

Exercitiul „Pestele de aur” face adevarate minuni pentru coloana vertebrala!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Sanatatea coloanei vertebrale este esentiala pentru un trup sanatos. Celebrul vindecator japonez Katsuzo Nishi mereu atragea atentia asupra faptului ca multe dintre cauzele bolilor unui pacient trebuie cautate la nivelul coloanei vertebrale. El recomanda cu incredere practicarea zilnica a exercitiului „Pestele de aur”.

Acest exercitiu intareste coloana vertebrala si are efecte benefice asupra starii generale de sanatate.

In ce consta unicitatea acestui exercitiu?

Exercitiului CITESTE IN CONTINUARE

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

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

Tratamente naturale de facut in casa pentru un ten perfect

si fara riduri!

Un articol de Maya

Pe masura ce imbatranim, ridurile sunt un efect secundar inevitabil. Celulele pielii se divid mai lent, iar stratul intern, dermul, incepe sa se subtieze. De-a lungul anilor, pielea isi pierde elasticitatea, capacitatea de a retine umezeala este afectata, secretia glandelor sebacee devine tot mai ineficienta, iar pielea se va vindeca din ce in ce mai greu.

In continuare iti prezentam principalele simptome ale ridarii pielii si cele mai bune tratamente impotriva lor:

Simptome

– Formarea de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Dupa ce vei afla efectul pe care il are ananasul asupra sanilor tai, nu te vei mai opri din mancat!

Un articol de Maya

Pe masura ce imbatranesc, femeile experimenteaza modificari ale sanilor. In orice caz, dupa ce vei afla care este efectul

ananasului asupra sanilor, nu te vei opri din mancat. Ananasul ajuta sanii sa isi mentina fermitatea. Lucrul acesta poate fi posibil prin simpla adaugare a lui in dieta zilnica! Ananasul contine antioxidanti, care sunt benefici organismului. El are proprietati si in lupta impotriva cancerului, asa ca daca il consumi, vei avea si acest avantaj.

Problema legata de sani CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Daca menstruatia ta este abundenta si dureaza mai mult de 7 zile, atunci acest articol este pentru tine!

Un articol de Maya

Pentru femei, un ciclu menstrual normal indica o buna sanatate a organismului. Problemele menstruale sunt, insa, tot mai raspandite, cea mai frecventa fiind menoragia, sau sangerarea menstrual

abundenta. Simptomele acestei tulburari pot fi cautate usor pe internet sau in cartile de specialitate. In continuare le vom enumera pe cele mai des intalnite: greata, oboseala, crampe permanente, modificari de dispozitie, dificultati de respiratie, epuizare fizica si dureri de cap.

Cele mai CITESTE IN CONTINUARE

Utilizari surprinzatoare pentru vodca – cu siguranta ca nu ti-ar fi trecut prin cap!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Vodca se numara printre cele mai populare bauturi din lume. Aluneca usor, are o aroma astringenta si poate fi combinata cu orice. Dar aceasta bautura alcoolica are si alte utilizari, motiv pentru care e bine sa ai mereu o sticla la indemana in gospodarie.

Urmatoarele sfaturi nu includ retete pentru uz intern, asa ca nu trebuie neaparat sa dai banii pe o sticla de vodca fina.

Varianta cea mai ieftina este la fel de buna.

Utilizari medicinale:

- Tratamentul durerilor de dinti
 - Calmarea
- CITESTE IN CONTINUARE

Remedii casnice pentru fibromul uterin

Un articol de Cristian Iacov

Fibroamele, denumite si leiomioame uterine, se numara printre cele mai raspandite tumori musculare necanceroase ale uterului. Aproximativ 80% din femei dezvoltă aceasta problema pana la varsta de 50 de ani.

Cauza exacta a fibroamelor uterine nu a fost inca elucidata. Se cunosc, insa, o serie de factori care favorizeaza dezvoltarea acestor tumori. Printre ei se numara: bagajul genetic, anomaliiile sistemului circulator sau vascular, dezechilibrele hormonale si alti factori de crestere. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Incearca Ceaiul Verde si nu vei Regreta!

Ceaiul verde are beneficii pentru sanatate aproape nelimitate. Cititi mai departe, pentru a vedea cum puteti imbunatati multe aspecte ale sanatatii dumneavoastra.

Ceaiul verde este din ce in ce mai popular, datorita numeroaselor beneficii pentru sanatate, precum si pentru continutul sau ridicat de antioxidanti si vitamine. Beneficiile pe care le are se datoreaza atat continutului sau cat si modalitatii de pastrare si recoltare a acesteia, procedeu ce presupune culegerea lor rapida, si pastrarea CITESTE IN CONTINUARE

Reflexologia talpilor picioarelor la indemana oricui: 7 puncte de presopunctura care reduc stresul si accelereaza metabolismul!

Un articol de Cristian Iacov

Gandurile si proiectiile noastre se rasfrang asupra lumii care ne inconjoara, dar mai ales asupra fiecaruia dintre noi in parte. Imaginatia noastra lucreaza cel mai eficient atunci cand suntem relaxati.

De aceea, dimineata imediat dupa trezire si seara inainte de culcare sunt momentele cele mai potrivite ale zilei pentru a practica exercitii de vizualizare a propriului trup in forma sa optima.

Reflexoterapia inlesneste si sustine relaxarea profunda a trupului si a mintii, stari in care **CITESTE IN CONTINUARE.**

Toarna 2 picături de otet si ulei de masline in ureche si ceva minunat se va intampla!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Ceara din urechi, sau cerumenul, este o problema care ne ingrozește pe multi dintre noi, deoarece tindem sa o corelam in mod direct cu impuritatile si murdaria care trebuie eliminate cu orice pret.

Dar cerumenul joaca un rol esential in protejarea segmentelor interne ale urechilor tocmai impotriva acestor impuritati, a prafului si a bacteriilor. Practic, actioneaza ca o bariera impotriva particulelor si microorganismelor care nu trebuie sa patrunda in ureche.

Corpul nostru are propriile sale CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Detoxifierea in siguranta a ficatului in 24 de ore – Elimina peste 1000 de calculi biliari!

Un articol de Cristian Iacov

Cura de detoxifiere a ficatului pe care ti-o dezvaluim aici imbunatatește considerabil digestia, adica temelia unei

sanatati optime, si te poate scapa de alergii, durerile de umeri, durerile de brate si durerile cervicale.

Multe persoane, printre care si copii, au canaliculii biliari din ductele hepatice infundati cu sedimente. Din cauza acestei probleme, multe dintre ele dezvoltă alergii sau eruptii cutanate, in timp ce altele nu resimt niciun fel de simptome. Calculii biliari nu apar in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com