

# **Cojile de nuci, MIRACOL pentru sănătate. Ce beneficii au**

**Desi multa lume le considera nefolositoare si le arunca, cojile de nuci au, datorita componetiei lor, cateva calitati extraordinare.**

Daca unele dintre aceste calitati terapeutice au fost cunoscute inca din vechime( dacă întrebai o gospodină la ce este bun ceaiul din coji nuci, cel mai probabil primul răspuns oferit de aceasta este că e bun pentru circulație deoarece contribuie la subțierea săngelui îngroșat) alte calitati ale cojilor de nuca au ieșit la iveala abia în ultimii ani după ce cercetatorii le-au analizat cu atenție în cadrul unor studii de laborator meticuloase.

Cojile de nucă au efecte depurative, stimulente pentru tiroidă, antifungice, bactericide, antiseptice intestinal, dezinfecție gastro-intestinală și renală, vermifuge, tonic-amare, hipoglicemante, hipotensive, antialergice, antiinflamatoare, cicatrizante, emoliente și calmante.

Cojile de nuci administrate sub formă de ceai, ajută la curățarea săngelui și subțierea săngelui îngroșat, la întărirea stomacului, îmbunătățirea funcției ficatului și tranzitului intestinal, la tratarea incontinenței urinare sau a infecțiilor cu streptococi, stafilococi, sifilis sau micoze.

## ***Tratamente cu coji de nuci***

### **Lipsa de calciu**

Persoanele care consideră că au deficiență de calciu pot recurge la varianta consumului constant de ceai din coji de nuci. Zilnic este indicat să beti undeva între o jumătate de litru și un litru din acest tip de lichid.

Dacă aveți vinișoare și varice, acestea se pot vindeca dacă faceți frecții ușoare sau aplicați niște comprese cu macerat din coajă verde de nucă. Rețeta: se umple un borcan cu coji tăiate mărunt sau tocate. Se toarnă deasupra oțet de mere și se macerează vreme de trei săptămâni.

### **Macerat de nuci pentru curățarea săngelui**

Se toacă mărunt coaja de la 14 nuci uscate și se pune la macerat vreme de 2 luni jumătate cu 500 ml de țuică. Se ia câte o lingură de macerat, dimineața pe stomacul gol, pentru curățarea vaselor de sânge, tromboză, chisturi, depunerii de săruri, tumori sau mastopatie fibromatoasă.

### **Ceai de coji de nucă pentru ulcer**

Se face o infuzie din membranele uscate (peretei interni care despart miezul) a 4 nuci și o cană de apă clocoțită. Se lasă în termos o oră, apoi se strecoară și se ia câte o linguriță dimineața pe stomacul gol.

### **Afectiuni digestive, diabet, hipertensiune**

Se prepară o tinctură din membranele uscate ale nucilor. Se toacă mărunt și se pun într-un borcan de 500 ml, cât să umple o treime. Se umple borcanul cu țuică naturală și se lasă 21 de zile la macerat. Se strecoară într-o sticlă de culoare închisă. Se ia câte o lingură, diluată cu o jumătate de pahar de apă, cu jumătate de oră înainte de masă.

### **Oboseală, imunitate scăzută, boli de stomac**

Se prepară un sirop din 2 pumni de coji verzi de nucă tocate mărunt, și un litru de apă. se pune amestecul pe foc și fierbe 10 minute, apoi se adaugă cîteva cuișoare. Se lasă la răcire, se strecoară și la final se adaugă 1 kg de zahăr tos sau miere de albine. Se toarnă în sticle închise la culoare. Se ia câte o linguriță de sirop, de 3 ori pe zi, după masă.

### **Varice, dermatoză, dureri reumatice**

Se aplică pe zonele afectate macerat din coji verzi de nuci, sau se fac frecții cu acest macerat. Se umple un borcan pe un sfert cu coji tocate mărunt, și peste ele se toarnă oțet de mere. Se lasă 2-3 săptămâni la macerat.

