

Legatura dintre organele interne si durerile de la nivelul coloanei vertebrale

Un articol de Maya

De cele mai multe ori atunci cand suferim de dureri de spate incercam sa le vindecam utilizand diverse metode. Unele persoane apeleaza la kinetoterapeuti, altele la acupunctura in timp ce altele isi administreaza diverse medicamente antiinflamatoare.

Problema este ca multi nu cunosc faptul ca aparitia durerilor de spate este rezultatul imbolnavirii unor organe interne!

Vezi mai jos adevarata legatura si ce sa faci in privinta asta:



Asadar, data viitoare cand iti apare o durere de spate, nu mai

incerca sa o vindeci utilizand diverse metode, asa cum sunt cele mentionate mai sus, ci retine infograficul prezentat care iti reflecta adevarata legatura dintre organele interne si durerile de spate.

In cazul in care te doare spatele:

Pasul 1:

Incearca sa localizezi zona durerii.

Pasul 2:

Vezi ce organ ii corespunde.

Pasul 3:

Trateaza organul sau organele afectate.

Vei ramane uimit atunci cand vei observa faptul ca dupa ce ti-ai facut o detoxifiere a ficatului sau dupa ce ti-ai facut un tratament la stomac, ti-a disparut in mod miraculos si durerea de spate, care te-a chinuit de ceva timp!

Acesta este motivul pentru care este foarte important sa acordam o atentie deosebita durerilor de la nivelul coloanei vertebrale.

Sursa: secretele.com

Ce trebuie sa faci daca suferi de sindromul de colon

iritabil

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Sindromul de colon iritabil, cunoscut si sub numele de colita, este o afectiune care ataca intestinul gros, cauzand inflamatie, durere intensa, si chiar sangerari. Daca acest sindrom nu este tratat in mod corespunzator, poate provoca ulcere canceroase. In plus, atunci cand o persoana sufera de aceasta boala, organismul ei incepe sa respinga anumite alimente si bauturi, ceea ce duce la o intensificare a simptomelor mentionate anterior.

Desi nu exista un tratament infailibil pentru aceasta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Alternative naturale pentru inlocuirea Ibuprofenului si Aspirinei

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Exista o serie de motive pentru a evita consumul aspirinei si a ibuprofenului. In plus de ce sa luam medicamente cand avem alternative naturale impotriva durerilor? Ca orice medicament iti face bine intr-un loc si rau in altul. Consumul de ibuprofenul si aspirina creste riscul de a face boli de inima, pot fi cauza unui avort spontan, pierderea auzului, anemia, hipertensiunea, precum si deteriorarea ADN-ului. Acestea sunt doar cateva dintre efectele adverse produse de aceste

medicamente.

Pe CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cel Mai Puternic Tratament Impotriva Durerilor de Spate – Iti Trece Durerea Instant

Un articol de Cristian Iacov

Fiind afectat zilele trecute de o durere cumplita de spate, probabil din cauza vremii, am tinut sa caut neaparat un tratament pentru a ma scuti de aceste dureri care nu incetau, inclusiv noaptea.

Am tot cautat, pana cand am gasit un tratament natural, o crema care pur si simplu "mi-a luat durerea cu mana". Cand spun asta, mi-o asum cu toata raspunderea..

Dupa ce am folosit-o (mi-am aplicat seara inainte de culcare) pot sa va spun ca a fost prima noapte, dupa nenumarate nopti, in care am CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

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

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 știi, ARTRITA este o inflamatie dureroasa a unei 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 în cazul fiecărei boli, primul pas (atunci când vorbim de o vindecare naturala) este schimbarea dietei. Fiecare celulă 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 nutrienti densi, cum ar fi alimentele integrale; evita produsele procesate
- mananca mai multe legume decat fructe; 80% din mancarea ta ar trebui sa fie proaspata, organica!
- consuma acizi grasi care contin omega 3: uleiul de seminte de in, nuci, migdale, etc
- ai grija sa inmoi semintele si nucile inainte de a le consuma
- mananca usturoi crud, coriandru si turmeric în mod regulat, pentru a usura procesul de detoxifiere

Ce NU trebuie sa mananci daca ai ARTRITA:

- arome artificiale, coloranti, conservanti, etc
- OMG (organisme modificate genetic, aici este vorba despre orice fructe si legume, care nu sunt de factura organica)
- sirop cu continut ridicat de fructoza
- glutamat monosodic
- zahar (aici fiind vb despre dulciuri, in general)
- gluten

Alt experiment interesant pe care-l poti face este urmatorul: **nu mai manca produse lactate pentru 2 saptamani!** Dupa care, consuma din nou astfel de produse, pentru a vedea ce se petrece. S-ar putea sa te simti din nou bolnav, vei putea avea diaree sau alte simptome similare, asa ca ar fi bine sa incetezi imediat consumul de lactate..

Dr. Shillington recomanda urmatoarele **vitamine si suplimente**, atunci cand 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 masa)

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 intestinele. Ideea este sa vindeci intestinele, 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

Regenerarea completă a organismului durează 7 ani! Vezi tipurile de DIETE care îți refac organismul mai RAPID!

