

Cum sa-ti descongestionezi glandele limfatice pentru reducerea rapida a umflaturilor si a edemelor

Un articol de Razvan

Sistemul limfatic este un sistem fiziologic complex al carui rol este acela de a transporta limfa pretutindeni in organism. Limfa este un lichid incolor in a carui compozitie intra globule albe si materie reziduala celulara, si care asigura o detoxifiere naturala a organismului. Limfa este pusa in miscare printr-o retea de noduri, supape si vase specializate localizate imediat sub piele.

Pentru fluidizarea sangelui, sistemul limfatic capteaza deseurile provenite de la organe, tesuturi si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

UN TRUC PENTRU INDEPARTAREA RAPIDA A TARTRULUI DENTAR LA TINE ACASA

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Depunerile de tartru sunt o problema cosmetica frecventa care afecteaza atat barbatii cat si femeile.

Deoarece tratamentele dentare specializate sunt de multe ori costisitoare, multi oameni decid sa ia problema in propriile maini si sa apeleze la metode casnice de indepartare a tartrului. Din fericire, insa, medicina alternativa ofera numeroase mijloace de abordare pe cale naturala a acestei probleme.

In continuare ne vom concentra atentia asupra celor mai eficiente doua metode casnice de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Spune adio grasimii abdominale pe vecie, cu ajutorul retetei oferite de un homeopat britanic!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Cand Peter Carvel a expus public reteta sa de slabit, care consta intr-un mix senzational de ingrediente naturale, toti abonatii canalului sau de YouTube care au vazut-o, au fost cuprinsi de frenezie.

El a primit reteta de la un faimos homeopat de origine britanica, iar videoclipul postat a atras atentia a mai mult de 2 milioane de persoane din intreaga lume, intr-o perioada scurta de timp.

Mai precis, chiar daca nu esti un mare fan al legumelor, trebuie sa stii ca sucurile naturale CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Scapa de durerea lombara in 60 de secunde, cu un simplu truc

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerea lombara este o problema de actualitate. Stilul de viata modern, care nu ne lasa suficient timp sa ne ingrijim, a devenit blestemul existentei noastre. Nu ne sinchisim sa ne facem timp sa ne „incordam putin muschii”, iar acest lucru poate cantari foarte mult cand vine vorba de sanatate, in general.

Cei mai multi dintre noi duc un stil de viata sedentar si petrec prea mult timp in aceeasi pozitie, de obicei pe un scaun, la locul de munca; pe termen lung, acest lucru duce la aparitia CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cojile de nuci, MIRACOL pentru sănătate. Ce beneficii au

Desi multa lume le considera nefolositoare si le arunca,cojile de nuci au, datorita compozitiei lor, cateva calitati extraordinare.

Daca unele dintre aceste calitati terapeutice au fost cunoscute inca din vechime(dacă întrebi o gospodină la ce este bun ceaiul din coji nuci, cel mai probabil primul răspuns oferit de aceasta este că e bun pentru circulație deoarece contribuie la subțierea sângelui îngroșat) alte calitati ale cojilor de nuca au iesit la iveala abia in ultimii ani dupa ce cercetatorii le-au analizat cu atentie in cadrul unor studii de laborator meticuloase.

Cojile de nucă au efecte depurative, stimulente pentru tiroidă, antifungice, bactericide, antiseptice intestinal, dezinfectate gastro-intestinale și renale, vermifuge, tonic-amare, hipoglicemiante, hipotensive, antialergice, antiinflamatoare, cicatrizante, emoliente și calmante.

Cojile de nuci administrate sub formă de ceai, ajută la curățarea sângelui și subțierea sângelui îngroșat, la întărirea stomacului, îmbunătățirea funcției ficatului și tranzitului intestinal, la tratarea incontinenței urinare sau a infecțiilor cu streptococi, stafilococi, sifilis sau micoze.

Tratamente cu coji de nuci

Lipsa de calciu

Persoanele care considera ca au deficienta de calciu pot recurge la varianta consumului constant de ceai din coji de nuci. Zilnic este indicat sa beti undeva intre o jumătate de litru si un litru din acest tip de lichid.

Dacă aveți vinișoare și varice, acestea se pot vindeca dacă faceți frecții ușoare sau aplicați niște comprese cu macerat din coajă verde de nucă. Rețeta: se umple un borcan cu coji tăiate mărunt sau tocate. Se toarnă deasupra oțet de mere și se macerează vreme de trei săptămâni.

Macerat de nuci pentru curățarea sângelui

Se toacă mărunt coaja de la 14 nuci uscate și se pune la macerat vreme de 2 luni jumătate cu 500 ml de țuică. Se ia câte o lingură de macerat, dimineața pe stomacul gol, pentru

curățarea vaselor de sânge, tromboză, chisturi, depuneri de săruri, tumori sau mastopatie fibromatoasă.