### **Calmează tusea**

Ceaiul din coji de nuci este un bun remediu pentru persoanele care vor să scape de tuse, scrie frunzaverde.ro. O mână de coji de nucă pot fi puse într-un recipient, este adăugată apă și pus la foc pentru a da în clopot. Ceaiul se bea cald, nu fierbinte, neîndulcit, îndulcit cu miere simplă sau cu miere cu lămâie. Evitarea ceaiului fierbinte este indicată deoarece în momentul în care suntem răciți lichidul ne usucă mucoasa și poate produce arsuri la nivelul ei, ceea ce poate duce la favorizarea apariției bacteriilor.

Sursa: obiectiv.info

---

## **De ce este indicat sa mergi pe jos timp de 30 de minute in fiecare zi**

Un articol de Cristian Iacov

In Japonia, Shinrin-yoku – in traducere „baia de arbori” – reprezinta actul de mers pe jos in natura pentru a reduce stresul si a te relaxa. Aristotel isi tinea lectiile de filozofie in natura, predandu-le adeptilor si invatacilor in timp ce mergea.

Mersul pe jos este probabil una dintre cele mai subestimate forme de exercitiu fizic, desi nu implica niciun fel de

costuri, are efecte energizante si imbunatatestea sanatatea cardiovasculara.

Aceste beneficii au fost constientizate si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

---

## **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

---

# **Cum sa Faci Vitamina C latine Acasa dintr-un Singur Ingredient Natural**

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Cele mai multe suplimente de vitamina C, ce se regasesc in farmacii, sunt obtinute din ingrediente chimice. De obicei acestea nu contin vitamina C naturala, ci sunt extrase folosind acid ascorbic, care este un produs chimic sintetic obtinut din glucoza.

S-a demonstrat faptul ca acidul ascorbic distrugе intr-adevar microbii din organism, insa doboara la pamant sistemul imunitar.

In cele ce urmeaza veti invata cum sa va faceti in casa, cel mai bun supliment de vitamina C, care va ajuta cu [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: secretele.com

---

## **Top 5 Alternative Sanatoase pentru Zahar**

Un articol de Cristian Iacov

Este bine cunoscut faptul ca avem o tendinta interioara de a indulci alimentele inca din primele zile de viata. Lupta

impotriva dorintei coplesitoare de alimente dulci (dulciuri) nu este usoara, dar cu un pic de ajustare si substitutii adecvate, putem elmina complet zaharul din dieta noastra, fiind mult mai sanatosi. Va aducem mai jos o lista de alimente care sunt cel mai bun inlocuitor pentru zaharul rafinat.

### Mierea

Mierea este un substitut excelent pentru zahar in aproape toate retetele. CITESTE IN CONTINUARE

---

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

## **Doar O Lingurita din Acest Amestec Consumata Inainte de Fiecare Masa, Te Va Scapa de Kilogramele in Plus si Te va Proteja de Cancer**

Un articol de Cristian Iacov

Acest preparat este perfect pentru tine, in cazul in care vrei sa-ti micsorezi dimensiunile taliei si sa scapi de excesul de grasime din sange. Acest amestec te va scapa si de colesterol, iti va imbunatati circulatia sangvina, te va proteja de cancer, iar daca ai probleme cu raceala, te anunt ca aceasta nu-ti va mai pune probleme de acum inainte.

De indata ce vei citi cum se face si dupa ce vei vedea ce ingrediente simple il alcatuiesc, sunt sigur ca nu vei mai sta pe ganduri si cand vei merge CITESTE IN CONTINUARE

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

---

# **Bea Dimineata pe Stomacul Gol Aceasta Bautura si Te Vei Alege cu o Viata Lunga si Plina de Sanatate**

Aceasta bautura este plina de sanatate. Produsul obtinut din ingredientele de mai jos, poate fi baut pe tot parcursul unei zile, insa dimineata, dupa ce organismul vine dupa o detoxifiere naturala facuta in timpul somnului, beneficiile acestei bauturi cresc si vor avea un impact mult mai mare asupra organismului.

