturbation and sex. Not compatible with latex!
19. **Makeup Remover** – use a cotton swab and a dab of coconut oil and you would be amazed at how well it works!
20. **Massage Oil** – pretty simple; grab some and rub!
21. **Moisturizer** – simply scoop some out of the jar and apply all over your body, including neck and face. Often lotions are water-based and can dry out your skin even more.
22. **Nipple Cream** – works great to nourish cracked, sore or dry nipples. Apply to a cotton ball and leave on your

nipples between feedings.

23. **Acne Skin Fix** – prone to oily skin or an oily T-zone? Use a pea sized amount underneath makeup or alone to reduce oil gland stimulation. Often acne prone skin is actually too dry, which signals your glands to produce more oil and clogs the pores.
24. **Pre-Shave** – coconut oil will prep skin for the pending damage caused by shaving.
25. **Skin Conditions** – coconut oil can relieve skin problems such as psoriasis, dermatitis, and eczema.
26. **Stretch Marks** – coconut oil is great at nourishing damaged skin. It may not be the magic stretch mark cure but it will help.
27. **Sun Burn Relief** – rub liberal amounts of coconut oil into the affected area.
28. **Sunscreen** – It's not high, but coconut oil does have an SPF of around 4.
29. **Swimmers Ear** – mix garlic oil and coconut oil and put a few drops in affected ear for about 10 minutes. Do this 2-3 times a day and it usually works within one or two days.
30. **Tattoo Healing and Moisturizer** – continued use of coconut oil on tattoos will help keep the pigment from fading. Used on new tattoos, coconut will hasten the healing process and decrease the chance of infection.
31. **Toothpaste** – there are numerous recipes out there but I just mix coconut oil and baking soda and dab a little of the mix on my toothbrush.
32. **Wrinkle Prevention and Wrinkle Reducer** – rubbing coconut oil on wrinkles and sagging skin helps strengthen the connective tissues to bring back that youthful look!

Coconut Oil for General Health and Wellness

33. **Breastfeeding** – for breastfeeding moms, consuming 3 $\frac{1}{2}$ tablespoons of coconut oil daily will enrich the milk

supply.

34. **Bones and Teeth** – coconut oil aids in the absorption of calcium and magnesium leading to better development of bones and teeth.
35. **Digestion** – the saturated fats in coconut oil help control parasites and fungi that cause indigestion and other digestion related problems such as irritable bowel syndrome. The fat in coconut oil also aids in the absorption of vitamins, minerals and amino acids, making you healthier all around.
36. **Fitness** – coconut oil has been proven to stimulate your metabolism, improve thyroid function, and escalate energy levels, all of which help decrease your unwanted fat while increasing muscle.
37. **Insulin Support** – Improves insulin secretion and utilization of blood glucose making it great for both diabetics and non-diabetic.
38. **Lung Function** – increases the fluidity of cell surfaces.
39. **Nausea** – rub some coconut oil on the inside of the wrist (PC 6) and forearm to calm an upset stomach.
40. **Nose bleeds** – coconut oil can prevent nose bleeding that is caused by sensitivity to weather such as extreme heat and extreme cold. This condition happens when the nasal passages become dry because of cold or dry air resulting to burns and cracks in the mucus membranes so bleeding happens. To prevent this just put coconut oil in your nostrils. Doing this will strengthen and protect the capillaries in the nasal passages.
41. **Gum Health** – oil pulling with coconut oil offers a two for one health benefit!
42. **Stress Relief** – relieve mental fatigue by applying coconut oil to the head in a circular, massaging motion. The natural aroma of coconuts is extremely soothing thus helping to lower your stress level.
43. **Vitamin and nutrient absorption** – makes fat-based nutrients more available to the body – ie. vitamin A, D, E, K

- 44. **Weight loss** – the saturated fats contribute to weight loss and controlling cravings.
- 45. **Mental Cognition and Productivity** – medium chain triglycerides freely pass the blood-brain barrier and allows an alternate source of energy to improve cognition.