Ceai de coji de nucă pentru ulcer

Se face o infuzie din membranele uscate (pereții interni care despart miezul) a 4 nuci și o cană de apă clocotită. Se lasă în termos o oră, apoi se strecoară și se ia câte o linguriță dimineața pe stomacul gol.

Afecțiuni digestive, diabet, hipertensiune

Se prepară o tinctură din membranele uscate ale nucilor. Se toacă mărunt și se pun într-un borcan de 500 ml, cât să umple o treime. Se umple borcanul cu țuică naturală și se lasă 21 de zile la macerat. Se strecoară într-o sticlă de culoare închisă. Se ia câte o lingură, diluată cu o jumătate de pahar de apă, cu jumătate de oră înainte de masă.

Oboseală, imunitate scăzută, boli de stomac

Se prepară un sirop din 2 pumni de coji verzi de nucă tocate mărunt, și un litru de apă. se pune amestecul pe foc și fierbe 10 minute, apoi se adaugă câteva cuișoare. Se lasă la răcit, se strecoară și la final se adaugă 1 kg de zahăr tos sau miere de albine. Se toarnă în sticle închise la culoare. Se ia câte o linguriță de sirop, de 3 ori pe zi, după masă.

Varice, dermatoză, dureri reumatice

Se aplică pe zonele afectate macerat din coji verzi de nuci, sau se fac frecții cu acest macerat. Se umple un borcan pe un sfert cu coji tocate mărunt, și peste ele se toarnă oțet de mere. Se lasă 2-3 săptămâni la macerat.

Calmează tusea

Ceaiul din coji de nuci este un bun remediu pentru persoanele care vor să scape de tuse, scrie frunzaverde.ro. O mână de coji de nucă pot fi puse într-un recipient, este adăugată apă

și pus la foc pentru a da în clocot. Ceaiul se bea cald, nu fierbinte, neîndulcit, îndulcit cu miere simplă sau cu miere cu lămâie. Evitarea ceaiului fierbinte este indicată deoarece în momentul în care suntem răciți lichidul ne usucă mucoasa și poate produce arsuri la nivelul ei, ceea ce poate duce la favorizarea apariției bacteriilor.

Sursa: obiectiv.info

Cum restabilim cartilajele în doar o săptămână cu ajutorul gelatinei

Nimeni din noi nu este asigurat împotriva bolilor de cartilaje: atât sportivii, cât și oamenii care au un mod de viață mai puțin activ se pot îmbolnăvi de asemenea afecțiuni neplăcute.

Problema constă în faptul că legătura dintre cartilaje, tendoane și oase o asigură **colagenul**, sinteza căruia se reduce odată cu înaintarea în vârstă. Anume această proteină asigură elasticitatea și rezistența articulațiilor.

Din fericire există o soluție verificată împotriva durerilor articulare, care întărește oasele și restabilește cartilajele. Eficiența acestui remediu simplu și accesibil este confirmată nu doar de iubitorii de medicină naturistă, dar și de specialiști. Gelatina – iată substanța salvatoare care vă poate scăpa de durere și vă va readuce **libertatea mișcărilor**.

Gelatina pentru articulații



1. Puneți 5 g de gelatină în 100 ml de apă rece și lăsați-o peste noapte. Dimineața amestecați gelatina umflată cu apă caldă și încălziți amestecul în bain-marie. Încălziți-l până când se vor topi toate bucățelele de gelatină, dar nu permiteți ca amestecului să fiarbă.

Consumați acest **medicament pentru articulații** dimineața pe stomacul gol cu 30 de minute înainte de micul dejun. Dacă gustul e prea neplăcut, puteți adăuga suc de portocale.

Gelatina se însușește cel mai bine de organism în combinație cu vitamina C, de aceea se recomandă să adăugați în amestec infuzie de măceș sau chiar o pastilă cu vitamina C. Perioada de tratament este de 30 de zile.

2. Puteți prepara **jелеu de lapte**: puneți 2 lingurițe de gelatină în 150 ml de lapte rece pentru o oră. La dorință puteți adăuga puțină miere sau zahăr. După ce se va umfla gelatina, puneți laptele pe bain-marie și amestecați permanent, având grijă ca amestecul să nu înceapă să fiarbă. Apoi puneți laptele cu gelatină în frigider.

Un asemenea tratament durează în mod normal 3 săptămâni.

3. Dacă nu aveți dorința de a pregăti ceva, puteți face **comprese cu gelatină**! Înmuiați o fâșie lată de tifon în apă fierbinte, apoi stoarceți-o. Împăturiți bucata de tifon de câteva ori, de fiecare dată punând puțin praf de gelatină între straturi. Aplicați această compresă pe articulația bolnavă, înfușurați locul cu o folie alimentară și fixați-o cu tifon elastic.

