Spune la revedere durerilor de ceafa si de umeri cu acest exercitiu simplu

Un articol de Cristian Iacov

Suferi de dureri de ceafa si de umeri? Daca da, afla ca nu esti singurul. Aceasta afectiune este foarte raspandita astazi, ea survenind, in mare parte, ca urmare a stilului nostru de viata tot mai nesanatos.

Nu te panica: exista un exercitiu simplu care s-a dovedit ca poate reduce durerile si disconfortul resimtit in aceste zone in 50% din cazuri. Si, ca bonus, adaugand acest exercitiu in programul tau zilnic de miscare vei putea obtine, de asemenea, o postura mai buna, care va face ca CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Afla cum poti trata picioarele reci si circulatia proasta

Un articol de Calin Petru Barbulescu

De-a-lungul timpului corpul devine mai sensibil si se poate imbolnavi mai repede, circulatia proasta reprezentand una dintre primele problemele care apar. Vasele de sange slabite si statul pe scaun prelungit sunt factorii principali care contribuie la o circulatie proasta. Primul simptom care apare este cel al picioarelor reci. Acesta nu necesita atentie

medicala urgenta, insa indica faptul ca e nevoie de o schimbare in modul de viata.
Pentru aceasta conditie de sanatate, inca o data, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Aceasta masca uimitoare albeste pielea si elimina cercurile negre si ridurile din jurul ochilor – Rezultatele sunt imediate!

Un articol de Cristian Iacov

Aceasta masca din cartofi este excelenta pentru intinerirea si ingrijirea pielii din jurul ochilor.
Revitalizeaza tenul, elimina edemele, ridurile fine, cearcanele si aspectul pufos al pielii. Actioneaza cu blandete, nu provoaca iritatie, este adecvata pentru toate tipurile de ten si nu are contraindicatii.
Folosirea aceastei masti simple de doua ori pe saptamana face ca pielea din jurul ochilor sa capete un aspect mai luminos si o textura mai neteda, mai ferma, si mai elastica.

Cartofii CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cel Mai Simplu Si Eficent Tratament de Curatare a Colonului

Un articol de Cristian Iacov

Ati auzit vreodata de un remediu natural atat de puternic si simplu pentru eliminarea gazelor si pentru curatarea rapida a toxinelor acumulate in colon, care dupa prima utilizare sa faca minuni? Daca nu ati auzit, ceea ce veti citi in continuare va fi o informatie vitala pentru a va mentine o sanatate de fier!

Este vorba despre carbonul activ sau mai pe intelesul tuturor carbune medicinal!

Cititi mai jos pentru a descoperi minunile pe care le poate face CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: http://www.secretele.com

Cancerul se poate vindeca ACUM , Un documentar pe care NU trebuie sa-l ratati!

Industria cancerului este o industrie de multe miliarde de euro. Acest documentar combina informatiile de la mai multi experti din intreaga lume, acestia facand un front comun pentru a spune adevarul despre cancer, si modul in care acesta poate fi vindecat.

Pot spune cu mana pe inima ca aceasta boala, Cancer, nu mai este o boala, este o adevarata industrie, o industrie de 100 de miliarde de euro. Cancerul este curabil, asa cum dezvaluie Marcus si Sabrina Freudenmann, in documentar, DVD ce a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: http://www.secretele.com

Remediile Bunicii Pentru care Medicina Moderna Nu are Explicatie

In acest articol va vom prezenta remediile buniciilor, remedii care au fost folosite in trecut, si pentru care medicina moderna inca nu a reusit sa le explice si nici nu a gasit inlocuitor. Aceste remedii sunt pur si simplu uimitoare, ele nu au nici macar o explicatie stiintifica.

In trecut, oamenii ajungeau extrem de greu la un medic, fie datorita conditiilor, fie datorita culturii. Ei se tratau singuri, acasa , folosind diverse combinatii, pana cand ajungeau sa se vindece singuri, chiar si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Cum sa tratezi psoriazisul si alergiile cutanate

Luand in considerare toate ierburile si plantele disponibile, pot spune ca aloe vera este cea mai la indemana planta pe care trebuie neaparat sa o ai in casa ta.