**Intotdeauna consumati acest tip de bauturi imediat dupa ce le-  
ati preparat.**

## **Ingrediente necesare:**

- 2 cm de radacina de ghimbir
- 4 morcovi
- 3 mere

– Sucul obtinut dintr-o CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: [www.secretele.com](http://www.secretele.com)

---

## 24 Diagrams To Help You Eat Healthier

### 1. For eating your fill of fruit.



Photos by Grace Hitchcock for PopSugar / Via [popsugar.com](http://popsugar.com)  
You know you're supposed to be eating a few servings of fruit every day... but how much fruit makes one serving? Now you know, thanks to PopSugar.

### 2. For dinners that are healthy AND quick.



Women's Health / Via [womenshealthmag.com](http://womenshealthmag.com)  
Read more about what makes these stupid easy meals so healthy here: What Nutritionists Eat When They Only Have 5 Minutes to Prep a Meal, via Women's Health.

### 3. For when you're trying to eat Paleo.



Jenny Chang / BuzzFeed / Via [buzzfeed.com](http://buzzfeed.com)  
Read our Ultimate Guide to Paleo for more tips and tricks on

how to make it work for you.

## 4. For picking the perfect avocado.



Northwest Edible Life / Via nwedible.com

Because no one likes a rotten avocado. Get more details here, at Northwest Edible Life.

## 5. For blending the smoothie of your dreams.



Lexi / Lexi's Clean Kitchen / Via lexiscleankitchen.com

Smoothies can make great healthy breakfasts (that also taste amazing). Read more about it (and all about the health benefits of bananas) at Lexi's Clean Kitchen.

## 6. For smoothies that are even simpler.



Daily Burn / Via dailyburn.com

Three-ingredient smoothies? Doesn't get much easier than that. And here are 8 MORE healthy smoothies that only use three ingredients. SO MANY SMOOTHIES.

## 7. For packing the perfect Mason jar salad.



Beth / Eat Within Your Means / Via eatwithinyourmeans.com

Get the recipe here. And for more like this, check out 18 Mason Jar Salads That Make Perfect Healthy Lunches.

## **8. For brewing an excellent cup of tea.**



utilityjournal.com

Learn more about the different types of teas here.

## **9. For making yummy, healthy soups.**



Shape / Via shape.com

These soups all use the same basic recipe. Check out more information at All Souped Up, via Shape.

## **10. For a super simple DIY salad dressing.**



Kath Eats Real Food / Via katheats.com

Kath from KathEats.com is a registered dietitian and really knows her stuff. Check out her post DIY Salad Dressing for the complete recipe (and some yummy-looking salads).

## **11. For when you're cooking healthy for one.**



Greatist / Via greatist.com

No more sad frozen dinners for you. You can totally cook and eat healthy all on your own. Read all about it at The Ultimate Healthy Grocery List When You're Cooking for One, via Greatist.

## **12. For making all the healthiest grains.**



PopSugar / Via [popsugar.com](http://popsugar.com)

Branch out from your standard brown rice and quinoa and try some other grains this year too. Check out more great tips at How to Cook Grains at PopSugar.

## **13. For estimating portion sizes.**



Guard Your Health Campaign / Via [guardyourhealth.com](http://guardyourhealth.com)

It's hard to measure out a half-cup of this or three ounces of that. Make it easy by using your hand as a guide.

## **14. For vegetarians who want some more protein.**



[greatist.com](http://greatist.com)

Get more information, and tons of good recipes, at 12 Complete Proteins Vegetarians Need to Know About, via Greatist.

## **15. For spotting added sugar in your food.**



Women's Health / Via [womenshealthmag.com](http://womenshealthmag.com)

Most Americans eat way too much added sugar (between two and three times the recommended amount!). One way to cut back is to read ingredient lists and look for any of these words. Get more information at 56 Different Names for Sugar, via Women's Health.

## **16. For getting your nuts straight.**



Life by Daily Burn / Via [dailyburn.com](http://dailyburn.com)

Nuts can make a great healthy snack. Pack little baggies to bring to work with you every day.

## 17. For choosing the best veggies.



pinterest.com

Don't get it twisted: Adding any vegetables to your life where they didn't exist before is a step in the right direction. But if you're looking for the absolute most nutritious of the healthy foods, this chart can help.

