

Cum sa iti remineralizezi dintii si sa iti intaresti smaltul dentar

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Unele afectiuni, printre care si boala celiaca, pot afecta sanatatea danturii.

Atunci cand te confrunti cu aceasta boala, ori cu intoleranta la alimente, sau alte tulburari care afecteaza absorbtia nutrientilor, cresc exponential riscurile demineralizarii smaltului dentar. Sistemul digestiv nu mai poate elibera in organism mineralele esentiale atunci cand corpul are nevoie de ele. Smaltul dintilor este alcatuit in proportie de 96% din minerale, si reprezinta cea mai dura structura a

CITESTE IN
CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Bicarbonatul de sodiu ofera o multitudine de efecte benefice. Iata-le si pe cele mai putin cunoscute!

Un articol de Cristian Iacov

Intr-adevar, remediile casnice si leacurile babesti pot oferi o alternativa sigura la produsele pline de chimicale de pe rafturile farmaciilor.

Unul dintre cei mai folositi ingrediente casnici este bicarbonatul de sodiu, care ofera multiple avantaje pentru sanatate.

Iata cateva dintre intrebuintarile mai putin cunoscute ale bicarbonatului:

Leacuri babesti

- Bea un amestec de bicarbonat de sodiu si apa pentru a calma durerile musculare instalate dupa efort fizic intens.
- Presara CITESTE IN CONTINUARE

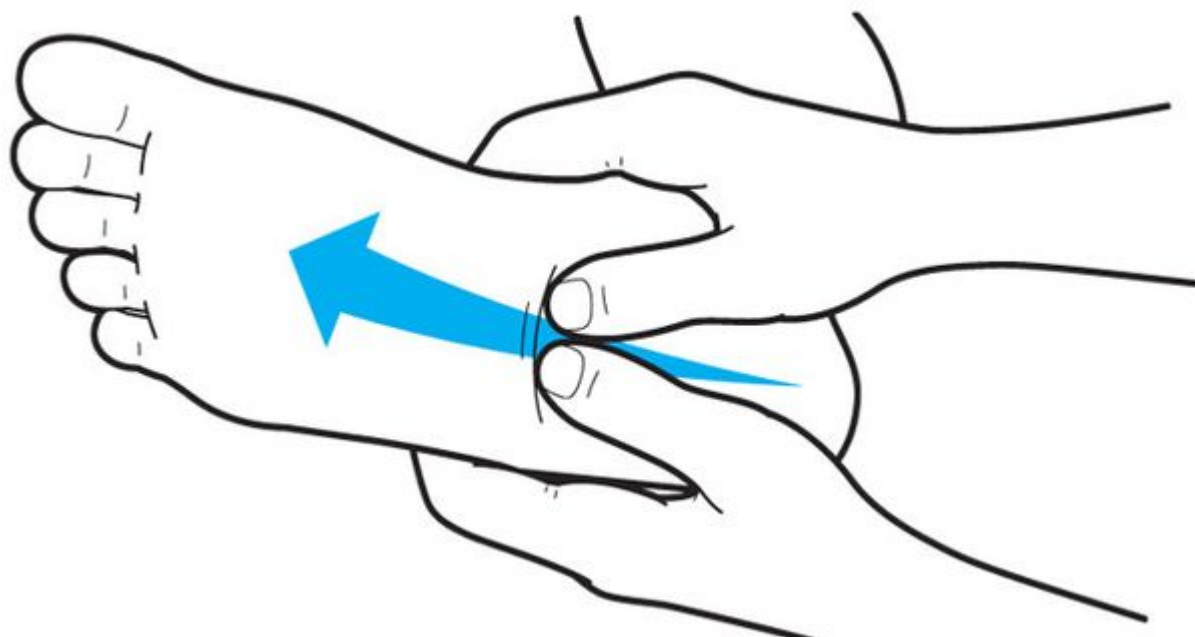
Sursa: secretele.com

Cum sa scapi de durerea de calcaie cu trei miscari simple

Un articol de Calin Petru Barbulescu

1. Maseaza

Maseaza arca piciorului cu degetele mari, cu presiune, dar cu miscari ample si lente, dinspre calcai spre zona degetelor. Dupa un minut, schimba piciorul si repeta masajul si la celalalt.



2. Intinderi la perete dimineata



Stai cu talpile goale si apasa cu bratele pe un perete, aplecandu-te inainte. Intinde piciorul stang; ar trebui sa ai o senzatie de intindere la nivelul calcaiului si piciorului. Pastreaza pozitia pentru 30 de secunde. Schimba cu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Scapa de grasime, celulita si vergeturi cu ajutorul acestui truc!

Un articol de Maya

Impachetarile cu folie de plastic, aceea obisnuita folosita la conservarea alimentelor, au devenit o foarte populara practica cosmetica, la care femeile apeleaza tot mai des pentru a slabi, a detoxifia organismul si a imbunatati aspectul pielii. Exista diferite tipuri de impachetari cu folie de plastic, dar acestea doua sunt cele mai eficiente pentru slabit, detoxifiere si eliminarea celulitei.

