

Daca menstruatia ta este abundenta si dureaza mai mult de 7 zile, atunci acest articol este pentru tine!

Un articol de Maya

Pentru femei, un ciclu menstrual normal indica o buna sanatate a organismului. Problemele menstruale sunt, insa, tot mai raspandite, cea mai frecventa fiind menoragia, sau sangerarea menstruală abundenta.

Simptomele acestei tulburari pot fi cautate usor pe internet sau in cartile de specialitate. In continuare le vom enumera pe cele mai des intalnite: greata, oboseala, crampe permanente, modificari de dispozitie, dificultati de respiratie, epuizare fizica si dureri de cap.

Cele mai CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Utilizari surprinzatoare pentru vodca – cu siguranta

ca nu ti-ar fi trecut prin cap!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Vodca se numara printre cele mai populare bauturi din lume. Aluneca usor, are o aroma astringenta si poate fi combinata cu orice. Dar aceasta bautura alcoolica are si alte utilizari, motiv pentru care e bine sa ai mereu o sticla la indemana in gospodarie.

Urmatoarele sfaturi nu includ retete pentru uz intern, asa ca nu trebuie neaparat sa dai banii pe o sticla de vodca fina.

Varianta cea mai ieftina este la fel de buna.

Utilizari medicinale:

- Tratamentul durerilor de dinti
 - Calmarea
- CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Vită în bere

4 portii

Ingrediente

- Bacon- 150g
- Bere- 0.5l
- Carne vită- 600-700g
- Ceapă- 2
- Cub Knorr de vită- 1
- Prune uscate- 300g

- Usturoi- 4-6
- Suc de fructe- 700ml

Cum se prepară?

<https://www.youtube.com/watch?t=180&v=PqgUi4W8jgY>

Sursa video: youtube.com

.1

În primul rând aveți nevoie de un ceaun de fontă cu capac (sau din ceramică/lut) Tăiați câțiva căței de usturoi feliuțe și niște ceapă solzișori și puneți-le să se călească, preferabil direct în vasul de fontă pe focul de la aragaz.



.2

Se ia carnea de vită, se taie bucăți măricele (cam cât un kiwi) și se caramelizează un pic într-o tigaie (se rumenește ușor pe toate părțile). Ați putea face un sos omogen din uleiul de măsline și cubul de vită (cam 3-4 linguri de ulei la un cub). Cu acest sos „masați” carnea, astfel încât să se pătrundă egal pe toate părțile. Tăvăliți carnea printr-o tigaie bine încinsă, fără să mai adăugați ulei. Când carnea s-a caramelizat răsturnați-o peste ceapa călită. Sfat: Dacă ați călit ceapa și usturoiul într-o tigaie acum ar fi momentul să mutați totul într-un vas mai mare care poate fi folosit atât pe foc cât și în cuptor (ceaunul de fontă este perfect).



.3

Peste carnea amestecată cu usturoiul și ceapa călită se toarnă bere Guinness și suc de fructe dulce acrișor (nectar de cireșe/vișine).



.4

Se adaugă supa concentrată de vită. După ce începe să fiarbă, se acoperă și se dă la cuptor pentru 3-4 ore (încingeți cuptorul în prealabil la foc mediu).

.5

Drept garnitură puteți folosi pilaf de orez, sote de ciuperci (sau de legume) sau chiar paste. Pentru a da o notă deosebită puteți face în felul următor: Folosiți suc natural de prune la vită. Separat puneți niște apă la fiert și, când dă în clocot, adăugați prune deshidratate să fiarbă 2-3 minute. Lăsați-le să se scurgă bine (cât stă vita la cuptor, au timp suficient). Când considerați că vită e aproape gata, perpeliți într-o tigaie niște bacon tăiat bucăți, și după 2-3 minute adăugați prunele. Prăjiți-le împreună câteva minute, amestecând des. Scoateți carnea pe farfurii (sau pe un platou) presărați prunele prăjite cu bacon peste și turnați sos după gust. Adăugați garnitura aleasă și bucurați-vă de o carne extraordinar de gustoasă și de fragedă. Sfat: Aveți grijă ce carne folosiți. Datorită timpului lung de stat la cuptor chiar și o carne mai tare devine fragedă, dar pielitele mari nu dispar. Curățați pielitele dacă există.

Pofta buna!!

