

Top 5 Remedii de Urmat Acasa Impotriva Chisturilor Ovariene

Un articol de Cristian Iacov

Chisturile ovariene sunt de fapt niste saculeti plin cu lichid care se dezvolta in interiorul sau pe suprafata unuia sau ambelor ovare ale unei femei. Cele mai multe femei dezvolta cel putin un chist la un moment dat in viata lor.

Potrivit Centrului pentru Controlul si Prevenirea Bolilor, cele mai multe femei aflate in perioada de premenopauza au dezvoltat unul sau mai multe chisturi in viata lor, in timp ce aproximativ 14% dintre femei au dezvoltat dupa menopauza.

Cele mai multe chisturi CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Ghimbirul Topeste si cele mai Persistente Grasimi Acumulate in Organism

Un articol de Cristian Iacov

Reteta care o voi prezenta in acest articol este formata din rosii, ghimbir, lamaie, telina si ardei iute – Cei mai mari inamici ai grasimilor!

Toate ingredientele din aceasta reteta au capacitatea de a

accelera metabolismul si de a descompune grasimea cea mai persistenta depusa in unele parti ale corpului.

Daca beti acesta bautura in mod regulat si acordati o atentie deosebita la ceea ce manancati, veti fi capabili sa pierdeti cateva kilograme in mai putin de o luna.

Pentru prepararea unui CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

7 extensii in 7 minute pentru a scapa definitiv de durerile lombare

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerile lombare se numara printre cele mai frecvente probleme ale spatelui. Uneori acestea sunt difuze, alteori sunt pur simplu incapacitante.

Daca resimti dureri lombare sau daca vrei sa iti intaresti musculatura spatelui pentru a evita aceste probleme mai tarziu, cel mai indicat este sa efectuezi o serie de extensii care vizeaza in special aceasta zona a spatelui.

Vestea buna cu privire la aceste exercitii pentru alinarea durerilor lombare consta in faptul ca nu necesita mult CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video : youtube.com

Sursa: secretele.com

Strategii castigatoare pentru a scapa de grasimile nedorite de pe abdomen

Un articol de Calin Petru Barbulescu

David Zinczenko, autorul cartii Zero Belly Diet (Dieta pentru un abdomen plat) enumera intr-un articol de-al sau mai multe produse alimentare care pot sprijini arderea grasimilor din zona abdomenului si tonifierea musculaturii abdominale, precum si reducerea inflamatiei si balonarii. Alimentele precizate de Zinczenko dezactiveaza genele responsabile pentru depozitarea grasimilor. Iata un fragment desprins din articolului autorului mentionat:

„Zero Belly se bazeaza pe stiinta revolutionara a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Scapa de raul de masina doar cu o inghititura din acest amestec facut in casa!

Un articol de Cristian Iacov

Intampini probleme de fiecare data cand mergi cu masina sau cu orice alt mijloc de transport? Daca raspunsul este pozitiv atunci acest articol este pentru tine!

Raul de miscare este o problema destul de des intalnita in

randul multor persoane, indiferent de sex. Aceasta conditie de sanatate strica de foarte multe ori dispozitia si nu te lasa sa te bucuri de privelistea si frumusetile locurilor pe langa care treci.

Raul de miscare prezinta numeroase simptome fizice, nucleul problemei CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa obtii un posterior perfect efectuand un singur exercitiu

Un articol de Maya

In articolul de fata iti dezvaluim un exercitiu excelent pentru tonifierea muschilor fesieri.

Cu totii gasim scuze pentru a nu face miscare. Pe de alta parte, stim cu totii cat de important este rolul efortului fizic in mentinerea unei stari bune de sanatate. Timp pentru un singur exercitiu pe zi iti poti face oricand, mai ales cand vine vorba de o forma de miscare pe care o poti face chiar acasa.

Usor de zis, mai greu cu punerea in practica. Hai sa vedem, atunci, cum poti sa-ti usurezi CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Miracolele Terapiei cu Sare de Mare

Sarea de mare poate fi folosita pentru mai multe tratamente gen home-spa, precum si pentru calmarea psoriazisului, eczemelor, inrosirea fetei, eliminarea toxinelor din corpul nostru si, in general, pentru destresare si revitalizare.

Sarurile marine adevarate, sunt produse pur si simplu prin evaporarea apei de mare. Acest proces natural lasa diferite urme de minerale si de elemente, in functie de ce parte a lumii este apa. Toate sarurile de mare ofera un machiaj mineral diferit, care sunt bune pentru pielea ta. Acesta este disponibil pe scara larga si este usor accesibil tie, pentru a putea face tratamente eficiente la tine acasa.

