

Redu rigiditatea musculara si articulara cu 50%, facand aceste 3 miscari simple

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Pe masura ce imbatranim, muschii din corpul nostru devin tot mai rigizi si reduc flexibilitatea articulatiilor, cauzand incordarea gatului sau dureri de spate. Din fericire vei putea reduce incordarea muschilor si creste flexibilitatea cu aceste trei miscari simple.

1. Miscari ale gatului din pozitie asezat.

Muschii gatului sunt mereu activi, asa ca este posibil ca aceasta zona sa resimta incordarea, disconfortul si durerea acuta. Acestea pot duce si la dureri constante de cap sau de spate. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

7 Fantastic Pieces Of Advice For Taking Photos On The Beach

1.
Raise your chin,
straighten your shoulders – and smile!



2.
Put your legs together
and raise yourself up on your tiptoes.
This strikes a more impressive pose
and makes your legs look longer.



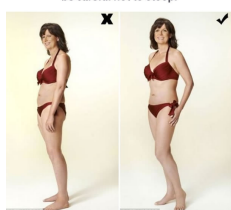
3.
Cross your legs, hold in your stomach,
straighten your back and place your hands
on your waist for a very flattering shot.



4.
When lying on a deck chair,
try to simply rest on your elbow rather
than spread all of your body weight on it.
Also, keep your knees together.



5.
If you're taking a photograph in profile,
be careful not to stoop.



6.
Do not stoop when you're taking a shot
sitting down either. In fact, avoid stooping
even when you're not taking a photograph!



7.
If you're taking a shot close up,
it's better to take it with your face and
body slightly turned away from the camera,
and with your chin somewhat raised.



Sursa: 9gag.com

Scapa de dureri de cap cu ajutorul unui instrument de scris

Un articol de Ileana Mladinoiu

Cine oare nu s-a confruntat cu puternice dureri de cap, motiv de discomfort fizic si mental in momentul in care cel/cea cu pricina este afectat?

Durerile de cap obisnuite au cauze multiple si de aceea un tratament potrivit este greu de determinat.

Derutati, incepem vizitele prin farmacii, la medici, fara sa banuim ca mult mai la indemana exista o metoda ce poate parea unora putin ciudata, insa cu rezultate optime in eliminarea neplacutelor cefalee.

Avem ca punct de sprijin explicatiile CITESTE IN CONTINUARE

<http://www.cumsafacsingur.ro/alternative-naturale-pentru-inlocuirea-ibuprofenului-si-aspirinei/>

<http://www.cumsafacsingur.ro/turmericul-surclaseaza-cu-mult-efectele-ibuprofenului/>

<http://www.secretele.com/2015/08/cum-sa-faci-bere-de-ghimbir-pentru.html>

<http://www.secretele.com/2015/10/ce-se-intampla-daca-mananci-3-curmale.html>

Sursa: secretele.com

S-ar putea sa impartii patul cu 1,5 milioane de acarieni in fiecare noapte! Scapa de ei odata pentru totdeauna prin aceasta metoda simpla!

Un articol de Petrut

Obiceiul de aranjare a patului in fiecare dimineata ar putea fi mai rau decat ai crede.

Oamenii de stiinta avertizeaza ca aranjarea asternuturilor la trezire poate retine umiditate in saltea si in cearsafurile pentru pat, ceea ce creeaza un mediu foarte propice pentru acarieni si plosnite.

Si iata cum, de data aceasta macar, sa fii dezordonat este un atu.

Ce sunt acarienii?

Acarienii sunt arahnide microscopice care se hranesc cu piele moarta si transpiratie. Aproape fiecare casa CITESTE IN CONTINUARE

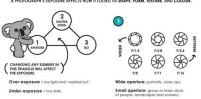
Sursa: secretele.com

The Complete Guide to

Photography for Beginners

KatchUp
THE COMPLETE
GUIDE TO
PHOTOGRAPHY
(for beginners)

HOW TO PHOTOGRAPH ANYTHING AND HOW TO GET THE BEST RESULTS



Iată ce pot face 2 cești de cafea pe zi cu ficatul dumneavoastră!

Nu veți afla aceste lucruri din publicitate. Dar noi vă spunem totul așa cum este!

Cafeaua este o băutură controversată. În funcție de unghiul sub care privim efectele sale, o putem considera extrem de dăunătoare sau super-folositoare.

Dar în ciuda tuturor informațiilor pe care le-ați aflat până acum, există și multe efecte bune ale consumului de cafea. De exemplu ea conține mulți antioxidanți, care reduc riscul de dezvoltare a o mulțime de boli. Ea conține de asemenea cofeină – un stimulator care multor oameni le provoacă tulburări de somn. În articolul nostru de azi vom sublinia toate avantajele și dezavantajele acestui produs.

