

Tehnica unica de vindecare a bolilor realizata printr-o singura procedura!

Presupunem ca nu va este straina senzatia picioarelor grele. Greutatea si oboseala lor se simt de obicei seara, dupa o zi lunga in care au fost sollicitate.

Cel mai mult acest disconfort il simt femeile care prefera sa poarte pantofi cu tocuri... Masajul picioarelor ajuta la reducerea stresului, dar acesta nu este unicul motiv pentru care trebuie sa-l faceti!

In conformitate cu principiile de reflexologie, pe picioare se afla puncte ce sunt responsabile pentru functionarea corecta a intregului **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Medicina naturista reuseste acolo unde medicina conventionala da gres – Remediul naturist care vindeca aritmiile!

Un articol de Petrut

Atunci cand defectele cardiace nu mai pot fi tinute sub control prin medicatie, suntem nevoiti sa recurgem la mijloacele medicinei alternative.

Medicamentul pe care ti-l prezentam aici are ca ingredient de

baza patrunjelul si este eficient pentru toate bolile cardiace, inclusiv pentru angina pectorala.

Ingrediente:

- 10 tulpini de patrunjel proaspat (fara radacina)
- 1 litru de vin de tara rosu/alb
- 2 linguri de otet de vin
- 300 de grame de miere

Mod de preparare:

- Pune CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Reteta magica pentru cresterea rapida si naturala a parului. Rezultate surprinzatoare...

Un articol de Maya

Cand cineva se plange de caderea parului sau de problema chelirii, imbatranirea este primul motiv care ne vine in minte. Insa imbatranirea nu este singurul factor pentru acest lucru, in zilele noastre. Din cauza stilului de viata modern, a mediului inconjurator si a factorilor asociati, precum poluarea, stresul, toxinele din mancare, chiar si persoanele tinere incep sa se confrunte cu problema caderii parului.

Caderea parului a devenit o amenintare majora in randul ambelor sexe, afectand CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

CARE ESTE GREUTATEA IDEALĂ ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

- Trebuie să știi că greutatea ideală depinde de la o persoană la alta. Dacă te compare cu prietenii sau cu rudele, riști fie să te mulțumești să ai câteva kilograme în plus, fie să vrei să slăbești exagerat de mult, potrivit medicalnewstoday.com. În tabelul de mai jos vezi care este greutatea ideală în funcție de vârstă și înălțime.

Înălțime	Greutatea ideală pentru 18 – 34 de ani	Greutatea ideală pentru persoanele peste 35 de ani
1,30 m	41 – 54 kg	45 – 59 kg
1,50 m	44 – 58 kg	49 – 62,5 kg
1,55 m	46 – 59 kg	50 – 64,8 kg
1,58 m	47 – 62 kg	52 – 67 kg
1,61 m	48,5 – 64 kg	54 – 69 kg
1,64 m	50 – 66,6 kg	55 – 71,2 kg
1,67 m	51,7 – 68 kg	57 – 73,4 kg
1,70 m	53,5 – 70,3 kg	59 – 75.7 kg
1,73 m	54,8 – 72,5 kg	60.7 – 78 kg
1,76 m	56,6 – 74,3 kg	62,5 – 80,7 kg
1,79 m	58,5 – 76,6 kg	64,4 – 83 kg
1,82 m	61,6 – 81 kg	68,5 – 88 kg
1,85 m	63,5 – 83,4 kg	70,3 – 90 kg

- Dacă ai mai puține kilograme decât ar trebui, mergi la medic și vezi dacă nu cumva ai o problemă de sănătate. După ce ai exclus această posibilitate, poți încerca să îți îmbogățești dieta cu nutrienți care te-ar putea

ajuta să te îngrași.

- Dacă ai o greutate normală, înseamnă că ai și o sănătate bună. Pentru a rămâne așa, este important să ai o dietă echilibrată, bazată pe fructe și legume, și să faci mișcare 30 de minute în fiecare zi.
- Dacă ai kilograme în plus, trebuie să iei unele măsuri pentru a reveni la o greutate normală. Excesul de greutate crește riscul apariției bolilor cardiovasculare, de accident vascular și de diabet. În acest caz, mișcarea este foarte importantă și ar trebui să a alimentatie sănătoasă, bazată pe multe fructe și legume.

Sursa: radiofxnet.com

ADAugĂ UN OU BĂTUT PESTE CARTOFII DAȚI PRIN RĂZĂTOARE. NU AI MÂNCAT NICIODATĂ CEVA MAI BUN

Australienii le numesc hash browns si sunt atat de delicioase incat toti cei care le-au incercat spun ca nu au mancat niciodata ceva mai bun.

Ingredientele necesare:

- 4 cartofi curățați de coajă;
- un ou bătut;
- 2 linguri lapte praf;
- 1/3 cană făină;
- o lingură sare;
- o linguriță zahăr;

- piper;
- o linguriță de unt;
- ulei pentru prăjeală.

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

Sursa articol: [fazebune.com](https://www.fazebune.com)

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 compositie 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](https://www.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

Pentru adevărații amatori ai grătarului: 5 cele mai bune rețete de marinată. Carnea pur și simplu se topește în gură!

