Potrivit acestui studiu, femeile necesita de doua ori mai mult somn decat barbatii. Afla motivul!

Un articol de Calin Petru Barbulescu
Potrivit ultimelor cercetari de la Universitatea Duke, femeile ar avea nevoie sa doarma de doua mai mult decat barbatii.
Cercetatorii atrag atentia asupra faptului ca, atunci cand nu dorm suficient, femeile sunt mai predispuse la dereglari fiziologice si psihice.
Pe langa faptul ca furnizeaza argumente stiintifice pentru nevoia femeilor de a dormi mai mult, rezultatele cercetarilor ar putea incuraja, de asemenea, o revizuire a recomandarilor medicale adresate femeilor cu risc crescut de a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

CE TEHNICA DE REDUCERE A STRESULUI FUNCTIONEAZA CEL MAI BINE PENTRU ZODIA TA?

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Fiecare semn zodiacal are proprii factori declansatori de stres, dar si o metoda eficienta de a se relaxa. Cu totii ne lovim zi de zi de stres, fie la locul de munca, fie in

chestiunile financiare, familiale sau de sanatate.
Lumea moderna ne expune unui numar urias de stimuli de stres. Unele persoane se resimt mai mult decat altele atunci cand se confrunta cu situatii stresante si, la fel, unele persoane mai norocoase au parte de mai putin stres decat altele. Acest lucru sta scris si in 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

Semne ale unui vagin nesanatos si cum sa il vindeci

Un articol de Maya

Vaginul are acizi naturali si include bacterii benefice, care tin la distanta infectiile si pastreaza pH-ul la un nivel normal. Asa cum saliva este creata cu scopul de a ajuta curatarea cavitatii bucale, mici cantitati de substante sunt secretate de vagin, pentru ca acesta sa se mentina curat.
Infectiile sau iritatiile vaginale apar atunci cand aceste conditii normale sunt destabilizate. Este foarte important sa stii cum sa iti ingrijesti vaginul, astfel incat sa il mentii sanatos.
Inflamarea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa iti remineralizezi dintii si sa iti intaresti smaltul dentar

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Unele afectiuni, printre care si boala celiaca, pot afecta sanatatea danturii.
Atunci cand te confrunti cu aceasta boala, ori cu intoleranta la alimente, sau alte tulburari care afecteaza absorbtia nutrientilor, cresc exponential riscurile demineralizarii

smaltului dentar. Sistemul digestiv nu mai poate elibera in organism mineralele esentiale atunci cand corpul are nevoie de ele. Smaltul dintilor este alcatuit in proportie de 96% din minerale, si reprezinta cea mai dura structura a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Bicarbonatul de sodiu ofera o multitudine de efecte benefice. Iata-le si pe cele mai putin cunoscute!

Un articol de Cristian Iacov

Intr-adevar, remediile casnice si leacurile babesti pot oferi o alternativa sigura la produsele pline de chimicale de pe rafturile farmaciilor.
Unul dintre cei mai folositi ingredienti casnici este bicarbonatul de sodiu, care ofera multiple avantaje pentru sanatate.
Iata cateva dintre intrebuintarile mai putin cunoscute ale bicarbonatului:
Leacuri babesti

•Bea un amestec de bicarbonat de sodiu si apa pentru a calma durerile musculare instalate dupa efort fizic intens.
• Presara CITESTE IN CONTINUARE