Spre deosebire de alte plante, aloe vera are cea mai larga gama de utilizari, de la arsuri pana la tratarea cancerului. Multi dintre voi sunteti probabil constienti de beneficiile sale, dar sunt mult mai multe utilizari pe care multi dintre voi inca nu le-ati auzit.

Datorita proprietatiilor extraordinare, aloe vera este un bun CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: http://www.secretele.com

Leacul pentru orice in afara de moarte! De la diabet si epilepsie pana la

stafilococul auriu

Exista cercetări legate de numeroasele căi prin care chimenul negru e un aliment medicinal care poate salva vieți. Aceasta umila, dar imens de puternica samanta omoara MRSA (Stafilococus aureus multiplu rezistent, la mai multe tipuri de antibiotice), vindeca acele corpuri otravite de arme chimice, stimuleaza regenerarea celulelor beta muribunde din pancreasul diabetic, si face inca si altele, despre care putini stiu ca exista.

Multe dintre beneficiile de sanatate atribuite chimenului negru au fost pe deplin confirmate in literatura biomedicala. De fapt, din 1964 si pana acum, exista 458 de studii publicate si revizuite care fac referinta la aceasta planta.

Rezumăm cercetările verificate și publicate în legătură cu 10 din beneficiile remarcabile ale seminței:

– Diabetul de tip 2: 2 grame de sămânță de chimen negru pe zi au rezultat în reducerea glucozei pe nemâncate, au scăzut rezistența la insulină, amplifică funcționarea celulelor beta, reduc hemoglobina glicosilată (HbA1c) în subiecți umani.

– Infecție cu Helicobacter Pylori: Semințele acestea posedă activitate utilă clinic anti-Helicobacter Pylori, comparabilă cu terapie de triplă eliminare.

– Epilepsie: Semințete sunt cunoscute în mod tradițional ca având proprietăți anticonvulsive. Un studiu din 2007 cu copii epileptici, ale căror condiții nu se ameliorau cu tratamente medicamentoase convenționale, au constatat că un extract apos

a redus semificativ activitatea epileptică.

– Presiune sanguină ridicată – folosirea zilnică a 100-200mg de extract de chimen negru, de 2 ori pe zi, timp de 2 luni, s-a constatat că are efect în scăderea presiunii arteriale în pacienți cu hipertensiune medie.

– Astm: Timochinonă, unul din constituenții activi principali din Nigella sativa, este superior medicamentului fluticazonă într-un model animal de astm. Un alt studiu, de data asta pe oameni, a descoperit că extracte apoase fierte de chimen au efecte relativ potente antiastmatice, pe căile astmatice.

– Tonsilofaringita acută: caracterizată prin inflamație faringială sau a amigalelor (gât inflamat), predominant virală în origine, capsule de chimen negru (combinate cu Phyllanthus niuri) s-au descoperit a calma semnificativ durerile de gât și reduce nevoia de calmante, în cazul subiecților umani.

– Afecțiuni cauzate de arme biologice – În urma unui studiu pe oameni, aleator, în care s-a ținut cont și de efectul placebo, s-a concluzionat că extractul apos prin fierbere al semințelor reduce simptomele respiratorii, respirația grea și valorile din testele funcționale pulmonare, și de asemenea a redus necesitatea tratamentului medicamentos.

– Cancerul de colon – Studiile pe celule au arătat că extractul de chimen negru s-a dovedit a fi superior agentului chimic 5-fluoracil în inhibarea dezvoltării cancerului de colon, dar este mult mai sigur (în ceea ce privește efectele secundare). Studiile pe animale au arătat că uleiul de chimion negru are efecte inhibatoare semnificative în cazul cancerului de colon în șobolani, fără efecte adverse observabile.

– MRSA – Chimenul negru are activitate anti-bacteriană împotriva stafilocului de tip Staphylococcus aureus rezistent la meticilină, separat, în cadru clinic.

-Dependență de droguri – Un studiu pe 35 dependenți de droguri

a arătat că chimenul negru e un tratament bun pe termen lung.

In ultima vreme, cercetările medicale în ceea ce privește aceste semințe au continuat să înflorească, cu încă 78 de studii.
Iată încă 16 posibile beneficii suplimentare care se pot adăuga la lista în continuă creștere:

Previne probleme cauzate de radiații: uleiul de Nigella sativa (NSO) și ingredientul activ timochinonă, protejează țesutul cerebral de stresul nitrozativ indus de radiații.