## 18. For more exciting hummus flavors.



Shape / Via [shape.com](#)

Learn all the great things about hummus at 13 Different Ways to Make Hummus, via Shape.

## 19. For marinating your meat just the way you like it.



BuzzFeed / Via [buzzfeed.com](#)

Cooking your own food is usually healthier than eating out, and making tasty food will make you want to do that more. From How to Marinate and Make Better Food.

## 20. For healthy recipe substitutions.



Greatist / Via [greatist.com](#)

Check out 83 Healthy Recipe Substitutions at Greatist for even more awesome swaps.

## **21. For when you're tired of eating the same old salad.**



Prevention / Via prevention.com

Read more at Salads That'll Make You Love Lunch Again, via Prevention.

## **22. For eating all your vitamins.**



hellawella.com

Gotta catch 'em all.

## **23. For remembering all your superfoods.**



Greatist / Via greatist.com

Find out what they all are here, at The Healthiest Superfoods, A – Z, via Greatist.

## **24. For how to store all your healthy foods.**



Jenny Chang for BuzzFeed / Via buzzfeed.com

It's hard to eat clean when your food is spoiled. Keep it fresh and safe with this chart.

Sursa: <http://www.architecturendesign.net>

---

# **Coaja de Lamaie Vindeca Durerile de Articulatii : Reteta dupa care te vei Trezi Dimineata fara Dureri**

Stim foarte bine ca lamaile sunt bogate in vitaminele C, A, B1, B6, magneziu, bioflavonoide, pectina, acid folic, fosfor, calciu și potasiu, motiv pentru care acest fruct este adesea menționat ca un super-aliment.

Lamaia protejeaza sanatatea si ajuta in lupta impotriva bolilor si a microorganismelor care ne pun viata in pericol. Consumul acestor fructe afecteaza pozitiv intestinale, stomacul, ficatul stimuland de asemenea sistemul imunitar.

Adauga lamaia in dieta ta de zi cu zi pentru a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: [www.secretele.com](http://www.secretele.com)

---

## **Cum scapam de sinuzita**

Tratamentul formelor putin dureroase si putin febrile se limiteaza la pulverizari locale de medicamente vasoconstrictoare, la inhalatii calde, mentolate, si la analgezice. Tratamentul formelor mai avansate asociaza antibiotice si antiinflamatoare luate pe cale orala. In

formele foarte dureroase sunt uneori necesare o punctie prin trocar, apoi o spalatura a sinusului. Tratamentul sinuzitei cronice asociaza antibiotice, antiinflamatoare si decongestionante ale foselor nazale. In caz de esec, poate fi propus un tratament chirurgical (curatarea sinusurilor realizata de cele mai multe ori prin endoscopie). Doctorul ORL-ist va hotari cat de grava este boala si care e varianta de abordare. Dar, inainte de scenariile cele mai pesimiste, e randul plantelor sa te ajute!

**Vindeceaua** La noi se mai numeste si "iarba taieturii" sau cretisorul. Este nativa din Europa, dar creste acum in multe parti ale lumii care au climat temperat. Medicina foloseste frunzele si florile acestei plante, desi, mai demult, medicina traditionala utilizeaza si radacina. Exista specii similare care cresc si in Asia. Planta este folosita pentru tratarea sinuzitei, stresului, anxietatii si gastritei. Mai demult se folosea si pentru tratarea afectiunilor tractului urinar si a infestarilor cu viermi intestinali. A fost considerata un bun calmant al durerilor de cap si de inima.

### **Mesteacanul pufos**

Este un adjuvant in rinofaringite repeatate, la adulti si copii, si, in general, in orice episoade respiratorii recidivante, traheite si traheobronsite, sinuzite acute nesupurative. Se gaseste sub forma de picaturi. Extractul vegetal din muguri de mesteacan pufos contine si alcool etilic de cereale, 33% volum. Folosirea sa implica o metoda bioterapica, ce utilizeaza extractele obtinute din tesuturile vegetale embrionare proaspete: mugurii, amentii, mladitele, radicele, scoarta interna a radacinii sau scoarta de pe ramuri tinere, seva sau semintele.