Coconut Oil for Internal Health Problems

– when taken internally it is known for aiding, preventing, and relieving these health issues

- 46. **Acid Reflux/ Indigestion** – if taken after a meal
- 47. **Adrenal and Chronic Fatigue**
- 48. **Allergies** – seasonal hay fever
- 49. **Alzheimer's/Dementia** – read my research here
- 50. **Asthma** – even in children
- 51. **Autism**
- 52. **Bowel function** – constipation, IBD (inflammatory bowel disease), gut infections
- 53. **Bronchial Infections and Cystic Fibrosis**
- 54. **Cancer** – has been shown to prevent colon and breast cancer
- 55. **Candida Albicans**
- 56. **Cholesterol** – improves HDL ('good' cholesterol) to LDL ('bad' cholesterol) ratio in people with high cholesterol
- 57. **Poor Circulation** – feeling cold all the time or edema, especially in the extremities, apply coconut oil to the skin in a light circular pattern towards the heart. Similar to dry skin brushing
- 58. **Colds and Flues** – as an anti-microbial and anti-inflammatory agent
- 59. **Mild Depression and Cognitive Dis-ease** – in conjunction with CBT (cognitive behavioural therapy), fish oil and other treatment strategies
- 60. **Diabetes** – helps keep blood sugar levels stable and

helps with cravings

61. **Epilepsy** – known to reduce epileptic seizures
62. **Flaky, Dry Skin** – poor oil intake often results in dry skin and dandruff
63. **Gallbladder Disease** – dietary oils can help increase bile flow, which can be helpful for gallbladder issues, but possibly harmful (ie. Gallstones)
64. **Gas** – foul gas is often due to imbalance in the gut bacteria. Coconut oil is a mild anti-microbial to help re-establish healthy gut flora
65. **H. pylori** – oral intake. Occasionally, antibiotic treatment may be necessary.
66. **Heart Disease** – protects arteries from injury that causes atherosclerosis
67. **Hemorrhoids** – can applied externally or internally twice a day
68. **Hot Flashes**
69. **Immune System Builder**
70. **Irritable Bowel Syndrome** – alternating diarrhea and constipation are key signs of IBS
71. **Jaundice**
72. **Kidney Disease and Stones** – aids in dissolving small stones
73. **Liver Disease**
74. **Lung Disease**
75. **Malnutrition**
76. **Mental Clarity**
77. **Menstruation Relief** – regarding pain/cramps and heavy blood flow
78. **Migraines** – with regular use
79. **Pancreatitis**
80. **Periodontal Disease and Tooth Decay**
81. **Prostate Enlargement** – BPH, benign prostatic hyperplasia
82. **Stomach Ulcers** – helps soothe stomach lining and limit H. pylori growth
83. **Thrush**
84. **Thyroid Function** – can help regulates an overactive or

underactive thyroid

85. Urinary Tract Infections and Bladder Infections

Coconut Oil and Topical Health Problems

– when applied topically it is known for aiding, relieving, or even curing these health issues

- 86. **Acne** – Often acne prone skin is actually too dry, which signals your glands to produce more oil and clogs the pores.
- 87. **Head Lice** – topical application
- 88. **Allergies/Hay Fever** – rub a little inside the nostrils for quick relief. The pollen will cling to the oil.
- 89. **Athletes Foot**
- 90. **Toenail Fungus**
- 91. **Back Pain and Sore Muscles**
- 92. **Boils and Cysts**
- 93. **Cellulite**
- 94. **Circumcision healing** – although I don't support circumcision, coconut oil may help with healing.
- 95. **Decongestant** – rub coconut oil on the chest and under the nose when congested from a cold or allergies
- 96. **Ear infection** – place a few drops of coconut and garlic oil inside the ear twice daily for relief from pain. Also fights the infection itself.
- 97. **Genital Warts** – genital warts often go away on their own after 2 years of the initial infection. Addition of topical coconut oil application over 6 month may be helpful
- 98. **Gum Disease, Gingivitis and Canker Sores** – use as a toothpaste or rub directly on gums
- 99. **Herpes** – applied topically and taken internally
- 100. **Hives** – reduces the itch and swelling
- 101. **Pink eye** – applied around and in the eye

BONUS: Coconut Oil and Pets/ Animals

Check with your veterinarian but the recommended dosage for animals is 1/4 teaspoon for every 10 pounds of body weight twice daily.

- 102. **Aids healing of digestive disorders** – like inflammatory bowel syndrome and colitis
- 103. **Aids in arthritis or ligament problems**
- 104. **Aids in elimination of hairballs and coughing**
- 105. **Promotes the healing** – when applied topically to cuts, wounds, hot spots, dry skin and hair, bites and stings
- 106. **Clears up skin conditions** – such as eczema, flea allergies, contact dermatitis, and itchy skin
- 107. **Disinfects cuts** – and promotes wound healing
- 108. **Great for dogs and cats for general wellness** – Just add a teaspoon to their water bowl daily.
- 109. **Helps prevent or control diabetes**
- 110. **Helps sedentary dogs feel energetic** – Medium-chain triglycerides (MCTs) have been shown to improve brain energy metabolism and decrease the amyloid protein buildup that results in brain lesions in older dogs.
- 111. **Helps reduce weight** – increases energy
- 112. **Improves digestion and nutrient absorption**
- 113. **Makes coats** – coat becomes sleek and glossy, and deodorizes doggy odor
- 114. **Prevents and treats yeast and fungal infections** – including candida
- 115. **Reduces allergic reactions and improves skin health**
- 116. **Reduces or eliminates bad breath in dogs**
- 117. **Regulates and balance insulin and promotes normal thyroid function**

BONUS: Other Uses for Coconut Oil

- 118. **Chewing Gum in Hair Remover** – just rub some coconut oil over the stuck chewing gum, leave in for about 30

minutes, then roll the gum between your fingertip. Voila! It's out!