Protejează împotriva problemelor cauzate de atacurile de cord: Un extract de timochinonă din nigella sativa are un efect protector în cazul problemelor asociate unui atac de cord experimental.

Previne dependența de morfină și toxicitatea acesteia: Un extract alcoolic din nigella sativa reduce fenomenul asociat cu morfina de preferință condiționată a locației, un indicator de intoxicație cu morfină, dependența și toleranța.

Previne problemele renale asociate cu diabetul: Un extract de timochinonă din nigella sativa are efecte protectoare în cazul nefropatiei diabetice experimentale.

Previne adeziunile post-chirurgicale: Acoperind suprafețele peritoniale cu ulei de chimen negru după traumă peritonială, se scade adeziunea peritoneală într-un model experimental.

Previne neurotoxicitatea asociată cu Alzeheimer: Un extract de timochinonă din nigella sativa previne neurotoxicitatea și adaptoza indusă de Aβ1-40 în modelul celular.

Inhibă proliferarea cancerului de sân: un extract de timochinonă din nigella sativa inhibă creșterea tumorilor și induce moarte celulară programată (adaptoză) într-un model tip xenotransplant, în șoarece, de cancer la sân.

Arată proprietăți anti-psoriasis: Extractul alcoolic de

semințe de nigella sativa are activitate anti-psoriatică, în concordanță cu utilizarea sa ca remediu în medicina tradițională.

Previne patologiile creierului asociate cu boala Parkinson: Un extract de timochinonă din nigella sativa protejează neuronii de toxicitatea sinaptică indusă de αSN, o patologie observată în creierele pacienților cu boala Parkinson și demență cu corpuri Lewy.

Ucide celule canceroase agresive Gliobastoma: Un extract de timochinonă din nigella lativa ucide celule canceroase glioblastoma.

Ucide celule de leucemie: timochinona induce adaptoza mediată de mitocondrii în leucemia limfoblastică acută in vitro.

Inhibă dezvoltarea cancerului de ficat: Un extract de timochinonă din nigella sativa previne cancerul indus chimic într-un model de șoarece.

Previne patologiile diabetice: Un extract apos și alcoolic din nigella sativa în doză mică are un efect de scăderea a glicemiei și un efect de ameliorare în ceea ce privește „insulițele” pancreatice, având valoarea ca agent terapeutic în gestionarea diabetului.

Inhibă dezvoltarea cancerului cervical: Un extract de timochinonă din nigella sativa are proprietăți anti-proliferative, apoptotice și anti-invazive în contextul cancerului cervical.

Previne probleme cerebrale induse de plumb: Un extract de timochinonă din nigella sativa ameliorează problemele cerebrale cauzate de plumb în șobolani Sprague Dawley.

Ucide celule canceroase bucale: Un extract de timochinonă din nigella sativa induce adaptoză (moarte programată a celulelor) în celule canceroase bucale.

De ce o sămânță atâta de puternică nu e încă în vizorul majorității comunităților medicale și nutriționale?

Știm că semințele de susan sunt mai bune decât Tylenol în reducerea durerilor articulare și reducerea factorilor de risc cardiovasculari într-o manieră care face de rușine medicamentele, și de asemenea știm că semințele de in micșorează tumorile de sâni și prostată, dar beneficiile semințelor de chimen negru sunt încă în mare prea puțin utilizate și raportate.

În mod interesat, în ciuda acestora, parcă pentru a confirma potențialul imens al acestor semințe ca agent de vindecare, Nestlé, gigantul alimentar internațional, a patentat folosirea nigellei sativa pentru a „preveni alergii alimentare” în 2010 (publicația internațională de patentare a firmei Nestlé, cu numarul WO2010133574).

Această tentativă evidentă de a-și însuși ceva ce se cunoaște și utilizează tradițional susținea că sămânța sau extractul ar trebui să fie proprietate intelectuală a firmei Nestlé când e folosită ca ingredient alimentar sau medicamente. Conform unei publicații informative Third World Network din iulie, 2012:

„Afirmațiile gigantului elvețian par invalide, utilizările tradiționale ale Nigellei sativa anticipau în mod clar cererea de patentare a firmei Nestlé, iar expertiza țărilor în curs de dezvoltare a validat deja aceste utilizări tradiționale și a descris, în termeni științifici contemporani, proprietățile medicinale ale semințelor de chimen negru pe care Nestlé încearcă să le revendice ca fiind descoperiri proprii.”