Această compresă înlătură durerea în articulații și este foarte utilă pentru cei care au contraindicații la consumul normal de gelatină. Perioada de tratament este de 1 lună.

4. Jелеu, marmelade, răcituri – toate acestea sunt bucate care pot fi savurate inclusiv și pentru **profilaxia bolilor articulare**.

Cum am menționat anterior, tratamentul cu gelatină poate avea **contraindicații**. Consumul ei nu se recomandă în cazul bolilor de stomac și ficat, în caz de pietre la vezica biliară, precum și oamenilor ce suferă de arteroscleroză. În caz că nu sunteți sigur dacă vi se potrivește un asemenea tratament pentru articulații, consultați medicul.

Să fiți sănătoși alături de cei dragi!

Sursa: perfect-ask.com

Mananca fulgi de ovaz la micul dejun pentru o silueta de invidiat!

Un articol de Maya

Numerosi nutritionisti considera ca micul dejun este cea mai importanta masa a zilei. Acesta ne activeaza metabolismul si ii furnizeaza corpului suficienta energie pentru ziua in curs. Micul dejun este extrem de important in special pentru persoanele care urmeaza o dieta pentru pierderea in greutate, iar daca sari peste aceasta masa, vei accentua senzatia de foame de pe toata durata zilei.

Un studiu recent publicat in jurnalul [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: secretele.com

Cum sa iti vindeci rinichi in mod natural folosind o lingurita de bicarbonat de sodiu

Un articol de Razvan

Multe ingrediente din camara pot inlocui fara probleme unele medicamente farmaceutice.

Desi cu siguranta cunosti deja utilizarile bicarbonatului de sodiu (praful de copt) la prepararea produselor din faina, poate te va surprinde sa afli ca aceasta substanta poate fi folosita si ca remediu pentru afectiunile renale. Da, praful de copt ajuta rinichi sa se vindece si sa functioneze eficient!

Bicarbonatul de sodiu si sanatatea rinichilor

Sistemul endocrin produce hormoni si enzime pentru a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Puterea vindecatoare a apei cu miere

Un articol de Maya

Mierea detine numeroase proprietati vindecatoare (previne cancerul si bolile de inima, reduce simptomele ulcerului, are proprietati antibacteriene, etc.), dar haide sa vedem ce se intampla atunci cand combini mierea cu apa.

Prepararea solutiei de miere si apa

Dizolva o lingurita de miere in putina apa. Foloseste o lingurita de lemn la amestecarea mierii.

Vei obtine un lichid cu o consistenta aproape identica cu cea a plasmei din sange. La dizolvarea mierii in apa se formeaza un aglomerat CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

**Acest tabel merită să fie
printat și pus pe perete!
Află timpul de digestie al
produselor!**

Deja aveți cumpărat un abonament la sală, ați cumpărat și o pereche de gantere, nu mai mâncați după ora 18:00, dar totuși kilogramele în plus nu vor să vă părăsească... Poate alimentația este de vină? Desigur, timpul de digestie este un indicator foarte relativ, individual, care depinde nu doar de cantitatea de mâncare consumată, dar și de specificul fiecărui organism în parte. Dacă totuși o să vă obișnuiți să nu mâncați în timp ce alimentele încă nu au fost prelucrate în totalitate de organism atunci stomacul o să scadă în volum și o să încetați să consumați alimente în exces.

Produsul	Timpul de digestie
Apa	Ajunge imediat în intestine
Sucul de fructe	15 - 20 de minute
Sucul de legume	15 - 20 de minute
Bulionul de legume	15 - 20 de minute
Fructele cu un conținut ridicat de apă și fructele de pădure	20 de minute
Portocalele, grapefruit-ul și strugurii	30 de minute
Legumele crude, salatele de legume fără ulei	30 - 40 de minute
Merele, perele, piersicile, și vișinile	40 de minute
Legumele fierte	40 de minute
Oul	45 de minute
Toate tipurile de varză, dovleceii și porumbul	45 de minute
Guliile, morcovul și păstârnacul	50 de minute
Salatele de legume cu ulei	până la 1 oră
Peștele	1 oră
Legumele ce conțin amidon (cartoful, merele de pământ)	1.5 - 2 ore
Boboasele (fasolea, mazărea etc.)	2 ore
Produsele lactate	2 ore
Carnea de pui	2.5 - 3 ore
Semințele de floarea soarelui și de dovleac	3 ore
Nucile	3 ore
Carnea de vacă	4 ore
Carnea de oaie	4 ore
Carnea de porc	5.5 - 6 ore

Un mic sfat: încercați să nu mâncați cu 3-4 ore înainte de culcare! În acest caz o să vă odihniți din plin nu doar dvs ci și stomacul dvs.

Vă dorim multă sănătate dvs și prietenilor dvs!

Sursa: lupuldacicblogg.wordpress.com