

De ce sa Inmuier in Apa Nucile si Semintele Inainte de a le Consuma?

Un articol de Cristian Iacov

Sunt sigur ca veti pune intrebarea – De ce este nevoie sa inmuier nucile si semintele crude inainte sa le mancam? De ce sa le luam din minunata aroma care ne poate binedispune ziua?

Va asigur ca dupa ce veti citi articolul, nu veti mai gandi in acest mod.....

Inhibitorii enzimelor

Nucile si semintele in general sunt extrem de bogate in grasimi si proteine, functii date de natura pentru a se asigura ca vor germina in crestere activa si vor avea toate hrana de care au nevoie. La fel ca CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Modul in care ghimbirul combate cancerul mai eficient decat chimioterapia

Un articol de Cristian Iacov

Ghimbirul ne-a condimentat viata de secole, in timp ce vindecatorii traditionali, vracii, au folosit aceasta planta pentru a vindeca diferite boli. Stiinta moderna a confirmat faptul ca ghimbirul nu este doar gustos si sanatos, ci si ca

poate detine unele proprietati medicinale semnificative, printre care unele de combatere a cancerului.

—
Ghimbirul contine compusi anti-cancerigeni!

Un studiu publicat in Jurnalul de Toxicologie Alimentara si Chimica (The Journal of Food and Chemical Toxicology) CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Afla care este locul din corpul tau cu cea mai mare cantitate de grasime! Noi vom ghici stilul tau de viata si te vom ajuta sa iti rezolvi problema

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Stiinta a gasit si definit 6 tipuri de obezitate, cauzata de diferiti factori. Verifica carui grup apartii si cum sa rezolvi problema odata pentru totdeauna.

1. Obezitatea cauzata de regimul alimentar

Acest tip de obezitate este cel mai de intalnit in lume. Este generat de excesul de zahar si mancare. Ca sa rezolvi aceasta problema, trebuie sa iti modifichi regimul alimentar si sa faci 30 de minute de exercitii pe zi.

2. Obezitatea cauzata de „stomacul nervos”

Acest tip de obezitate este CITESTE IN CONTINUARE

Cel mai Eficient si Rapid mod prin care Putem Scapa de Lipom chiar la Noi Acasa

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Lipomul reprezinta o proliferare anormala a tesutului gras. Acesta poate aparea oriunde exista celule adipoase in organism, cel mai adesea fiind localizat in grasimea de sub piele. Ce se intampla de fapt este ca celulele adipoase nu se mai dispun intr-un strat uniform, ci formeaza aglomerari cu vascularizatie proprie, fiind de cele mai multe ori separate de tesuturile vecine.

Lipomul poate creste in timp la dimensiuni impresionante, insa acesta nu va fi niciodata de natura canceroasa si nici CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cu un Singur Ingredient vei face ca Parul tau sa Creasca

Din Nou

Un articol de Calin Petru Barbulescu

O problema a barbatilor care pe multi dintre ei ii afecteaza este caderea parului. Multi dintre ei recunosc sau nu ca sunt afectati de aceasta problema, insa caderea parului poate fi o problema destul de jenanta pentru majoritatea barbatilor. De medicamente impotriva caderii parului sau de diverse uleiuri pentru regenerarea radacinilor farmaciile sunt pline. Insa de fiecare data aceste medicamente nu au nici un efect si dezamagirea este din ce in ce mai mare.

Iata ca aceasta dezamagire nu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Panou solar din pet-uri – inventia revolutionara a unui pensionar

