

9 Secrete pentru frumuseti

Iaurt pentru cosuri

Pune putin iaurt grecesc cu grasime integrala pe un cos si lasa-l sa se usuce, dureaza aproximativ 20 de minute, inainte de a-l inlatura cu putina apa calda. E un mod ideal de a reduce inflamarea si roseata rapid si usor! Acidul lactic ajuta porii astupati si indeparteaza celulele moarte, probioticele ajuta la eliminarea bacteriei iar grasimea ajuta la hidratarea zonei, fara a imbacsi pielea.

Ceaiul de papadie

Este un ceai diuretic, adica te ajuta sa elimini excesul de

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Dupa ce vei citi asta, nu vei mai cumpara niciodata creme pentru protectie solara!

Un articol de Cristian Iacov

Iata ca vara a sosit si odata cu ea ne-a adus mult soare si temperaturi destul de ridicate. Pentru unii vara inseamna multe ore petrecute la plaja, sub soarele arzator, pentru altii multe ore petrecute sub soare in timpul serviciului sau pur si simplu multe ore petrecute sub soare in timpul mersului la piata pentru aprovizionarea cu alimente.

In oricare dintre categorii te-ai incadra trebuie sa realizezi ca nu trebuie sa te expui la soare fara o protectie impotriva razelor UV periculoase.

Sunt CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Invata cum poti sa adormi in mai putin de 1 minut!

Un articol de Cristian Iacov

Daca va chinuiti in fiecare seara sa adormiti pentru ca ati mancat prea tarziu sau pentru ca ati stat prea mult cu ochii la televizor sau la calculator, atunci acest articol este pentru voi!

Din proprie experienta va spun ca pana sa descopar acest procedeu, imi era destul de greu sa adorm. Cum ma puneam seara in pat, imi era destul de greu sa inchid creierul, imi treceau foarte multe lucruri prin minte si de aceea nu puteam sa adorm. Insa, dupa ce am invatat cum sa-l fac, pot sa va spun ca nu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Transpiri din Abundenta? Incearca Aceste 3 Solutii

Un articol de Maya

Transpiratia este ceva obisnuit in zilele calduroase, insa in cazul in care aceasta este din abundenta, poate deveni enervanta.

Poate nu stiai aceste secrete insa pentru a preveni abundenta transpiratiei vei avea nevoie de 3 solutii destul de eficiente si simple.

Iata mai jos despre ce este vorba!

Consuma cat mai mult ulei de chimen

Uleiul de chimen presat la rece este un foarte bun anti bacterian si anti oxidant, actionand ca un inhibitor al glandelor sudoripare. Il poti consuma CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Miracolele Consumului de Fructe pe Stomacul Gol

Un articol de Cristian Iacov

Oamenii nu stiu cand si cum se mananca fructele. Corpul nostru striga disperat dupa fructe. Fructul este mancarea cea mai energizanta, binefacatoare, datatoare de viata, de confort si de armonie, care exista. Fructele sunt alimentul cel mai important, cel mai bun si totodata cel mai potrivit structurii

noastre. Stramosii nostri au mancat numai fructe, zeci de milioane de ani. Mancarea pe care o consumam lasa urme pe dintii nostri. Din studiile dintilor fosilizati rezulta ca primii oameni CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa Scapi de Cercurile Negre de Sub Ochi In Mod Natural

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Cercurile intunecate din jurul ochilor confera pielii un aspect imbatranit, obosit si inestetic. Deloc surprinzator, din moment ce somnul insuficient si stresul se numara printre cele mai comune cauze ale acestor pete cu aspect neplacut.

Totusi, cercurile intunecate din jurul ochilor nu se datoreaza exclusiv lipsei de somn si stresului cotidian. Aceste imperfectiuni cosmetice inofensive, dar inestetice, pot aparea si pe fondul unui somn profund si odihnitor, respectiv al unui stil de viata CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cheagul cu Lamaie Intareste Sistemul Imunitar si Topeste Grasimile in Exces

Un articol de Cristian Iacov

Cheagul este un produs lactat care se obtine in timpul prepararii branzei. Acesta este folosit ca un remediu pentru imbunatatirea sanatatii globale de secole.

Pe langa beneficiile sale, atunci cand este combinat cu lamaia, se va crea un puternic remediu ce se poate utiliza in tratarea diverselor afectiuni, astfel:

- Eliminarea stresului
- Imbunatatirea procesului de digestie
- Stimularea pierderii in greutate
- Reglarea colesterolului

Cum se pregateste cheagul cu lamaie?

1. Se fierbe CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Miraculosul Turmeric (Curcuma) – Un Medicament

Universal Folosit In Tratamentul Multor Boli

Un articol de Cristian Iacov

Curcuma este o planta din familia ghimbirului. Proprietatile medicinale ale turmericului sunt utilizate in medicina de mai mult de 4000 de ani pentru a trata un spectru larg de boli. Medicina populara si stiinta moderna sunt, de asemenea, pline de lauda la adresa acestei plante miraculoase.

Medicina Ayurveda – explica proprietatile de vindecare ale curcumei – gustul intens al acestei plante ucide microbii si paraziti, distruge depozitele de mucus, arde grasimile, elimina toxinele, stimuleaza CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cel Mai Puternic Tratament Impotriva Durerilor de Spate – Iti Trece Durerea Instant

Un articol de Cristian Iacov

Fiind afectat zilele trecute de o durere cumplita de spate, probabil din cauza vremii, am tinut sa caut neaparat un tratament pentru a ma scuti de aceste dureri care nu incetau, inclusiv noaptea.

Am tot cautat, pana cand am gasit un tratament natural, o crema care pur si simplu "mi-a luat durerea cu mana". Cand spun asta, mi-o asum cu toata raspunderea..

Dupa ce am folosit-o (mi-am aplicat seara inainte de culcare) pot sa va spun ca a fost prima noapte, dupa nenumarate nopti, in care am CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Aceasta Simpla Bautura iti poate Schimba Viata

De foarte mult timp, laptele a fost considerat o bautura miraculoasa cu beneficii extraordinare pentru sanatate. Insa combinatia pe care o vom prezenta mai jos nu este doar miraculoasa, ci magnifica.

Principalul ingredient din aceasta reteta este turmericul. Turmericul contine curcumina, polifenol identificat a fi componenta activa primara si care prezinta peste 150 de activitati potential terapeutice, ce includ beneficii antioxidante, anti-inflamatorii si anti-cancer.

Beneficii suplimentare: CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: secretele.com