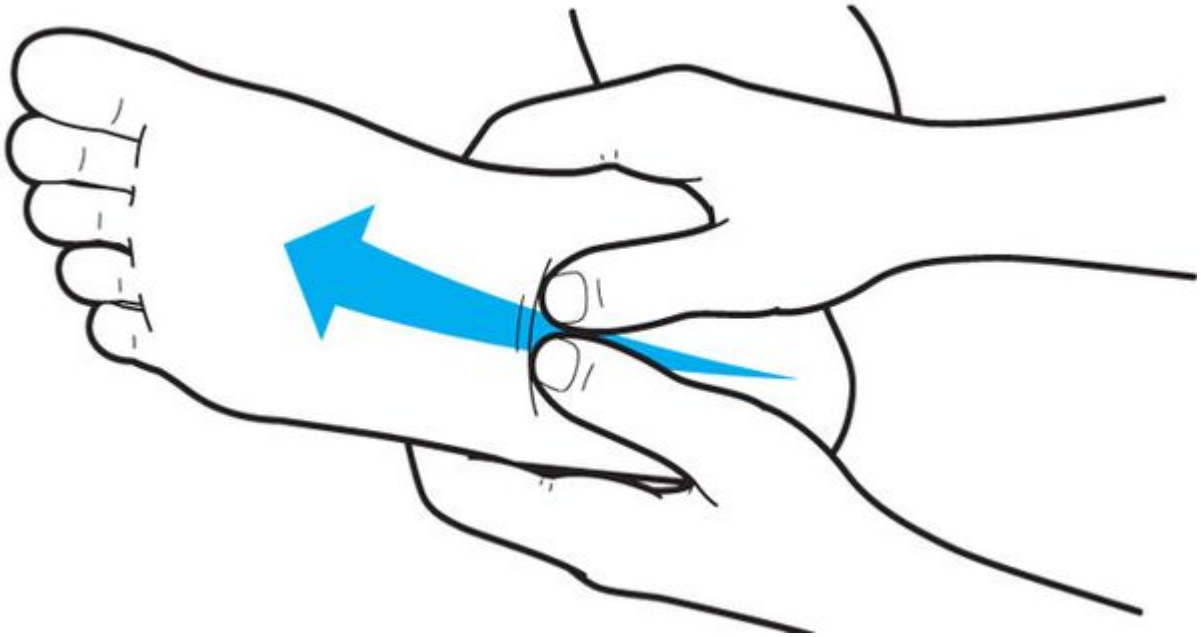
Sursa: secretele.com

Cum sa scapi de durerea de calcaie cu trei miscari simple

Un articol de Calin Petru Barbulescu

1. Maseaza

Maseaza arca piciorului cu degetele mari, cu presiune, dar cu miscari ample si lente, dinspre calcai spre zona degetelor. Dupa un minut, schimba piciorul si repeta masajul si la celalalt.



2. Intinderi la perete dimineata



Stai cu talpile goale si apasa cu bratele pe un perete, aplecandu-te inainte. Intinde piciorul stang; ar trebui sa ai o senzatie de intindere la nivelul calcaiului si piciorului. Pastreaza pozitia pentru 30 de secunde. Schimba cu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Scapa de grasime, celulita si vergeturi cu ajutorul acestui truc!

Un articol de Maya

Impachetarile cu folie de plastic, aceea obisnuita folosita la conservarea alimentelor, au devenit o foarte populara practica cosmetica, la care femeile apeleaza tot mai des pentru a slabi, a detoxifia organismul si a imbunatati aspectul pielii. Exista diferite tipuri de impachetari cu folie de plastic, dar acestea doua sunt cele mai eficiente pentru slabit, detoxifiere si eliminarea celulitei.
Impachetarile cu miere

Incalzeste putina miere intr-un bol si adauga la ea un galbenus de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

A aplicat pe par fiertura de cartofi si a scapat de una dintre principalele probleme cu care se confrunta orice femeie

Un articol de Maya

Femeile detesta aspectul parului incaruntit, intrucat firele albe sunt un semn evident al inaintarii in varsta. Poti scapa de aceasta problema estetica apeland la vopseluri de par, dar mai poti apela la o metoda care sa inchida nuanta parului carunt.
In loc sa fugi imediat la coafor si sa arunci banii pe vopseluri profesionale la aparitia primelor fire albe, poti incerca mai intai acest truc. Oricat de ciudata ar parea la prima vedere, metoda chiar functioneaza.
Spala 4-5 cartofi, spala-i CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: secretele.com

Cum sa-ti albesti buzele inchise la culoare in mod natural

Un articol de Cristian Iacov

Daca ai buzele foarte inchise la culoare si doresti sa le deschizi putin nuanta, in acest articol vei gasi solutia.
Cauzele inchiderii la culoare a buzelor

Buzele se pot inchide la culoare ca urmare a acumularii de celule moarte la suprafata pielii, a expunerii indelungate la soare, si a deshidratarii.

Buzele nu au glande sebacee, astfel ca se pot deshidrata rapid. Se recomanda sa bei zilnic cel putin 8 pahare de apa pentru a mentine in echilibru atat pielea, cat si intregul CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com