Unul dintre cei mai apreciați doctori la nivel mondial și care a reușit prin activitatea sa să redea speranța și viața pentru mii de oameni cărora nu li se mai dădea nici o șansă este Dr. Brian Clement.



Brian Clement a petrecut mai mult de trei decenii studiind nutriție și sănătatea naturală. El este absolvent atât în medicina naturopată cât și în

stiinte nutritionale. Din 1980 el a coordonat cresterea si dezvoltarea Institutului Hippocrate si a facilitat punerea in aplicare a unor tratamente progresive de sanatate naturale de mare succes precum: Dieta cu hrana vie, Terapia Wheatgrass, Microscopie cu camp inchis, si Elementele esentiale ale terapiei minte-corp . De-a lungul anilor acesta si-a asumat rolul de avocat al sanatatii, motivand un public foarte mare care era dornic de a lua masuri pentru a-si imbunatati viata.

In urma experientei sale vaste Brian Clement a venit cu calauziri pentru intelegerea procesele care au loc in interiorul corpului in timpul detoxifieri . "De fapt, 60 la suta din deseurile acumulate vor fi eliminate in primele sapte zile ale programului [Programul de Sanatate Hippocrates], dar vindecarea si regenerarea completa a organismului dureaza un numar de 7 ani si se descompune in urmatoarele etape.

Intre prima zi si primul an si jumatate (1 zi-1½ ani) – se produce curatarea digestiva si eliminarea depunerilor mari de grasimi si a calcificarilor.

Intre primul an jumatate si primii doi ani (1½-2 ani) – curatarea profunda a tesuturilor si a articulatiilor.

Intre primii doi ani si primii cinci ani (2-5 ani) – curatarea si regenerarea structurii osoaselor, a cartilagiilor si curatarea in continuare a articulatiilor.

Intre primii cinci ani jumatate si primii sase ani si trei luni (5 ½ -6 ¼ ani) – repositionarea si reinnoirea organelor.

Intre primii sase ani si trei luni si primii sapte ani (6 ¼ -7 ani) – curatarea tesutului cerebral si curatarea neurologica.

Reactiile de curatare pot rezulta in timp ce strat dupa strat este dat laoparte. Dar va veti simti mai bine si mai bine pe masura ce trece timpul. Datorita inteligentei celulare a corpului , fiecare parte este

afectata de ansamblu. Si, atunci cand o parte este reinnoita, aceasta duce la o mai mare integritate si la o mai mare armonie si in cadrul intregii fiinte. "

In ce consta programul Hippocrate? in mare parte hrana vie, cititi mai jos principiile de baza asa cum sunt ele structurate chiar de Ane Wigmore, cea care a infiintat Institutul in urma cu peste 50 de ani.

Proteine

Dieta Hippocrate:

Sosuri fermentate, iaurt, branzeturi si lapte din seminte si nuci; seminte, fasole si nuci incoltite; avocado; bauturi verzi.

Alimente tranzitorii:

fasole, mazare, linte (supe) usor gatite; tofu, tempeh, nuci proaspete prajite usor si unt de nuci, nuci si seminte neinmuiate.

De evitat in totalitate:

Carnea rosie, pestele, carnea de pasare, ouale; laptele si branzeturile pasteurizate ; proteinele vegetale hidrolizate, orice alte derivate din produse de origine animala.

Carbohidrati

Dieta Hippocrates:

Chipsuri de cereale; paine de cereale incoltite, cereale, cereale incalzite; paini germinate de grau, lapte de cereale; cruste din cereale incoltite; alte gustari din cereale crude sau incoltite

Alimente tranzitorii:

Paine (fara drojdie), biscuiti nedospiti; orez, grau, mei, hrisca, orz, ovaz, malai, bulgur, secara; toate integrale gatite usor; paine de cereale incoltite; granola naturala

De evitat in totalitate:

Toate painile cu drojdie si produsele din faina, cerealele prelucrate, orezul alb, fideaua, pastele; fulgi de ovaz cu zahar; produse de patiserie care contin uleiurirafinate, ☒ zahar, faina rafinata, aditivi.

Grasimi / Uleiuri

Dieta Hippocrates:

Avocado, branzeturi din seminte si nuci; unt de nuci proaspete si crude in cantitati mici; dressing-uri si iaurturi vegetale din seminte si nuci crude si proaspete.

Alimente tranzitorii:

Mici cantitati de ulei de susan sau ulei de masline rafinat pe salate, unt de nuci, tahini din susan

De evitat in totalitate:

Toate uleiurile cu exceptia celor de masline si susan; unturile de nuci si arahide comerciale, unt sau smantana pasteurizata; toate produsele alimentare care contin sau sunt gatite cu uleiuri.