### **Banala apa cu sare poate ajuta**

In afara de medicamente si inhalatii in care uleiurile volatile ale diverselor plante te vor ajuta sa scapi de dureri, mai exista cateva manevre simple, care au efecte benefice asupra celor care se lupta cu sinuzita. Un exemplu

este folosirea apei cu sare. Se spune ca sarea de mare este cea mai buna, dar si cea comună te poate ajuta. Spalaturile nazale se efectuează cu o soluție sărată pe care vei avea grija să o menții la temperatura corpului. Aceasta soluție se pregătește prin adăugarea unei lingurite de sare în jumătate de litru de apă fierbinte. Se amestecă și se așteaptă racirea ei până la o temperatură corespunzătoare. Iți astupi nara cealaltă și tragi pe nas această soluție.

### **Inhalatii cu uleiuri de plante**

Una dintre cele mai de efect variante de a folosi plantele pentru a scapa de durerile care vin odată cu sinusita este de a face inhalatii. Iată și o rețetă după care îți poti pregăti aburii aromati pe care să-i folosești. Amesteci picaturi de uleiuri din următoarele plante, în combinația sugerată: brad – 10 picaturi, catină – 15 picaturi, galbenele – 15 picaturi, mentă – 10 picaturi, sunatoare – 15 picaturi. Le pui în apă fierbinte și faci inhalatiile. Timpul cel mai potrivit pentru tratament este seara, tarziu, înainte de a te culca. Trebuie să repeti inhalatiile timp de cîteva zile.

### **Eucaliptul – pentru sinusuri**

Una dintre plantele cele mai folosite pentru tratarea bolilor care afectează sinusurile fetelor este eucaliptul. Frunzele arborelui contin 1,5% ulei esențial, din care 90% este reprezentat de eucalyptol, responsabil de proprietățile antiseptice, febrifuge și expectorante. Uleiul de eucalipt este descris ca având efect asemanător cu al mentolului, acționând asupra receptorilor din membranele mucoasei nazale și conducând la reducerea simptomelor, în cazul nasului infundat. Eucaliptul este nativ din Australia, nu își pierde frunzele și este cultivat în toată lumea, acolo unde temperatura îl permite. El a fost folosit de către aborigenii care nu doar că mestecau radacinile, dar foloseau și frunzele ca remediu împotriva febrei. Trebuie să ai grija la administrarea sau folosirea uleiului de eucalipt, deoarece acțiunea în interiorul organismului poate duce la urmări

nefaste, in functie de doza folosita. Efectele secundare ale folosirii interne pot include greata, varsaturile si diareea. Uleiul de eucalipt nu este recomandat la copiii sub doi ani. In ciuda precautiilor legate de folosirea acestui ulei in stare pura, eucaliptul ramane una dintre principalele plante in lupta cu neplacerile provocate de sinuzita.

### **Mugurii de carpen**

Extractul vegetal din muguri de carpen este indicat ca adjuvant in toate episoadele respiratorii recidivante la adulti, in rinofaringite spasmotice si cronice (cicatrizeaza mucoasa lezata si calmeaza spasmele), in sinuzite cronice, traheite, traheo-bronsite. Pentru sinuzita cronică se administreaza ca picaturi, cate 25 – 30 de doua ori pe zi. Acest extract vegetal contine si alcool etilic de cereale, 33% volum.

### **Verbina**

Creste in Europa, Asia, Africa si America de Nord. Unele specii medicinale sunt originare din America de Nord. Se folosesc frunzele si florile. Verbina este utilizata la tratarea sinuzitei, a colicilor, dismenoreei si indigestiei. Datorita gustului sau amar, verbina se foloseste pentru a imbunatati digestia. Ca leac traditional, se recurgea la aceasta planta pentru a stimula producerea laptei la mamele care nu isi puteau hrani copilul la san.

