

Am consumat acest amestec timp de 10 zile si nu am mai avut probleme cu somnul!

Un articol de Maya

Cu totii cunoastem importanta unui somn bun, dar in ultimii ani durata medie a orelor de somn nocturn s-a redus simtitor, ajungand de la 7-8 ore pe noapte pana la la 6-7 ore sau mai putin.

Efectele somnului insuficient se resimt din plin in intreg organismul.

In timpul zilei, corpul lucreaza din greu pentru a tine pasul cu sarcinile si activitatile zilnice, asa ca are nevoie de somn suficient si de o alimentatie adecvata pentru a se recupera complet. Lipsa de somn si alimentatia gresita ne

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Efectele consumului a doua banane pe zi

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Bananele sunt super-alimente tropicale bogate in substante nutritive, inclusiv zaharoza, fructoza, glucoza si fibre. Din acest motiv, ele actioneaza precum un puternic energizant

natural. Potrivit unui studiu, doua banane iti furnizeaza suficienta energie cat sa parcurgi fara probleme o sedinta de 90 de minute de antrenament fizic intens.

In plus, bananele detin proprietati vindecatoare ce pot ajuta la combaterea sau prevenirea anumitor boli si afectiuni.

Iata despre ce afectiuni CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

S-a spus ca uleiul de cocos este benefic pentru piele. Iata insa cateva lucruri despre care nu stiai!

Un articol de Maya

Pare paradoxal sa folosesti tratamente faciale pe baza de uleiuri, cand vreme indelungata noi toti am incercat sa folosim produse care sa nu contina acest ingredient, de teama ca ar fi daunator.

Insa intoarcerea la categoria de produse pe baza de ulei natural reprezinta unul dintre cele mai indicate tratamente pentru pielea ta! Uleiul hraneste si netezeste pielea, permitand ingredientelor active din produsele de ingrijire sa patrunda mai repede si mai bine in piele, intensificand efectele CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

URMEAZA ACESTE SFATURI PENTRU A TE INSANATOSI: Tristetea si blocajele emotionale sunt principalele cauze ale bolilor tiroidiene!

Un articol de Cristian Iacov

Dr. Knjazkin: Ceapa poate face minuni!

Reteta urmatoare, creata de renumitul medic din Sankt Petersburg, a fost prezentata pe un canal celebru al televiziunii ruse, si se adreseaza persoanelor cu hipotiroidism (tiroida subactiva).

Seara, inainte de culcare, taie o ceapa pe jumatate si asteapta sa isi lase sucul.....

Glanda tiroida este alcatuita din doi lobi, unul stang si unul drept, legati intre ei printr-o fasie subtire denumita istm.

Ia cele doua jumatati de ceapa si maseaza usor cu ele zona glandei tiroide, folosind CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Pentru un par sanatos si stralucitor: aceasta masca face minuni!

Un articol de Maya

Daca vrei sa ai un par sanatos si plin de stralucire, iar bugetul nu-ti permite sa faci tratamente scumpe, atunci acest articol este pentru tine!

Venim in ajutorul vostru cu o idee care, pe cat de simpla, pe atat de eficienta va fi pentru sanatatea parului tau

Iata despre ce este vorba:

Argila verde este eficienta in tratamentele de detoxifiere a parului si scalpului. Pregateste o masca pe baza de argila, iar parul tau va deveni sanatos si stralucitor.

Ingrediente:

– 5-6 lingurite de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Acest hormon te impiedica sa slabesti, citeste ca sa afli cum poti corecta problema

Un articol de Cristian Iacov

Daca in ciuda tuturor eforturilor pe care le depui pentru a slabi, nicio schimbare de regim alimentar sau niciun antrenament intens nu da roade, principalul responsabil pentru

acest lucru ar putea fi hormonul leptina.

Acest hormon este secretat de celulele corpului si are principalul rol de a echilibra greutatea corporala si nivelul de energie al organismului. Leptina isi indeplineste functia in doua moduri: primul consta in reglarea apetitului alimentar prin transmiterea de semnale chimice CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Exerciții pentru un FUND DE NOTA 10! Le poți face la tine acasă | VIDEO

Toți de confruntăm cu lipsa timpului și dăm vina pe programul nostru pentru faptul că nu mergem la sală.

Fata din imagini îți arată ce exerciții pot face doamnele și domnișoarele, chiar la ele acasă pentru a avea picioare tonifiate și un fund de nota 10. Exercițiile ajută la dobândirea unor forme de invidiat, care îi vor înnebuni pe bărbați. Pentru rezultate cât mai bune, totul trebuie repetat cât se poate de mult.

Vezi mai jos cum se obține un fund ferm, de nota 10:

<https://www.youtube.com/watch?v=PLP32Bd28cA>

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: pagina5.libertatea.ro

Tratament natural pentru inflamatiile tendoanelor

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Inflamatiia tendoanelor picioarelor, genunchilor, coatelor, bratelor si mainilor se manifesta, de regula, prin simptome de durere, rigiditate si sensibilitate la atingere in regiunea articulatiilor. Dar aceasta afectiune poate fi tratata cu succes apeland la plante cu efecte vindecatoare.

Simptome

Tendoanele sunt benzi rezistente si elastice de tesut fibros care conecteaza musculatura pe oase. Orice miscare a corpului presupune generarea unui impuls de contractie musculara. Tendoanele au un CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cel mai eficient remediu pentru bronșita și tusea persistentă!

Un articol de Maya

Bronșita se instalează cel mai frecvent în sezonul rece și în urma racelilor sau a infecțiilor virale ale nasului și gâtului. De asemenea, bronșita poate apărea ca urmare a

expunerii la iritanti precum polen, acizi volatili, amoniac, unele produse de curatare, medii poluate, precum si de la fum. Bronsita este o forma de tuse care debuteaza brusc, de obicei din cauza unei infectii virale a cailor respiratorii. Printre simptome se numara rinita (nas infundat sau curgerea nasului) si durerile in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Stiai ca poti opri sangerarea in 15 secunde folosind un singur ingredient din bucatarie?

Un articol de Cristian Iacov

Exista situatii cand te poti taia sau zgaria intr-o zona sensibila, si nu reusesti sa opresti sangerarea. Nimic nu este de ajutor in acest caz, chiar daca incerci sa folosesti un bandaj, ori o batista ca sa presezi rana cu fermitate.

Nu te panica, deoarece exista totusi o solutie. Acest articol te va ajuta sa faci fata sitautiei, pentru ca iti va dezvalui o modalitate simpla pentru a opri sangerarea.

Iata despre ce este vorba:

In primul rand, pentru a face rana sa se coaguleze rapid, vei CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com