

Procura neaparat aceste plante care ofera protectie impotriva radiatiilor, a chimicalelor, si a fumului nociv de tigara

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Oxigenul este indispensabil vietii.

Cu toate acestea, de multe ori uitam de importanta acestui gaz, sau ajungem sa ii subestimam efectele si proprietatile. Este esential sa ne asiguram ca aerul pe care il respiram este curat si bogat in oxigen.

Dar cum sa respiri aer curat cand toate orasele sunt poluate? Afara suntem expusi noxelor, dar putem macar sa transformam locuinta intr-o mica oaza de aer proaspat si curat. Si nu e nevoie neaparat de filtre de aer, pentru ca putem sa apelam la

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Remedii simple, facute acasa, care te ajuta sa scapi de iritatiile din zona intima,

cauzate de lama de ras

Un articol de Maya

Daca ai obiceiul sa te razi in zonele intime, atunci stii cat de suparatoare sunt iritatiile provocate de lama de ras, iritatii sub forma unor umflaturi care ascund foliculi de par crescuti pe sub piele.

Exista mai multe remedii facute in casa, care te ajuta sa scapi de parul crescut pe sub piele. Iata mai jos doar cateva:

1. Sucul de lamaie

Sucul de lamaie este acid si ajuta la oprirea raspandirii bacteriilor de pe foliculii de par in crestere. Aplica sucul de lamaie pe iritatie pentru [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: [secretele.com](#)

Atentie! Ce nu ti-au spus medicii despre infectia cronica cu candida?

Un articol de Maya

Cel putin o data in viata, majoritatea femeilor experimenteaza o secretie de culoare alb-galbuie, iritatii, mancarimi si arsuri, simptome care presupun o infectie vaginala numita candida. In orice caz, ea nu reprezinta o problema majora; trebuie doar sa ai grija sa o tratezi la timp.

Problema este ca tratamentele care se regasesc pe piata nu dau intotdeauna rezultatele scontate, sau functioneaza temporar, ceea ce inseamna ca infectia trebuie sa fie tratata mai multe saptamani sau luni. [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Acestea sunt 13 semne timpurii care avertizeaza aparitia bolii numita Lupus (Lucruri pe care trebuie sa le stii si ce trebuie sa faci cand le observi)

Un articol de Maya

Potrivit Malloryei Dixon, presedintele Fundatiei Lupus din Statele Unite ale Americii, aceasta boala este extrem de imprevizibila si greu de descris. Mallory vorbeste despre experienta sa si spune ca boala nu poate fi anticipata, ca loveste indiferent de varsta, etnie sau preferinte rasiale.

Ea a fost diagnosticata cu artrita reumatoida atunci cand avea 17 ani, insa prezenta simptome pe care medicii nu si le-au putut explica multi ani. De-a lungul timpului, la cativa ani dupa ce fusese CITESTE IN CONTINUARE

Cum sa scapi de grasimea depusa pe brate

Un articol de Maya

Grasimea de pe brate apare din cauza acumularii in exces de grasime in zona respectiva. Desi poti scapa, relativ mai usor de grasimea depusa pe alte parti ale corpului, surplusul de grasime din zona bratelor reprezinta o provocare majora. Mai mult, pungile de grasime formate fac bratele sa para lipsite de fermitate si destul de inestetice.

Varsta reprezinta un alt factor al aparitiei grasimii bratelor. Dupa 30 de ani, corpul incepe sa inmagazineze mai multa grasime in anumite zone, iar CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

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

Acest preparat e un remediu sigur impotriva banalelor raceli!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Multe persoane au incercat acest remediu. Intotdeauna este de

ajutor. In orice caz, pentru a-ti fi de ajutor si tie, trebuie sa il bei in mod regulat, chiar daca vei sesiza o schimbare imediat dupa ce l-ai consumat prima oara.

Cu alte cuvinte, cu cat bei mai mult, cu atat iti va fi mai bine.

Vezi mai jos despre ce este vorba!

Conform marturiilor multor persoane, acesta a fost printre putinele tratamente care a fost cu adevarat eficient in tratarea racelilor. Au incercat diferite [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: secretele.com

5 moduri de a elimina monturile si de a vindeca articulatiile umflata in doar 7 zile, fara a recurge la chirurgie!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Monturile se formeaza atunci cand tesutul osos sau tesutul conjunctiv de la baza degetului mare se deplaseaza de pe pozitie. In timp, postura gresita si suprasolicitarea articulatiilor fac ca degetul mare sa se indoaie catre interior, ceea ce duce la formarea unui nodul pe articulatia

acestuia, care poate fi foarte dureros.

Articulația de la baza degetului mare preia o mare parte din greutatea corpului în timpul mersului, astfel ca monturile pot provoca dureri severe și constante. CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Compresele cu miere vindecă tusea puternică și te scapă de mucozitățile din plamani într-o singură noapte!

Un articol de Cristian Iacov

Acest remediu natural extraordinar este eficient mai ales în tratarea racelilor sau a afecțiunilor de natură respiratorie. El poate elimina tusea severă, precum și excesul de mucus. Compresele cu miere te pot ajuta să scapi de tusea neplăcută într-o singură noapte! Ele pot fi folosite atât în cazul copiilor, cât și la adulți.

Compresa cu miere – Reteta!

- 1 linguriță de ulei de măsline
- 1 lingură de miere
- 1 lingură de făină
- 2 comprese sterile
- 1 bandaj

Instrucțiuni: CITEȘTE ÎN CONTINUARE

STUDIU: Un deget de curcuma actioneaza la fel de eficient precum o ora de antrenament fizic

Un articol de Cristian Iacov

Cu totii suntem constienti de importanta activitatii fizice, si nu exista nimic care sa poata inlocui nevoia corpului de miscare. Totusi, in mod interesant, extractul de curcuma ofera beneficii similare pentru sanatatea cardiovasculara, mai ales in randul femeilor de varsta a doua care se confrunta cu probleme de tensiune arteriala.

Din pacate, adeptii medicinei conventionale sunt complet dezinteresati de acest subiect si neglijeaza rolul curcumei in prevenirea bolilor de inima, in ciuda CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Vrei sa dormi bine la noapte?

Foloseste 1-2 picaturi din aceste substante si vei dormi neintors!

Un articol de Maya

Tulburarile de inducere si mentinere a somnului sunt tot mai frecvente in prezent. Din fericire, exista solutii simple si eficiente pentru a le contracara.

Una dintre ele consta in citirea unei carti de fictiune, respectiv in practicarea meditatiei, pentru a stimula partile creative si vizuale ale creierului inainte de a merge la culcare. Alte persoane au reusit sa adoarma mai usor si mai repede folosind seara surse de iluminat naturale, precum lumanari sau lampi cu sare de Himalaya in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com