Impachetarile cu miere

Incalzeste putina miere intr-un bol si adauga la ea un galbenus de **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

A aplicat pe par fieritura de cartofi si a scapat de una dintre principalele probleme cu care se confrunta orice femeie

Un articol de Maya

Femeile detesta aspectul parului incaruntit, intrucat firele albe sunt un semn evident al inaintarii in varsta. Poti scapa de aceasta problema estetica apeland la vopseluri de par, dar mai poti apela la o metoda care sa inchida nuanta parului carunt.

In loc sa fugi imediat la coafor si sa arunci banii pe vopseluri profesionale la aparitia primelor fire albe, poti incerca mai intai acest truc. Oricat de ciudata ar parea la prima vedere, metoda chiar functioneaza.

Spala 4-5 cartofi, spala-i CITESTE IN CONTINUARE

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

Sursa articol: secretele.com

Cum sa-ti albesti buzele inchise la culoare in mod natural

Un articol de Cristian Iacov

Daca ai buzele foarte inchise la culoare si doresti sa le deschizi putin nuanta, in acest articol vei gasi solutia.

Cauzele inchiderii la culoare a buzelor

Buzele se pot inchide la culoare ca urmare a acumularii de celule moarte la suprafata pielii, a expunerii indelungate la soare, si a deshidratarii.

Buzele nu au glande sebacee, astfel ca se pot deshidrata rapid. Se recomanda sa bei zilnic cel putin 8 pahare de apa pentru a mentine in echilibru atat pielea, cat si intregul CITESTE IN CONTINUARE

Iata cum sa iti dai jos inelul de pe deget, daca ti s-a intepenit – Video

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Sa ne gandim ca intr-o zi vrei sa iti scoti inelul de pe deget- vrei sa joci baschet sau tenis, sa modelezi lut pentru a te relaxa, sau sa il pui bine ca sa nu il pierzi pentru ca pleci in vacanta. Il tragi de pe deget si constati ca pur si simplu nu vrea sa iasa.

Iata cum poti reusi sa il dai jos, intr-un mod foarte simplu.

Degetul umflat sau cu probleme trebuie infasurat in spirala cu o bucata de elastic. In acest fel, tesutul este strans, iar inelul va putea fi scos.

Capatul CITESTE IN CONTINUARE

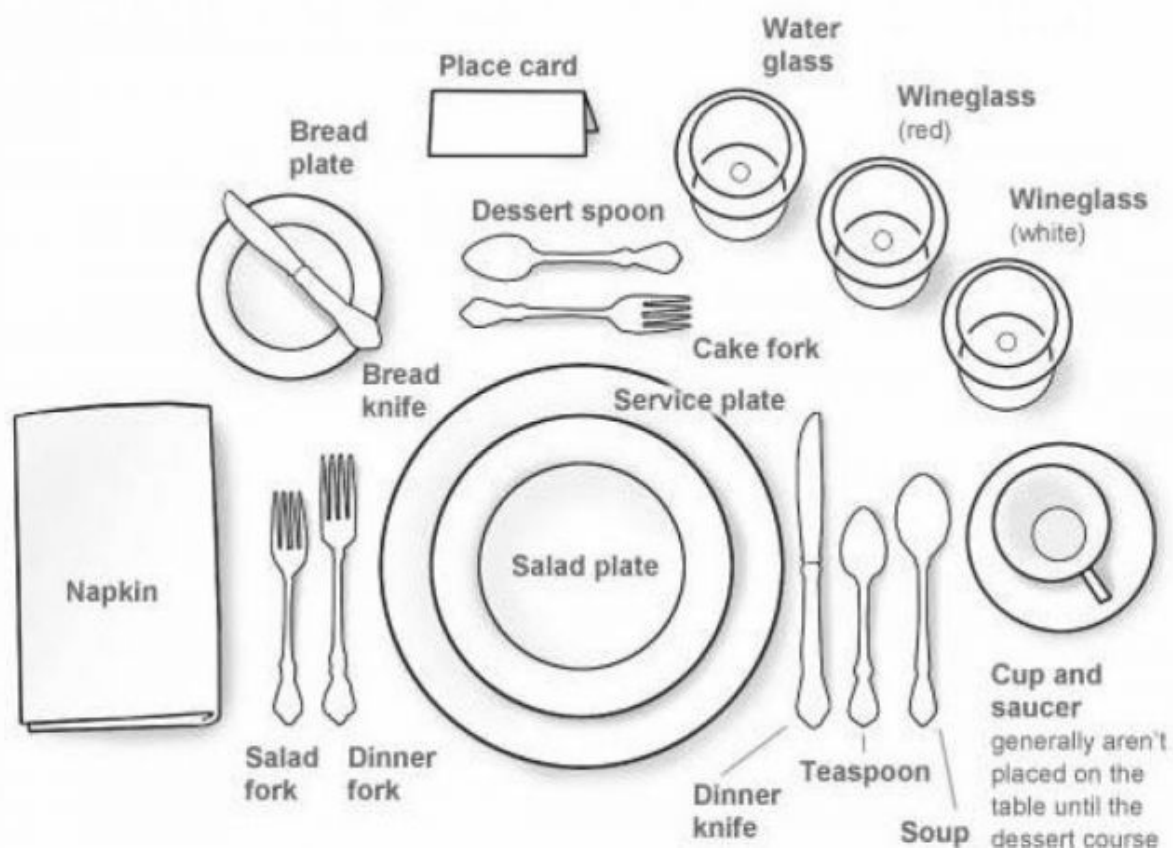
<https://www.youtube.com/watch?v=7aYgJT1W38M>