Iarna bate la ușă, dar amatorii de grătar cu siguranță deja așteaptă cu nerăbdare luna mai – luna ieșirilor la iarba verde. Este mult timp până atunci... Nicio problemă, acum este momentul să ne înarmăm cu noi cunoștințe și idei de preparare a unui grătar deosebit. Cei responsabili cu grătarul știu că cheia oricărui grătar delicios este marinata! Doar o marinată corect aleasă este capabilă să pună în evidență gustul consistent al cărnii.

Perfect-ask.com vă pune la dispoziție 5 rețete de marinate care vă vor propulsa la nivelul de profesionist în acest domeniu!

1. Marinata “Salutare din Balcani!” (pentru 2 kg de carne)

Ingrediente:

- 3 ardei grași
- 120 – 150 g de coriandru
- 650 ml de iaurt natural
- suc de lămâie (jumătate de lămâie)
- sare după gust

Mod de preparare:

Prăjiți bine ardeii în tigaia grill. Apoi curățați-i de semințe și tăiați-i felii. Adăugați într-un bol sau o cratiță iaurtul, sucul de lămâie, sarea, ardeii tăiați, coriandrul și amestecați bine.

Timp de preparare carne: 3 ore 

2. Marinata mediteraneană (pentru 2 – 2.5 kg de carne)

Ingrediente:

- 450 ml de ulei de măsline
- 650 ml de ulei de floarea soarelui
- suc de lămâie (jumătate de lămâie)
- o legătură mică de cimbru
- 3 crenguțe de rozmarin
- 2 crenguțe de salvie
- 1 cățel de usturoi
- piper negru măcinat după gust

Mod de preparare:

Amestecați cele 2 tipuri de ulei, adăugați sucul de lămâie, piperul și verdeața. Zdrobiți usturoiul cu partea plată a unui

cuțit și adăugați-l la marinată. Amestecați bine marinata.

Timp de preparare carne: 3 ore 

3. Marinata din portocale (pentru 2-3 kg de carne)

Ingrediente:

- 1 portocală
- 4 căței de usturoi pisat
- 2 lingurițe de busuioc uscat
- 1 linguriță de cardamom pisat
- 650 ml de smântână grasă
- 250 ml de maioneză
- sare și piper negru măcinat după gust

Mod de preparare:

Radeți coaja de portocală, stoarceți sucul din ea și adăugați usturoi, busuioc și cardamom. Adăugați smântâna și maioneza, apoi sarea și piperul după gust. Amestecați bine.

Timp de preparare carne: 4 ore 

4. Marinata cu vin (pentru 2 kg de carne)

Ingrediente:

- 200 g de ceapă
- 150 ml de apă plată
- 250 ml de vin alb sec
- 4 tulpini de lemongrass
- 2 lingurițe de piper alb boabe
- sare după gust

Mod de preparare:

Curățați și tăiați ceapa. Tăiați tulpina de lemongrass. Puneți ceapa și tulpina de lemongrass într-un bol și adăugați apa și vinul. Zdrobiți puțin de tot boabele de piper în piuă și adăugați-le la marinată. Amestecați bine toate ingredientele.

Dacă nu ați putut face rost de tulpinile de lemongrass, le puteți înlocui cu coajă de lămâie păstrând proporțiile.

Timp de preparare carne: 4 ore 

5. Marinata de Florența (pentru 2-3 kg de carne)

Ingrediente:

- 2-3 lămâi
- 1 cățel de usturoi
- 1 legătură nu prea mare de rozmarin
- 250 ml de ulei de măsline
- 750 ml de ulei de floarea soarelui
- piper negru boabe

Mod de preparare:

Tăiați lămâile felii și adăugați usturoiul și frunzele de rozmarin. Turnați peste acestea uleiul de măsline și uleiul de floarea soarelui. Zdrobiți puțin boabele de piper în piuă și adăugați-le la marinată. Amestecați bine.

Timp de preparare carne: 2.5 ore 

Sperăm că aceste sfaturi vă vor fi de ajutor în planurile culinare viitoare.

Vă dorim poftă bună!

Sursa: perfect-ask.com

Cum gătești paste în cel mai rapid mod? Privește ce economie de timp face această doamnă!

Foto: marthastewart.com

Atunci când nu știi ce să gătești, însă ai inițiativa și curajul de a încerca ceva nou, Perfect Ask îți vine în ajutor. Astăzi vom găti împreună cea mai rapidă rețetă de paste.

Se pun pastele nefierte, exact din ambalaj, pe fundul unei oale. Se adaugă ceapă peste (o ceapă tăiată felii), se adaugă un bol de roșii cherry tăiate în jumătăți, apoi se pune usturoiul, tăiat foarte subțire în felii. Se piperează totul cu piper negru măcinat, se adaugă două lingurite de sare pe deasupra și se adaugă și piper roșu, dacă doriți, după gust.

Se pune în oală o cană de apă, apoi se adaugă verdeața. Se pune totul pe aragaz pentru 11 minute la nivel maxim. Amestecați constant și veți observa că ingredientele vor începe să se înmoaie și să capete imediat o minunată aromă. Pregătiți-vă parmezanul și uleiul de măsline pentru a decora pastele și așezați-vă musafirii sau familia la masă.

Poftă bună!

Sursa articol: perfect-ask.com

Sursa video: youtube.com