Principalele minerale, avand diferite concentratii sunt:

Calciu – care ajuta in mod eficient pentru a curata profund porii din pielea noastra

Potasiu – ajuta la retentia de apa

Bromura – aceasta calmeaza pielea

Iod – care reglementeaza sistemele metabolice la nivel celular.



Prin inmuierarea pielii noastre in cada de baie, actiunea de deschidere a porilor nostrI in apa, inseamna ca aceste substante nutritive pot fi absorbite in mod eficient pentru a avea beneficii optime. Sarea de mare va atrage in mod natural orice impuritati din straturile profunde ale pielii noastre, acesta fiind motivul pentru care este atat de benefica, lasand pielea foarte moale.

In functie de bolile de care suferiti, la procesul de inmuiera pot fi adaugate o varietate de uleiuri esentiale pentru a va ajuta in lupta cu gripa, durerile musculare sau sinuzita, asta pentru a numi doar cateva. Daca aveti tenul gras, apoi o baie cu sare de mare va ajuta la reechilibrarea PH-ului, iar daca aveti o piele uscata, aceasta se va simti mult mai hidratata.

Urmati aceste retete simple si economice pentru a face Home-Spa:

Saruri de baie

1/8 cana de sare de mare
1/8 cana argila alba
2 cani de borax
Ulei esential de alegerea ta

Borax este o sare minerala naturala, care apare in mod natural prin evaporarea unor lacuri din intreaga lume. Lutul alb este un detoxifiant puternic si, de asemenea, are proprietati antibacteriene.

Pur si simplu se amesteca impreuna sarea, argila si borax-ul intr-un bol inainte de a adauga uleiul esential la alegere. Pentru cele mai bune rezultate ale acestui amestec, acopera vasul cu o carpa uda si las-o sa se usuce timp de cateva ore. Cand sunteti gata pentru baie, amesteca bine din nou, si adauga 4-6 linguri in cada si lasandu-l sa se dizolve complet inainte de a intra in cada. Relaxare placuta!

BODY SCRUB (exfolierea pielii)

2 cesti de sare de mare fina

4 cesti de ulei de nuca de cocos, de samburi de caise, ulei de migdale sau ulei de seminte de struguri

25 picaturi de ulei esential la alegere

Combinatia este atat de simpla, dar vei fi uimit de rezultatul fantastic. Aveti grija sa cumperati sare de mare, care are o textura mai fina, astfel incat sa nu existe muchii ascutite sau dure, ar trebui sa fie blanda la atingere, dar ideea este de a exfolia delicat celulele moarte ale pielii, fara sa zgariati suprafata pielii!

Pur si simplu pune sarea de mare in borcan si adauga ulei de nuca de cocos, apoi uleiul esential. Puneti un capac etans la borcan si acest lucru poate fi depozitat intr-un loc racoros si uscat. Se aplica pe pielea umezita prin masaj usor al pielii, facand miscari circulare. Clatiti cu apa calduta. (Aveti grija, sa evitati orice rani sau zgarieturi)

Sursa: secretele.com

Cum sa Detoxifiem Sistemul Limfatic

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Daca sunteti in mod constant bolnav sau obosit, probabil ca sistemul limfatic nu va functioneaza corect. Sistemul dumneavoastra limfatic, compus din navele care transporta fluide si care protejeaza organismul de boli, poate deveni lent si atunci acesta nu-si mai poate exercita corect functiile. De regula acest fenomen apare atunci cand mancam alimentele nepotrivite sau daca suferim de o boala prelungita.

Cu toate acestea, putem invata singuri cum sa ne detoxifiem sistemul limfatic prin CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Bautura care nu trebuie sa-ti lipseasca din casa!

Un articol de Maya

O simpla si sanatoasa bautura cu usturoi te va ajuta sa-ti intaresti si sa-ti energizezi organismul intr-un mod cat se poate de natural. Poate ca o bautura cu usturoi nu pare a fi una racoritoare, insa dupa ce ajungi sa citesti aceasta reteta si vei afla cat de usor este sa o pregatesti, vei realiza cat de bine este sa o ai in casa.

Aceasta bautura te va ajuta sa-ti intaresti imunitatea, iti va curata vasele de sange, te va scapa de excesul de sare si iti va imbunatati activitatea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un exercitiu care tonifiaza toti muschii corpului fara

nici o miscare

Un articol de Maya

Statul in pozitia scandura (pozitia de pornire pentru flotari) este unul dintre cele mai populare si mai eficiente exercitii izometrice din lume. Conform opiniei generale, exercitiul nu numai ca intareste musculatura abdominala, ci tonificaza toata musculatura corpului.

Efectueaza acest exercitiu cel putin 5 minute pe zi si te vei convinge singur de eficienta lui. Desi exercitiul pare usor la prima vedere, lucrurile stau exact invers. Avand in vedere faptul ca activeaza un numar mare de

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com