Sursa: retetaperfecta.ro

Remedii casnice pentru fibromul uterin

Un articol de Cristian Iacov

Fibroamele, denumite si leiomioame uterine, se numara printre cele mai raspandite tumori musculare necanceroase ale uterului. Aproximativ 80% din femei dezvoltă aceasta problema pana la varsta de 50 de ani.

Cauza exacta a fibroamelor uterine nu a fost inca elucidata. Se cunosc, insa, o serie de factori care favorizeaza dezvoltarea acestor tumori. Printre ei se numara: bagajul genetic, anomaliiile sistemului circulator sau vascular, dezechilibrele hormonale si alti factori de crestere. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Incearca Ceaiul Verde si nu vei Regreta!

Ceaiul verde are beneficii pentru sanatate aproape nelimitate. Cititi mai departe, pentru a vedea cum puteti imbunatati multe aspecte ale sanatatii dumneavoastra.

Ceaiul verde este din ce in ce mai popular, datorita numeroaselor beneficii pentru sanatate, precum si pentru continutul sau ridicat de antioxidanti si vitamine. Beneficiile pe care le are se datoreaza atat continutului sau cat si modalitatii de pastrare si recoltare a acesteia, procedeu ce presupune culegerea lor rapida, si pastrarea

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Reflexologia talpilor picioarelor la indemana oricui: 7 puncte de presopunctura care reduc stresul si accelereaza metabolismul!

Un articol de Cristian Iacov

Gandurile si proiectiile noastre se rasfrang asupra lumii care ne inconjoara, dar mai ales asupra fiecaruia dintre noi in parte. Imaginatia noastra lucreaza cel mai eficient atunci cand suntem relaxati.

De aceea, dimineata imediat dupa trezire si seara inainte de culcare sunt momentele cele mai potrivite ale zilei pentru a practica exercitii de vizualizare a propriului trup in forma sa optima.

Reflexoterapia inlesneste si sustine relaxarea profunda a

trupului si a mintii, stari in care CITESTE IN CONTINUARE.

Sursa: secretele.com

Toarna 2 picaturi de otet si ulei de masline in ureche si ceva minunat se va intampla!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Ceara din urechi, sau cerumenul, este o problema care ne ingrozește pe multi dintre noi, deoarece tindem sa o corelam in mod direct cu impuritatile si murdaria care trebuie eliminate cu orice pret.

Dar cerumenul joaca un rol esential in protejarea segmentelor interne ale urechilor tocmai impotriva acestor impuritati, a prafului si a bacteriilor. Practic, actioneaza ca o bariera impotriva particulelor si microorganismelor care nu trebuie sa patrunda in ureche.

Corpul nostru are propriile sale CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Reteta impotriva varicelor si trombozei alcatuita din doua ingrediente simple

Un articol de Maya

Femeile sunt mult mai predispuse la aparitia varicelor si trombozei decat barbatii si multe dintre acestea sufera de aceste afectiuni, care pe langa faptul ca sunt inestetice sunt si foarte greu de tratat.

Venele marite si umflate impiedica circulatia sangelui catre inima si de aceea se formeaza aceste „cheaguri de sange”. Varicele apar mai ales la nivelul gleznelor si pe picioare.

Intrebarea este cum apar si daca aceste conditii de sanatate pot fi tratate natural!

Lipsa miscarii, sarcina, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa scapi de punctele negre in 15 minute!

Un articol de Maya

In acest articol vei descoperi cum sa-ti faci singur cea mai buna masca naturala, preparabila in casa, pentru indepartarea punctelor negre in 15 minute!

Punctele negre sunt o problema foarte frecventa astazi. Ele afecteaza persoane de toate varstele, dar sunt cel mai des intalnite in randul adolescentilor si tinerilor, aparand cu

preponderenta pe nas, barbie si in zona obrazilor.

Totusi, majoritatea punctelor negre apar in zona nasului. Principalii factori responsabili pentru aparitia lor CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

7 Dureri pe care nu trebuie sa le ignori

Un articol de Cristian Iacov

Exista diferite tipuri de durere; unele nu necesita atentie imediata, in timp ce altele reclama o deplasare de urgenta la medic, mai ales daca sunt insotite de febra sau daca se instaleaza brusc.

Citeste mai departe ca sa afli exact care sunt formele de durere ce necesita ingrijire medicala imediata.

• Dureri de cap/migrene severe

Pot semnala: Un anevrism, umflarea peretilor vaselor sanguine
Durerile de cap acute necesita un control medical imediat, spre deosebire de cele care cedeaza CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com