O CEAȘCĂ OBIȘNUITĂ DE AMERICANO (DE 240 ML) CONȚINE:

- 11% din norma zilnică de vitamina B2 (riboflavină)
- 6% din norma zilnică de vitamina B5 (acid pantotenic)
- 2% din norma zilnică de vitamina B1 (tiamină)
- 2% din norma zilnică de vitamina B3 (niacină)
- 1% din norma zilnică de acid folic
- 3% din norma zilnică de mangan
- 3% din norma zilnică de potasiu
- 2% din norma zilnică de magneziu

- 1% din norma zilnică de fosfor

Concluzia principală: cafeaua conține multe vitamine, minerale și antioxidanți necesari organismului nostru. Dacă pe lângă cafea mai consumați și fructe și legume proaspete, puteți uita de problemele de insuficiență vitaminoasă!

COFEINA STIMULEAZĂ METABOLISMUL ȘI FUNCȚIONAREA CREIERULUI

Conținutul de cafeină într-o ceașcă de cafea poate varia între 30-300 mg, dar într-o ceașcă obișnuită se conțin circa 90-100 mg.

Există o mulțime de studii care demonstrează că această substanță într-adevăr stimulează funcționarea creierului și îmbunătățește memoria pe termen scurt. Cofeina accelerează metabolismul cu 3-11% și îmbunătățește rezultatele antrenamentelor fizice cu 11-12%.

CAFEAUA REDUCE RISCUL DE DEZVOLTARE A BOLILOR ALZHEIMER ȘI PARKINSON

Acestea sunt cele mai răspândite boli neurodegenerative din lume. Cercetările arată că oamenii care consumă regulat cafea au un risc mai redus cu 65% pentru dezvoltarea Alzheimer și cu 32-60% pentru dezvoltarea bolii Parkinson. Practic consumul de cafea vă reduce șansele de a pierde mințile la bătrânețe.

CONSUMATORII DE CAFEA SUFERĂ MULT MAI RAR DE DIABET TIP 2

În ultimii zece ani răspândirea diabetului tip 2 a crescut de 10 ori, ajungând la circa 300 milioane de bolnavi în întreaga lume! Oamenii care consumă cafea regulat sunt expuși mai puțin la această boală cu 23-67%.

CONSUMATORII DE CAFEA SUFERĂ MAI RAR DE BOLI DE FICAT

Oamenii care fac abuz de sucuri dulci și alcool riscă să se îmbolnăvească de ciroză hepatică, o boală gravă ce afectează

ficatul. Consumatorii de cafea se îmbolnăvesc cu 84% mai rar de această boală, iar riscul de îmbolnăvire cu cancer de ficat este cu 40% mai mic.

CONSUMATORII DE CAFEA SUNT MAI PUȚIN EXPUȘI LA DEPRESIE ȘI SINUCIDERE

Depresia poate să nu pară a fi boală foarte gravă, dar consecințele sale pot fi din cele mai triste. Un studiu realizat de universitatea din Harvard arată că oamenii care preferă cafeaua au cu 20% mai puține șanse de a cunoaște această boală. În același timp alte 3 cercetări au demonstrat că asemenea oameni cu 53% mai rar își pun capăt zilelor.

CAFEAUA POATE PROVOCA ANXIETATE ȘI TULBURĂRI DE SOMN

Adevărul e că această băutură poate avea și urmări negative. Oamenii care consumă prea multă cafea pot suferi de nervozitate, anxietate, ritm cardiac crescut și tulburări de somn. Dacă observați asemenea efecte asupra sănătății dvs., vă recomandăm să reduceți cantitatea de cafea consumată sau chiar să renunțați complet la acest produs dacă efectele persistă.

COFEINA PROVOACĂ DEPENDENȚĂ

Cofeina este un narcotic, punct. Un indiciu clar al acestui fapt e că organismul cere cantități tot mai mari de cafea pentru a obține aceleași rezultate. În același timp abstința de la cofeină poate provoca dureri de cap, oboseală și iritabilitate, simptome care pot dura câteva zile.

Vă îndemnăm să priviți treaz problema consumului de cafea și să identificați soluția ideală pentru organismul dvs.! Aceasta e o informație care trebuie cunoscută de toți iubitorii de cafea.

“Conținutul articolului este doar informativ și nu poate fi un substitut pentru sfatul medicului. Pentru un diagnostic corect, vă recomandăm să consultați un medic specialist.”

Cum verifici daca ouale sunt proaspete? Acest test iti va fi de ajutor!

Un articol de Razvan

Daca nu ai bunici la tara, care sa iti poata furniza alimente proaspete, atunci cumparaturile in supermarket sau piata sunt inevitabile, insa exista intotdeauna incertitudinea ca produsele alimentare de pe rafturi sunt intotdeauna proaspete?

Iata mai jos un test simplu, care poate fi facut acasa, care sa verifice proapetimea oualor cumparate...

Vei avea nevoie de un castron adanc din sticla, niste apa si cateva secunde.

Mai intai, toarna apa in castronul din sticla. Pune oul in
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

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