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: secretele.com

Cum se aranjeaza corect masa?

Desi luam masa in familie adeseori, aranjarea corecta a mesei pentru o cina formala poate crea anumite dificultati.



Vesela se aranjeaza dupa o ordine logica, in sensul ca tacamurile sunt asezate pe masa din exterior spre interior, in ordinea in care avem nevoie de ele.

Tacamuri si vesela

Aranjeaza tacamurile pe masa imediat ce ai pus farfuriile si servetelele. In acest fel poti lasa o oarecare distanta intre farfurie si tacamuri.

In fata fiecarui scaun pune o farfurie suport, indicand fiecare loc cu un card de masa. Daca la masa se serveste salata, aceasta poate fi asezata peste farfuria de baza ori in locul farfuriei de paine.

Aseaza furculitele in partea stanga a farfuriei, cu furculita de salata (furculita mai scurta) in partea stanga, urmata de furculita pentru cina, in apropierea farfuriei. In partea dreapta a farfuriei se aseaza cutitul, cu lama spre farfurie. Langa cutit se aseaza o lingurita, urmata de lingura de supa, La sfarsit se aliniaza manerele tacamurilor, astfel incat acestea sa fie paralele si distantate uniform unele fata de

altele.

Vesela aditionala

Se aseaza pe masa o farfurie de paine in fata furculitelor cu un cutit de unt deasupra. Urmeaza paharele de diferite dimensiuni care vor fi asezate in ordinea inaltimei de la cel mai mare la cel mai mic, incepand din dreptul cutitului. Cel mai mare pahar este de apa, urmat de paharul de vin rosu si paharul de vin alb sau alta bautura alcoolica. Servetelul se aseaza la stanga furculitei de salata, impaturit.

Bine de stiut

Masa nu trebuie sa fie ocupata niciodata cu mai multe ustensile decat este necesar la un moment dat. Pe masa nu se aseaza in acelasi timp mai mult de trei cutite si trei furculite de fiecare parte a farfuriei.

La ora desertului se pot aseza tacamurile in fata farfuriei suport, pe orizontala. Furculita se aseaza corect cu zimtii spre dreapta si lingurita cu varful spre stanga in fata farfuriei principale, in timp ce farfurioarele pentru desert se aseaza in partea dreapta a mesei atunci cand se trece la dulciuri.

Si in sfarsit, furculita pentru fructe de mare se pune in partea dreapta a cutitului. La nevoie, se aduce pe masa si un bol cu apa, in caz ca la cina se consuma peste.

Sursa: aflacum.ro

Cele mai utile ghiduri pentru bărbați despre pantofi

Am învățat să ne alegem hainele corect, să facem cele mai bune assortări, dar e posibil să fi uitat de unul dintre cele mai importante aspecte la care se uită o femeie. Asta dacă îți dorești să fi un bărbat atrăgător. E vorba de pantofi, acea pereche pe care te zgârcești să scoți bani din buzunar deoarece îți place încălțăminte de unică folosință. Îmi pare rău că nu iei în considerare confortul picioarelor tale și să câștigi câteva puncte în fața femeilor. Dar aceste lucruri fac parte de domeniul trecutului pentru că ai acest ghid.

a-guide-to-mens-shoes_51d5826e5c8a1-630x4576



original



the-discerning-gentlemans-guide-to-shoes_50a10f74e57a3_w1500



tmp3582909780055818262



După ce ai reținut tot ce era esențial despre pantofi îți recomand să arunci o privire și peste cum trebuie să porți costumul.

sursa foto: aici, aici, aici, aici

Sursa articol: stilmasculin.ro

Confectioneaza-ti acasa propriile branturi detoxifiante pentru a scapa rapid de toxinele periculoase acumulate in corp

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Branturile pentru detoxifiere au fost folosite pentru prima data in Japonia. Este vorba despre suporturi autoadezive care se aplica pe talpile picioarelor seara inainte de a merge la culcare. La scoaterea branturilor a doua zi, vei observa ca discurile se vor fi innegrit, semn ca au absorbit toxinele periculoase din organism.

Branturile se aplica pe picioare pentru a incuraja circulatia sangelui si a limfei inapoi in sus catre trunchi. Stilul de viata inactiv incetinesc circulatia sangelui in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com