

Medicul dumneavoastra va Solicita aceasta Reteta: Bautura care Ucide Cancerul

Un articol de Cristian Iacov

Patrunjelul contine nutrienti care afecteaza pozitiv sanatatea noastra, mentinandu-ne corpul alcalin. Acestia sunt impartiti in doua grupe – uleiuri esentiale in primul rand si flavonoide in al doilea rand. Patrunjelul este, de asemenea, bogat in vitaminele C, A si K, expertii in domeniul sanatatii recomandandu-l in special toamna si iarna.

Iata reteta :

1.5l de apa

Patrunjel, aproximativ 3 legaturi

$\frac{1}{2}$ kg lamaie

2 lingurite de bicarbonat de sodiu

$\frac{1}{2}$ litri de otet de mere

Mod de preparare: CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

This tip will change the way

you do your cleaning at home!

<https://www.youtube.com/watch?v=fRwEPgmkeW0>

Cum Poti sa iti Regenerezi Sistemul Imunitar in 72 de ore

Un articol de Cristian Iacov

Sistemul imunitar este inteles gresit de foarte multi oameni.

Cei mai multi oameni recurg la lucruri cum ar fi vitaminele si medicamentele (ignorand alternativele naturale), pentru a face fata unei banale raceli, si isi imbunatatesc imunitatea sintetic, dar boala isi continua cursul.

Pentru persoanele cu un sistem imunitar slabit, exista mai multe optiuni naturale, iar cercetatorii au descoperit ceea ce ar putea fi una dintre cele mai bune metode de a reseta si reincarca sistemul imunitar. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

8 Brilliant Tips For Living

Life

<https://www.youtube.com/watch?v=6pjn6XQisEM>

Sursa: youtube.com

ARTRITA – Cum scapi de dureri și te VINDECI în mod NATURAL

Devine, în timp, boala tuturor, la fel de bine poți să n-o întâlnești niciodată, conducându-ți viața cu înțelepciune. În caz că nu stiai, ARTRITA este o inflamatie dureroasa a uneia sau a mai multor articulatii din corp. Exista mai bine de 100 de tipuri de artrita, iar cea mai cunoscuta forma a acesteia este artroza (care, distruge practic cartilajele); urmeaza artrita reumatoida (care este o boala autoimuna ce afecteaza alinierea articulatiilor) si guta (cauzata de depozitarea cristalelor de acid uric la nivelul articulatiilor).

Orice forma de artrita poate fi dureroasa atat la nivel emotionat cat si fizic, din pricina durerilor si a rigiditatii aparute. În timp, distrugerea articulatiilor este extensiva si de neoprit.

Ca in cazul fiecărei boli, primul pas (atunci cand vorbim de o vindecare naturala) este schimbarea dietei. Fiecare celula a corpului tau are nevoie de 2 lucruri: nutritie (sanatoasa) si detoxifiere. O dieta corespunzatoare te va ajuta sa indeplinesti ambele conditii. Asigura necesarul de nutrienti si de asemenea ajuta organismul sa se detoxifieze.

Ce sa mananci daca suferi din pricina ARTRITEI:

- o varietate de nutrienți densi, cum ar fi alimentele integrale; evita produsele procesate
- mănâncă mai multe legume decât fructe; 80% din mâncarea ta ar trebui să fie proaspătă, organică!
- consumă acizi grași care conțin omega 3: uleiul de semințe de in, nuci, migdale, etc
- ai grijă să înmoi semințele și nucile înainte de a le consuma
- mănâncă usturoi crud, coriandru și turmeric în mod regulat, pentru a ușura procesul de detoxifiere

Ce NU trebuie să mănânci dacă ai ARTRITA:

- arome artificiale, coloranți, conservanți, etc
- OMG (organisme modificate genetic, aici este vorba despre orice fructe și legume, care nu sunt de factură organică)
- sirop cu conținut ridicat de fructoză
- glutamat monosodic
- zahăr (aici fiind vorba despre dulciuri, în general)
- gluten

Alt experiment interesant pe care-l poți face este următorul: **nu mai mănâncă produse lactate pentru 2 săptămâni!** După care, consumă din nou astfel de produse, pentru a vedea ce se petrece. S-ar putea să te simți din nou bolnav, vei putea avea diaree sau alte simptome similare, așa că ar fi bine să încetezi imediat consumul de lactate...

Dr. Shillington recomandă următoarele **vitamine și suplimente**, atunci când suferi din cauza ARTRITEI:

- vitamina C – 5000 mg/zi
- vitamina D3 – 5000 mg/zi
- vitamina E – 1200 mg/zi
- vitamina A – aprox 15 mg/zi
- complexul de vitamine B
- coenzima Q10 – 100 mg/zi
- enzime digestive din plante (la orice masă)

Atunci cand suntem bolnavi, in special atunci cand suferim din pricina bolilor autoimune, este foarte posibil sa avem si Candida. Este important **sa nu mai consumam gluten** si sa tinem aceasta afectiune sub control, pentru a putea vindeca intestinalele. Ideea este sa vindeci intestinalele, dupa care vei reusi sa vindeci intreg organismul.

Inca o data, tine minte ca acest lucru poate fi realizat prin schimbarea dietei si completarea acesteia cu suplimente benefice. Daca suferi din pricina candidozei vaginale, a mancarimilor, etc, atunci acest lucru arata ca afectiunea Candida este o problema pentru tine.