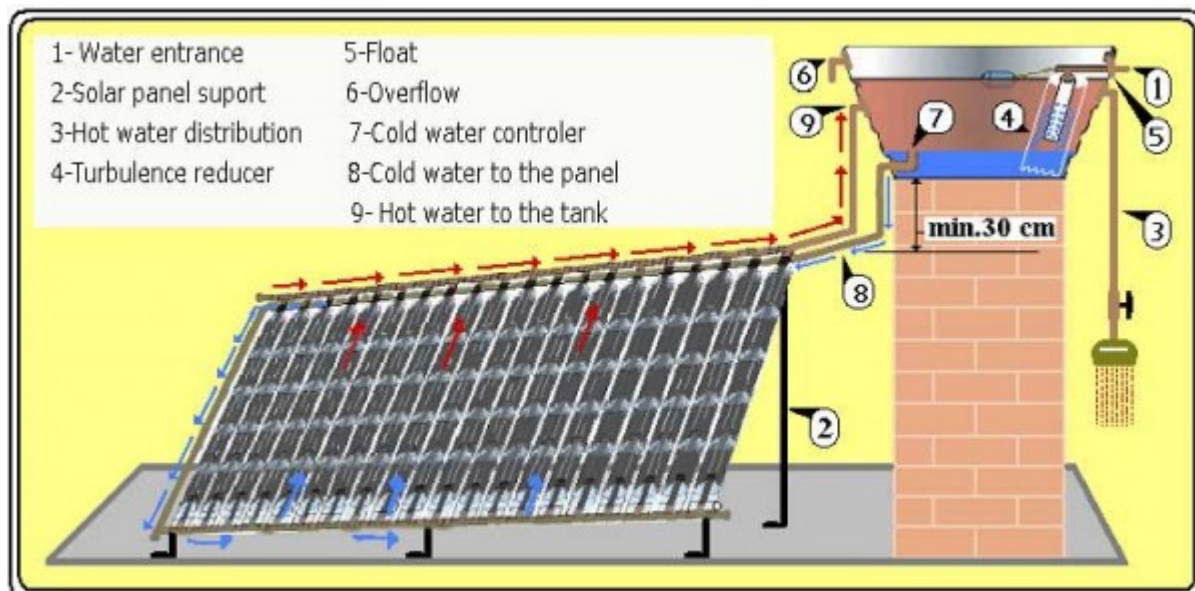
Panourile solare incep sa devina o prezenta tot mai vizibila, in contextul grijii tot mai sporite fata de mediul inconjurator, dar si al preocuparii de a economisi bani prin solutii ecologice ingenioase. Acum 13 ani, inventia unui pensionar brazilian, Jose Alano, tinea prima pagina a publicatiilor dedicate ecologiei: fostul mecanic reusise sa construiasca un panou solar din peturi. La scurt timp, zeci de mii de locuinte din Brazilia aveau sa beneficieze de inventia lui Alano, gratie implicarii guvernului, dar si a firmelor private si ONG-urilor. In unele localitati, consilierii locali

au decis a foloseasca acest tip de solar pentru a produce energie termica necesara in institutiile administrative.

Ideea i-a venit pensionarului dupa ce s-a trezit cu curtea plina de peturi si cutii de lapte pe care le strangea in dorinta de a le recicla. Folosindu-se de cunostintele lor elementare despre sistemele termosolare, el si sotia au construit un panou alternativ folosind 100 de peturi si 100 de cutii de lapte. Inventia a atras imediat atentia, iar fostul mecanic a inceput sa castige premii oferite de revistele si organizatiile ecologice. Desi e patentata, Alamo a decis sa permita oricui sa foloseasca inventia in scopuri non-profit, de aici si explozia de panouri solare alternative in toata Brazilia.

Cum functioneaza insa acest tip de panou solar din peturi? Practic, pensionarul a folosit aceeasi tehnologie prezenta in multe sisteme termosolare, si anume termosifonul. Este vorba despre o instalatie de incalzire gravitationala in baza careia apa circula datorita diferentei de densitate – apa calda care este mai putin densa se ridica, in timp ce apa rece, mai densa si mai grea, coboara. Conform calculelor elementare facute de Alamo, pentru a incalzi apa necesara unei singure persoane este nevoie de un panou cu suprafata de doar un metru patrat.

Mai exact, Alamo a folosit un butoi pe post de rezervor de apa rece prin care alimenta panoul din peturi. Apa se incalzeste de la razele soarelui si apoi urca in partea superioara unde se afla tevile la care este conectat dusul. Cutiile de carton precum si tevile de PVC prin care circula apa au fost vopsite in negru pentru a atrage caldura. Panoul trebuie sa fie la o diferenta de nivel de cel putin 30 de centimetri fata de baza rezervorului de apa, asa cum se vede in schita de mai jos. Alamo recomanda schimbarea sticlelor de plastic o data la cinci ani pentru ca ele devin in timp opace.



Sursa: casepractice.ro

FAST WEIGHT LOSS METHOD: BURN 100 CALORIES IN JUST 4 MINUTES.