De asemenea, "indulceste? febrele si provoaca transpiratia. Ceaiul se prepara adaugand una – doua lingurite de planta uscata la jumata de litru de apa. Datorita gustului sau nu prea placut, multi prefera sa foloseasca tinturile de verbina. Nu este indicata folosirea sa pe perioada graviditatii fara supravegherea medicului. Verbina este considerata o planta cu un aport deosebit pentru sanatate.

### **Gentiana**

Aceasta planta este folosita pentru sinuzita (in combinatie cu verbina, luminita, socul negru si cu o varietate de macris), indigestie sau lipsa apetitului. Alte moduri traditionale de

folosire a gentianei recomanda aplicarea ei in cazul tumorilor de piele si a febrei. Cel mai folosit medicament, de cativa ani, care se utilizeaza in Germania pentru tratarea sinuzitei (Sinupret) se bazeaza, de asemenea, si pe gentiana. Gustul amar al gentianei poate fi depistat chiar si dupa o diluare de 50 000 de ori. Aceasta planta nu ar trebui folosita de cei care sufera de ulcer peptic sau gastrita.

Tot sarea, dar altfel Sarea te poate ajuta si altfel decat in solutie. In cazul sinuzitelor, se recomanda incalzirea unei cantitati mici de sare si punerea ei intr-un mic saculet, care se aplica pe zona unde ai durerile. Trebuie sa verifici ca sarea sa nu fie foarte fierbinte. Saculetul pe care il folosesti este de preferat sa fie din panza si sa nu fie cu tesatura asa de rara incat sa permita iesirea firisoarelor de sare, care iti pot irita ochiul, in cazul in care este vorba despre sinuzita frontală. Cand sarea s-a racit, inlocuieste-o cu o noua cantitate, incalzita.

**Masajul si inhalatia** Ti-am vorbit despre tot felul de plante care, fie sub forma de ceai pe care il faci in bucataria ta, fie ca parte din medicamente luate din farmacie, te ajuta sa scapi de durerile care vin cu sinuzita. Sunt lucruri citite, primite ca sfat, folosite deja de multi altii, inainte. Dar, pentru ca fiecare isi gaseste leacul cel mai bun, iti dau si reteta mea, salvatoare (cel putin pe moment): o inhalatie in care pun musetel, cimbru salbatic, menta si multa sare si, daca se poate, apoi, un masaj facut de cineva care se pricepe. Atat inhalatia, prin uleiurile volatile ale plantelor, cat si masajul te vor ajuta sa ai un somn bun si sa incepi ziua urmatoare fara dureri.

### **Luminita de seara**

Este o sursa bogata de acizi grasi nesaturati, mai ales de acid linoleic. Aceasta planta este folosita in tratamentul sinuzitei, al bolilor de piele (in special a anumitor eczeme), mentine un nivel corect al colesterolului si are efecte benefice asupra inimii si vaselor sangvine. Luminita de seara

are influenta pozitiva asupra conditiei generale a organismului inainte si in timpul menstruatiei si contribuie la mentinerea functionarii in buna stare a articulatiilor. Este folosita si de industria cosmetica.

### **Varza sau bitterul**

In cazul in care suferi de sinuzita cronica, un remeadiu poate fi sucul de varza. Se foloseste sucul obtinut de la o varza alba, proaspata, care se toarna in nari, seara, inainte de culcare – nu mai mult de cateva picaturi. Tot in sinuzita cronica poti utiliza o compresa de pus pe frunte, la care folosesti bitter suedez. Aceasta compresa se tine pe locul cu probleme toata noaptea.

### **Hreanul sau radacina calului**

Ca element de imbunatatire al sanatatii noastre, hreanul este folosit in tratarea sinuzitei, bronsitei, a durerii de gat si a infectiilor tractului urinar. Planta contine uleiuri volatile asemanatoare cu cele gasite in mustar. Administrarea interna ar trebui evitata de catre cei care sufera de gastrita sau ulcer. Procedurile traditionale sugereaza aplicarea unor fragmente de radacina in imediata apropiere a sinusurilor cu probleme, dar cu grija, deoarece cauzeaza iritarea tegumentului.

Sursa: <http://sanatate.unica.ro>

Sursa foto: <http://natura-vindeca.blogspot.ro>