

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 ingrediente 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

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 fieritura 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](https://www.youtube.com)

Sursa articol: [secretele.com](https://www.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

**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 acestei 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

Cum sa pierzi din grasimea de la nivelul coapselor in 2 saptamani

Un articol de Maya

Copasele reprezinta o zona cu probleme pentru cele mai multe femei. Pe langa zona abdominala, zona coapselor este foarte dificila in ceea ce priveste pierderea de grasime.

Cu toate acestea, exista cateva solutii simple, care iti vor fi de un real ajutor. Inainte de a apela la o dieta sau la niste exercitii drastice, incearca ceea ce va fi scris in randurile de mai jos si vei pierde pana la 2 cm din grasimea de pe coapse in doar 2 saptamani. Reultatele te vor satisface pe deplin si sunt CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Albeste-ti dintii in doar patru minute cu ajutorul acestui amestec

Un articol de Maya

Consumi in mod frecvent ceai, cafea, tigari si mancaruri procesate? Afla ca acestea reprezinta principala cauza pentru care dintii nostri devin galbeni si foarte sensibili. Din fericire pentru noi, iata ca exista o solutie naturala pentru a rezolva aceasta problema.

Este vorba despre un amestec alcatuit din curcuma si ulei de cocos!

Praful de curcuma (turmeric) este binecunoscut in primul rand datorita utilitatii in bucatarie, unde serveste drept condiment pentru prepararea diferitelor feluri CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

**RENUNTA LA PENSETA SI INVATA
CUM SA ITI PENSEZI
SPRANCENELE CU ATA IN MAI**

PUTIN DE 5 MINUTE

Un articol de Maya

Chiar si cele mai frumoase sprancene au nevoie de intretinere si aranjare ocazionala, dar care e cea mai potrivita tehnica pentru aceasta? Folosirea pensetei, epilarea cu ceara? Ai idee?

Ceea ce vei afla mai jos pur si simplu te va lasa fara cuvinte – pensarea sprancenelor in cateva momente cu ajutorul atei!

Aranjarea sprancenelor cu penseta este o metoda aparent sigura de aranjare a sprancenelor, insa folosirea pensetei creste riscul ca firele smulse sa creasca ulterior pe sub piele daca
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa tratezi eficient unghiile incarnate

Un articol de Maya

Unghiile incarnate se datoreaza infectiilor pielii si a tesutului din jurul unghiei.

Multi oameni se confrunta cu astfel de probleme. Unghiile sufera aceasta transformare atunci cand pielea de pe una dintre fete sau de pe ambele fete ale unghiilor creste peste marginile unghiilor, sau atunci cand unghia in sine creste in piele si in tesutul moale din jurul sau.

—
Semne si simptome ale unei unghii incarnate:

- Dureri in regiunea unghiilor.
- Problemele se accentueaza la purtarea de pantofi CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com