

Dezhidratarea te Imbolnaveste si te face Obez

Efectele adverse ale consumului insuficient de apa includ probleme digestive, ale pielii, ale vezicii urinare si ale rinichilor, oboseala si chiar dureri de cap. Avem nevoie de apa la fel de mult cum avem nevoie de aerul pe care il respiram! Pastrarea corpul hidratat, NU ESTE O GLUMA!

Stiati ca deshidratarea incepe de fapt chiar inainte de a avea senzatia de sete? Consumand apa pe tot parcursul zilei este cel mai bun mod de a te mentine sanatos. Intotdeauna trebuie sa ai o sticla sau un CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cum va puteti Vindeca de Paradontoza intr-o Saptamana

Un articol de Cristian Iacov

Gingivita este cea mai usoara forma a paradontozei. Gingivita netratata poate avansa la parodontita, la care exista mai multe grade. **Parodontita agresiva** apare la persoanele care au boli ale gingiilor, dar par a fi sanatosi sau cel putin nu au nici o alta boala pe care medicina conventionala a considerat-

o cauza de parodontita. **Parodontita cronica** include inflamatiile tesuturilor de sustinere a dintilor mergand pana la pierderea dintilor. **Necrotizanta bolii parodontale** este o infectie grava in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

10 Super-Alimente care iti pot vindeca intregul corp

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Pentru functionarea corpului in parametri cat mai optimi, luati in calcul aceste zece super-alimente ce contin substante nutritive.

1. Patlagina

Ai calcat pe ea, ai ignorat-o, ai incercat de atatea ori sa o elimini de pe gazonul tau, insa aceasta "buruiana" inofensiva este medicamentul cel mai utilizat de pe intreaga planeta, ajungandu-se in ziua de azi sa se cultiveze din ce in ce mai mult. De la patlagina se foloseste cel mai mult radacina, insa in unele cazuri si tulpina este CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Crema Anti-Celulita Facuta in Casa – Rezultate Vizibile in 7 Zile!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Daca nu aveti posibilitatea sa mergeti la un salon de masaj pentru a scapa de celulita, poate aceasta crema facuta in casa va rezolva problema. Este foarte usor de facut si nu o sa va coste mai nimic. Pe langa aceste avantaje, aceasta crema este produsa din ingrediente 100% naturale si va asigura ca va fi mult mai eficienta decat orice crema pe care o veti cumpara din farmacii.

Dupa ce veti citi cum se face, sunt sigur ca in momentul urmator, va veti apuca sa o pregatiti, iar dupa 7 zile de
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum pot obtine Cardul de

Sanatate (pentru cei care nu l-au primit)

Incepand cu 1 Mai 2015, pentru a beneficia de servicii medicale decontate de CNAS, este obligatorie prezentare Cardului de Sanatate CNAS .

Pentru ca sunt mai mult de 500.000 de romani care nu au primit cardul de sanatate, cred ca acest articol poate fi folositor.

Pentru cei care nu au intrat inca in posesia cardului, CNAS pune la dispozitie o pagina web cu detalii despre cum puteti intra in posesia cardului, [AICI](#)

Pentru a verifica existenta cardului in retururile primite de la Posta romana, [vezi AICI](#)

Mai multe detalii despre Cardul de Sanatate, [AICI](#)

[Verifică online dacă ești asigurat](#) la sistemul de sănătate [AICI](#)

In cazul **pierderii, furtului sau schimbarii datelor personale** inscrise pe cardul de sanatate, asiguratul va cere un duplicat. Aceasta se va intampla in termen de 15 zile calendaristice de la producerea uneia dintre situatiile expuse mai sus, titularul cardului sau, dupa caz, împuternicitul acestuia va solicita CAS (Casei de Asigurări de Sănătate) in evidentele careia figureaza, un nou card național de sănătate.

Costul duplicatului este de aproximativ 15 ROM (din care aproximativ 2,2 EUR + TVA costul de productie al cardului si aproximativ 2,75 RON + TVA cost distributie) si va fi suportat

de titularul cardului.

Cum procedam?

Se depune la CAS, o **cerere de eliberare card de sanatate duplicat** si o copie a actului de identitate, insotite de dovada platii cardului si a costurilor de distributie prin servicii postale. Plata se va efectua la sediul Casei de Asigurari. Casa de asigurari de sanatate, va elibera o adeverinta valabila 30 de zile, timp in care trebuie sa primiti noul card. Asiguratul va primi acasa noul card. Din momentul depunerii documentelor, cardul va figura in sistem ca fiind inactiv, iar asiguratul va beneficia de servicii medicale in baza adeverintei primite.

Cele mai Surprinzatoare Utilizari ale Aloe Vera – Nu Vetii mai Cumpara Medicamente din Farmacii Dupa ce Vetii Citi Asta

Un articol de Cristian Iacov

Vechiile papirusuri numite Ebers, sunt primele inregistrari ale utilizarii aloe vera, care ofera informatii pentru 12 retete diferite, cu aloe. Se pare ca, aloe vera provine din Africa de Nord.

Aceasta planta succulenta a fost folosit in intreaga lume atat

ca planta decorativa, dar mai ales ca un remediu de vindecare.

Proprietatile benefice ale acestei plante sunt in mod constant actualizate si puteti verifica cu usurinta orice cercetare noua cu privire la aceasta.

Ce este cunoscut si s-a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum se poate face lumina cu o sticla de plastic ?

Alternativa pentru zi:

Sursa: youtube.com

Alternativa pentru noapte:

Sursa: youtube.com

Cum Sa Scapi de Balonare In Mod Natural

Un articol de Cristian Iacov

Excesul de gaze si balonarile sunt afectiuni ale stomacului care te fac sa te simti destul de inconfortabil. Stomacul se intareste, nu te mai poti misca usor si tot timpul te simti umflat. Acest lucru se intampla din cauza acumularilor de gaze din intestinul subtire. Putem experimenta dureri in zona stomacului, crampe, eructatii, flatulenta, mici dureri, dificultati de respiratie si chiar diaree dupa.

Ce cauzeaza excesul de gaze si balonarea?

Balonarea este in mare parte cauzata de CITESTE IN CONTINUARE

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

Louis Vuitton shoe making in Fiesso d'Artico (loafers)

Sursa foto: us.louisvuitton.com

Sursa: youtube.com

Semnele care arata ca ai deficit de Magneziu in organism

Magneziul este un mineral foarte important , **al doilea cel mai abundent** in interiorul celulelor umane . Aproximativ 60 % din aceasta, in corpul uman, este continut in oase, peste 25% in muschi si restul in tesuturile moi si fluidele corporale . Aflati mai multe despre functiile importante ale acestui mineral esential si unele **simptome care va avertizeaza ca aveti deficit**.

Funcții

Magneziul joaca un rol important in activarea multor enzime din organism . De asemenea, are rol in mentinerea CITESTE IN CONTINUARE

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