- 119. **Goo Gone** – just mix equal parts coconut oil and baking soda into a paste. Apply to the “sticky” area and let it set for a minute. Then scrub off with an old toothbrush or the scrubby side of a sponge.
- 120. **Insect repellent** – mix coconut oil with peppermint oil extract and rub it all over exposed skin. Keeps insects off better than anything with DEET! Tons safer too.
- 121. **Moisturizing and cleaning leather products**
- 122. **Oiling wood cutting boards and wood bowls**
- 123. **Polishing Bronze** – all you have to do is rub a little oil into a cotton towel and then wipe down the statue. It cleans and helps deepen the color of your bronze.
- 124. **Polish Furniture** – coconut oil with a little bit of lemon juice to polish wood furniture. However, I recommend you test it first on a very small, unobtrusive part of your furniture to make sure it works the way you'd like.
- 125. **Seasoning animal hide drums**
- 126. **Seasoning cookware**
- 127. **Soap making** – coconut oil can be used as one of the fats in soap.

Did we miss any? Do you use coconut oil for something not on the list?

Please share this post on your social medial wall and add your favorites with #101CoconutOil #healthyfats @DrAlisonChenND.

I am always excited to find new ways to implement coconut oil!

Sursa: yaadhustletv.com

DOUA INGREDIENTE SIMPLE VINDECA VARICELE SI TROMBOZA!

Aceste doua conditii medicale sunt extrem de dureroase si afecteaza din ce in ce mai multe femei.



Varicele apar pe picioare si glezne si pot cauza tromboza daca sunt lasate netratate.

Pentru a le preveni, trebuie sa ai o dieta sanatoasa, sa te ridici de pe scaun la intervale regulate si sa faci sport.

In plus, exista un remediu natural pe care il poti folosi.

Ingrediente

1 pahar de lapte oaie

1 sapun pentru copii

Mod de preparare

Rade sapunul in lapte si pastreaza la frigider intr-un borcan inchis bine.

Mod de tratament

Pune comprese din amestec pe zonele cu probleme. Maseaza de sus in jur, de trei ori pe zi.

Sursa: sanatosi.com

Clismele – un ajutor în perioadele critice. Cum și de ce le alegem?

Un articol de Mihaela Iliescu – Consultant nutriție

Curatenia colonului este unul din pași cei mai importanți pentru un organism sănătos. Orice acumulare sau retenție în organism, cât de mică, de materie reziduală, indiferent de ce natură, creează probleme de sănătate și întârzie progresul de vindecare.

Dacă organismul ar deveni transparent, și ne-am uita înăuntru, am înțelege imediat că inima ne doare din cauza sangelui gros și plin cu toxine; procesul digestiv deficitar e din cauza concreșcentelor, asemănătoare cu meduzele sau CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum să slăbești până la 7 kg într-o săptămână cu bani puțini și ingrediente simple!

Un articol de Maya

La îndemână tuturor, mai ales a persoanelor care au puțin timp liber, această dietă este săracă în calorii, dar bogată în fibre, vitamine și minerale. Astfel, ea accelerează funcționarea metabolismului, ajută la arderea grasimilor și la curățarea toxinelor din organism.

La baza acestui meniu stă o supă, pentru a cărei preparare vei

aloca foarte putini bani si care poate fi gatita in cantitati mari, astfel incat sa nu mai pierzi timpul in fiecare zi pentru a o prepara.

Avantajul acestei CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum indepartam cu usurinta mirosurile vaginale neplacute

Un articol de Maya

Vaginul are in mod natural un miros specific ce difera de la o femeie la alta, este un lucru perfect normal. Mirosul depinde de mai multi factori, printre care si igiena personala, alimentatia si tipul de haine purtate. In cazul infectiilor vaginale fungice sau bacteriene, insa, mirosul se intensifica.

Principalele cauze ale acestor infectii sunt igiena intima precara si bolile cu transmitere sexuala. Modificarile de miros pot fi insotite si de alte simptome precum iritatie, prurit si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com