Cum sa scapi de DUREREA provocata de ARTRITA

Primul pas este sa consumam cat mai multi nutrienti, atat de necesari sanatatii noastre. Al doilea pas este sa ajutam nutrientii sa ajunga la fiecare celula in parte, realizand procedee de detoxifiere si curatare. Pentru a reusi acest lucru, sangele impreuna cu limfa trebuie sa „lucreze” in armonie pentru a reusi sa curete toate celulele de toxine.

HIDROTERAPIE pentru ARTRITA

Hidroterapia (include sauna, baile cu abur, baile pentru picioare precum si aplicarea de comprese cu apa calda si rece) nu doar ca te scapa de dureri, dar ajuta si la vindecarea intregului organism. Este usor de realizat acest procedeu, dar necesita ceva tarie de caracter. Alterneaza apa calda cu cea rece asupra zonei afectate, pentru aproximativ 20 de minute. Incepe cu apa fierbinte pentru cel putin 2 minute, dupa care alterneaza cu apa rece, pentru alte 2 minute. Continua sa alternezi in acest fel, incheiand acest procedeu cu apa rece.

Apa fierbinte aduce sangele la suprafata pielii. Apa rece il conduce departe, la nivelul tesuturilor. Acest proces ajuta la curatarea tesuturilor.

EXERCITIILE FIZICE

Miscarea este extrem de importanta si atunci cand vorbim de VINDECAREA ARTRITEI. Articulatiile afectate trebuie sa se miste. Exercitiile fizice te vor ajuta sa „pui in miscare” si limfa. Aceasta ajuta sangele sa elibereze toxinele de la nivelul celulelor.

MASAJUL

Un masaj realizat de cineva care stie cum se trateaza astfel de afectiuni, poate fi un real beneficiu pentru pacient. Masajul ajuta la eficientizarea circulatiei sangvine si a limfei.

Incearca sa le incluzi cat mai des in dieta ta, fie ca le consumi ca atare sau sub forma de tincturi, ceaiuri, etc.

Tine minte ca toate bolile incep la nivel celular. Nutritia, circulatia sangelui si detoxifierea sunt elementele principale prin care poti stopa durerile cauzate de artrita.

De fapt, dieta si modul de viata pe care-l avem hotarasc, practic, viitorul nostru. De asemenea, mintea noastra si felul in care gandim pot face diferenta. Incearca sa te eliberezi de stres si ganduri negative, acestia fiind principalii factori cauzatori ai bolilor.

Sursa: ampress.ro

5 Plante Vindecatoare pe care Trebuie sa le Consumi Zi de

Zi!

Exista o serie de motive pentru care o persoana planteaza in gradina, diverse soiuri de plante. Unul dintre cele mai populare motive pentru a face acest lucru este de a avea fructe proaspete, legume si plante pentru consumul propriu.

In plus, plantele care sunt adaugate la prepararea mancarii pentru a le oferi savoare, pot fi de asemenea folosite si in lupta impotriva bolilor cele mai raspandite in societatea in care traim. Incidenta cancerului continua sa creasca, oamenii incercand sa-si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

WHAT ARE THOSE EXTRA HOLES IN YOUR SHOE FOR? I WISH I KNEW THIS EARLIER

I have always worn a sport shoes and now when i saw this video i'm so amazed. Have you ever noticed those extra shoelace holes on your sports and running shoes and did you ever thought for what they are? What is purpose? I have noticed them but i never get some idea for what exactly they are. Usually those extra holes stay unused and that is. Just for that reason , a company that sells LED accessories for runners and cyclists has explained the reason and the brilliant purpose of those extra holes.The extra holes can be used to prevent blisters on your heels and stop your feet from cramming forward into the front of the shoe. So now watch the video and learn exactly what those holes are there and how to

use them in the future. We hope that you will love this awesome video. Enjoy!

Sursa: allforfashiondesign.com

Sursa video: youtube.com

Ce nu stiai despre Sparanghel

Sparanghelul face parte din familia crinului (Liliaceae), avand o **serie de beneficii pentru sanatate**. Cu un gust unic, aceasta leguma **contine foarte multe substante nutritive**, cu functii cunoscute si beneficii asupra organismului uman.

In primul rand, sparanghelul contine cantitati mari de vitamina A, vitamina B6, vitamina C, vitamina K, riboflavina si tiamina.

Vitamina A sustine sanatatea ochilor, sistemul imunitar, precum si starea de sanatate a tesuturilor epiteliale incluzand pielea, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

A visual guide to match suits and shoes

A VISUAL GUIDE TO MATCHING SUITS AND SHOES



BLACK



CHARCOAL



NAVY



GREY



LIGHT GREY



WHITE



CHAMPAGNE



BLUE INDIGO



VIA 9GAG.COM



KHAKI



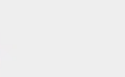
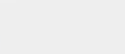
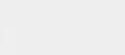
BROWN



LIGHT BROWN



OLIVE GREEN



Sursa: 9gag.com

Sursa: rebloggy.com

Cum sa Scapi de Unghiile Galbene

Un articol de Maya

Ingalbenirea unghiilor poate fi declansata de diverse afectiuni medicale. Fumatorii sunt mai predispusi la ingalbenirea unghiilor cat si doamnele sau domnisoarele care folosesc destul de des oja.

In cazul in care te numeri printre persoanele care au aceasta problema, Echipa Secretele a descoperit cateva remedii eficiente pentru rezolvarea lor.

[Citeste mai jos ce trebuie sa faci!](#)

[Foloseste lac pentru unghii](#)

Cel mai comun factor care determina ingalbenirea unghiilor este folosirea frecventa CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com