Jim Saret, one of the most popular fitness coaches in the United States, has built a unique technique for fast and easy weight loss. Jim Saret specially designed set of exercises that promises to burn as much as 100 calories in only four minutes. This 4 minute workout involves squats, pushups, jumping jacks and lunges. It's a complete body workout, in just 4 minutes. "The nice thing about the four-minute workout is you're mixing calorie burning, endurance, and strength training. It's a combination of everything," Coach Jim says.

Here's how the Jim Saret's 4 minutes workout goes:

1. SQUATS

10 repetitions will do the trick.



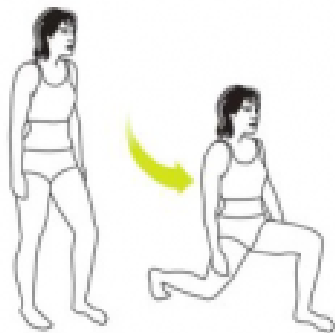
2. JUMPS WITH RAISING ARMS

Do the 10 repetitions.



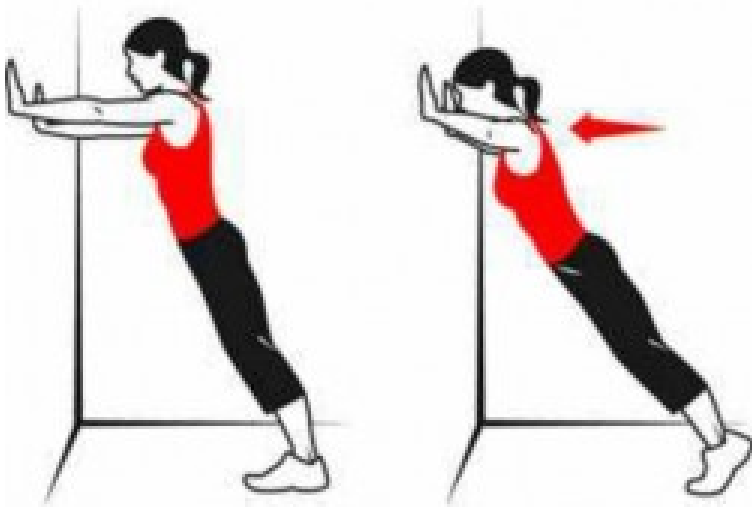
3. STEPPING

Perform 10 repetitions on each leg.



4. PUSH-UPS

Do it repeatedly up to 10 pushups. If you have difficulties with regular push-ups try doing them against the wall.



These exercises can be done in a short amount of time in four consecutive repetitions. Between the repetitions, take small breaks of about 1 minutes. Accordingly, this mini-complex of exercises can be converted to a full 20-minute training session.

Sursa: justforgirls.info

Un truc incredibil de simplu pentru a scapa de enervantele muste

Un articol de Maya

Sunt sigur ca marea noastra majoritate ne „luptam” in fiecare vara cu enervantele muste, care nu ne dau pace ori de cate ori temperatura de afara este crescuta!

Mustelor le place sa se adaposteasca in spatii inchise, astfel incat, pe timpul verii te poti trezi oricand peste noapte cu acesti oaspeti nepoftiti. Cu totii ne confruntam cu aceasta problema si am testat numeroase solutii pentru a preveni sau a scapa de invaziile de muste, din care, insa, putine sunt cu adevarat eficiente.

Cea mai **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Cum schimbi plăcuțele de frână la o Dacia Logan

Constantinescu Pavel, un mecanic cu ștate vechi, îți explică pas cu pas cum să schimbi plăcuțele de frână ale unei Dacia Logan. Dacă ești încrezător în capacitățile tale, poți încerca. Însă ai mare grijă la ce faci pentru că sistemul de frânare este o parte extrem de importantă a vehiculului, iar dacă vei greși poți pune în pericol viața ta, a pasagerilor și a celorlalți participanți la trafic.

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: auto-bild.ro

Proprietatile bicarbonatului de sodiu – Cum poate face minuni pentru sanatatea pielii, parului si intregului corp

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Bicarbonatul de sodiu este o pulbere fina care detine numeroase proprietati benefice, inclusiv anti-inflamatoare, anti-fungice, antiseptice, si antibacteriene. S-a constatat ca bicarbonatul de sodiu este eficient pentru igienizarea cavitatii bucale, precum si pentru tratarea problemelor dermatologice si chiar a racelilor.

Cu toate acestea, trebuie sa ai mereu in vedere faptul ca bicarbonatul nu trebuie folosit in mod excesiv. O frecventa prea mare de utilizare poate irita pielea, parul, sau CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com