„Nestlé revendică dreptul asupra oricărui compus stimulator de receptor de opioizi pentru a trata și preveni alergiile, mai exact timochinona, și mai specific, administrarea de timochinonă în forma materiei vegetale de Nigella sativa (semințe). Tipul de alergie pe care se pune cea mai mare atenție este discomfortul stomacal și diareea.”

Vestea bună e că nicio astfel de patentare n-a primit încă aprobare și, deocamdata, acest aliment este disponibil gratuit. Pentru informații noi în scopul cercetării, pur și simplu vizitați Pubmed.gov, și înregistrați-vă pentru o înștiințare automată prin email pentru cuvintele cheie „nigella sativa.”, și veți fi printre primii care vor afla despre cercetările noi făcute pe această sămânță, în rețeaua cercetărilor biomedicale.

Sursa: http://caplimpede.ro

Cum sa vindecam infectiile din organism cu 4 ingrediente simple

Articolul ce urmeaza va prezinta un medicament vechi, 100% natural, ce este utilizat cu preponderenta in Germania. Este foarte usor de facut in casa, el avand in compozitie cateva ingrediente pe care le regasesti in casa : usturoi, lamaie si ghimbir

Exista numeroase beneficii ale acestei bauturi medicament, aceasta putand avea efecte miraculoase asupra sanatatii

corpului tau.

Acest remediu este extrem de eficient pentru :

– tratamentul si prevenirea congestiei arterelor

– reglementarea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: 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 utiliza 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 repetate, 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 comuna te poate ajuta. Spalaturile nazale se efectueaza cu o solutie sarata pe care vei avea grija sa o mentii la temperatura corpului. Aceasta solutie se prepara prin adaugarea unei lingurite de sare in jumatate de litru de apa fiarta. Se amesteca si se asteapta racirea ei pana la o temperatura corespunzatoare. Iti astupi nara cealalta si tragi pe nas aceasta solutie.

Inhalatii cu uleiuri de plante

Una dintre cele mai de efect variante de a folosi plantele pentru a scapa de durerile care vin odata cu sinuzita este de a face inhalatii. Iata si o reteta dupa care iti poti prepara aburii aromati pe care sa-i folosesti. Amesteci picaturi de uleiuri din urmatoarele plante, in combinatia sugerata: brad – 10 picaturi, catina – 15 picaturi, galbenele – 15 picaturi,

menta – 10 picaturi, sunatoare – 15 picaturi. Le pui in apa fierbinte si faci inhalatiile. Timpul cel mai potrivit pentru tratament este seara, tarziu, inainte de a te culca. Trebuie sa repeti inhalatiile timp de cateva zile.

Eucaliptul – pentru sinusuri

Una dintre plantele cele mai folosite pentru tratarea bolilor care afecteaza sinusurile fetei este eucaliptul. Frunzele arborelui contin 1,5% ulei esential, din care 90% este reprezentat de eucalyptol, responsabil de proprietatile antiseptice, febrifuge si expectorante. Uleiul de eucalipt este descris ca avand efect asemanator cu al mentolului, actionand asupra receptorilor din membranele mucoasei nazale si conducand la reducerea simptomelor, in cazul nasului infundat. Eucaliptul este nativ din Australia, nu isi pierde frunzele si este cultivat in toata lumea, acolo unde temperatura o permite. El a fost folosit de catre aborigenii care nu doar ca mestecau radacinile, dar foloseau si frunzele ca remediu impotriva febrei. Trebuie sa ai grija la administrarea sau folosirea uleiului de eucalipt, deoarece actiunea in interiorul organismului poate duce la urmari 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 spasmodice si cronice (cicatrizeaza mucoasa lezata si calmeaza spasmele), in sinuzite cronice, traheite, traheo-bronsite. Pentru sinuzita cronica 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 utilizitata 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 laptelui 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 jumatate de litru de apa. Datorita gustului sau nu prea placut, multi prefera sa foloseasca tincturile 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 frontala. 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 remediu 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