Legume

Dieta Hippocrates:

Verdeturi si alte legume incoltite crude, cultivate ecologic, murate fara sare, uscate, amestecate cu blender-ul in supe sau sosuri; stoarse

Alimente tranzitorii:

Aburite (fara ulei); gatite usor, supe si alte mancaruri, bulion, la casoleta; crescute conventional

De evitat in totalitate:

Congelate; iradiate; conservate; arse, preparate cu zahar si / sau sare, vechi sau ofilite; murate cu sare.

Fructe

Dieta Hippocrates:

Crude si proaspete, in sosuri, supe, salate, shake-uri, lapte, placinte, uscate, ne-sulfurate, ca si gustare.

Alimente tranzitorii:

Fructe fierte sau deserturi preparate de fructe, mere coapte, fructe uscate inmuiate si aburite, fructe aburite, sos de mere.

De evitat in totalitate:

La conserva, conservate sau prezervate cu substante chimice si zahar adaugat; uscate cu sulf(sulfiti); necoapte.

Bauturi

Dieta Hippocrates:

Rejuvelac, suc din fructe proaspete si sucuri de legume, apa de izvor sau apa distilata; bauturi verzi.

Alimente tranzitorii:

Sucuri de fructe naturale imbuteliate si sucuri de legume, ceaiuri de plante medicinale, bauturi naturale carbogazoase, cafea din boabe.

De evitat in totalitate:

Apa de la robinet, cafeaua, ceaiurile, bauturile carbogazoase, bauturile alcoolice, bauturile din fructe indulcite artificial.

Gustari

Dieta Hippocrates:

Betisoare din legume (telina, morcovi), fructe proaspete, amestecuri de cereale incoltite, chips-uri de cereale, suc proaspat, fructe uscate si nuci; branza din seminte;

Alimente tranzitorii:

Turte de orez; granola naturala, biscuiti nedospiti; amestecuri de nuci , seminte, sushi de orez; mere coapte, sucuri imbuteliate, floricele de porumb (fara ulei sau unt), ceai de plante, cafea din boabe, bomboane de sirop de orez.

De evitat in totalitate:

Gustari naturale si nenaturale de tip junk-food; gustari comerciale de genul "de sanatate", snacks-uri alimentare; bauturile carbogazoase; bomboanele si alte dulciuri comerciale.

Condimente

Dieta Hippocrates:

Miere cruda nefiltrata, polenul de albine, fructe proaspete, fructe uscate, miso, tamari, sare vegetala, praf de alge, sauerkraut, lamaie, suc de lamaie, ierburi proaspete si uscate.

Alimente tranzitorii:

Miere pasteurizata, sirop de artar, malt de orz, sirop de orez; sorg; otet de cidru de mere, sare de mare, usturoi, ceapa, ardei iute, condimente de chili, enzime sub forma de praf de legume; vin natural pentru gatit.

De evitat in totalitate:

Produsele care contin aditivi, inclusiv: zahar, melasa, sirop de trestie de zahar, dextroza (glucoza), fructoza, sare, sare iodata, otet, piper, glutamat monosodic (MSG), uleiuri, oua, coloranti, conservanti si prezervanti.

Sursa: <http://onlinereport.ro>

Vindeca Ciroza la Ficat cu 0 Combinatie Uimitoare

Un articol de Cristian Iacov

Steatoza sau ficatul gras precum si ciroza hepatica sunt unele dintre cele mai comune boli care afecteaza ficatul. Depozitele grase pot provoca complicatii grave si chiar pot duce la

aparitia insuficientei hepatice.

Stim bine faptul ca ficatul este un organ vital – acesta curata sangele, echilibreaza glucoza din sange, descompune grasimile, produce enzime si mentine vitaminele, mineralele si glicogenul. Functia sa nu poate fi inlocuita de nici un alt organ din corp.

Hipertensiunea arteriala, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un Amestec Uimitor pentru Tratarea Ganglionilor Limfatici

Un articol de Cristian Iacov

Ganglionii limfatici crescuti sunt un fenomen destul de comun. Ei apar ca urmare a cariilor netratate, a infectiilor netratate, insa exista sanse ca acestia sa fie de fapt un simptom al aparitiei unei tumori canceroase in viitor.

Foarte multe persoane se trezesc deodata cu ganglioni limfatici crescuti in jurul gatului sau la sau subsuoara. In cele mai multe cazuri, teama care are loc in aceasta conditie, dupa vizita la medic, este inlaturata. Din pacate, exista uneori cazuri in care aceasta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cele mai Surprinzătoare Utilizări ale Aloe Vera – Nu Veti mai Cumpara Medicamente din Farmacii Dupa ce Veti Citi Asta

Un articol de Cristian Iacov

Vechiile papirusuri numite Ebers, sunt primele înregistrări ale utilizării aloe vera, care oferă informații pentru 12 rețete diferite, cu aloe. Se pare că, aloe vera provine din Africa de Nord.

Această plantă succulentă a fost folosită în întreaga lume atât ca plantă decorativă, dar mai ales ca un remediu de vindecare.

Proprietățile benefice ale acestei plante sunt în mod constant actualizate și puteți verifica cu ușurință orice cercetare nouă cu privire la aceasta.

Ce este cunoscut și s-a CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: secretele.com