

FA ASTA SI VEI SCAPA DE DURERILE ARTICULARE SI DE PICIOARELE UMFLATE CAT AI CLIPI!

Un articol de Razvan

Durerile articulare dar si umflarea picioarelor sunt simptome foarte neplacute care genereaza la randul lor o multime de alte probleme de sanatate si nu numai. De la pierderea mobilitatii pana la imposibilitatea de deplasare, aceste dureri sunt din ce in ce mai prezente la foarte multe persoane in ziua de azi.

Pentru a scapa de aceste conditii de sanatate, un medic specialist va recomanda doua metode extrem de simple dar foarte eficiente prin intermediul carora va veti recapata mobilitatea si nu numai.... CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

EFFECTUEAZA ACEST EXERCITIU TIMP DE 4 MINUTE PE ZI PENTRU O LUNA CA SA SCAPI DEFINITIV DE GRASIMEA DE PE ABDOMEN SI DE PE SPATE

Un articol de Maya

Rareori se intampla ca un singur tip de exercitii fizice sa poata modela intreg corpul si intr-un timp relativ scurt! Dar

iata ca exista totusi unul cu adevarat eficient!

Nici eu n-am crezut ca poate fi atat de eficient, asta pana acum!

Imi place faptul ca acest exercitiu iti permite sa te adaptezi treptat la dificultatea maxima, precum si ca nu promite rezultate peste noapte, asa cum se-ntampla cu o multime de programe de antrenament care, de fapt, nu ajuta la nimic.

Azi am bifat CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

IATA CE SE INTAMPLA DACA ITI PUI USTUROI IN URECHE !!!

Un articole de Petrut

Una dintre minunile medicinei vechi este usturoiul. Mamele si bunicile noastre stiu foarte bine ca nu exista niciun tratament mai bun decat cel natural.

Iata cateva sfaturi practice grozave cu privire la folosirea usturoiului:

Usturoiul calmeaza durerile de urechi si durerile de cap

Durerea de urechi provoaca un sentiment foarte neplacut, dar usturoiul poate lua durerea foarte repede.

Cum?

Curata un catel de usturoi si pune-l in ureche. Se potriveste perfect, precum un dop de urechi. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

O COMBINATIE NATURALA MAI EFCIENTA DECAT CELEBRUL MEDICAMENT VIAGRA, ATAT PENTRU BARBATI CAT SI PENTRU FEMEI

Un articol de Cristian Iacov

Cu siguranta ai auzit de Viagra, celebrul medicament pentru disfunctie erectila. Totusi, marea problema a acestui medicament, precum si a tuturor celorlalte medicamente similare, este ca nu au de fapt niciun efect asupra libidoului.

Ele sunt concepute strict pentru cresterea fluxului sanguin la nivelul organelor genitale masculine, ceea ce nu imbunatateste cu nimic apetitul sexual. De fapt, nu exista substante farmaceutice care sa se fi dovedit ca ar detine acest efect.

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

CEL MAI EFICIENT MOD DE A COBORI TENSIUNEA ARTERIALA IN 5 MINUTE FARA MEDICAMENTE

Un articol de Razvan

Hipertensiunea arteriala este una dintre cele mai periculoase afectiuni ale societatii moderne, avand drept cauze principale privarea de somn, gradul crescut de stres, obezitate, fumat, respectiv excesul de sare si alcool.

Imbunatatirea stilului de viata este un aspect deosebit de important in tratamentul tensiunii marite. Ducerea unei vieti sanatoase te ajuta sa previi, sa intarzii sau sa reduci nevoia de tratamente medicamentoase pentru reglarea tensiunii.

CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cum trebuie utilizat uleiul de cocos si bicarbonatul de sodiu pentru a arata cu 10 ani mai tanar

Spune-i „Bine ai venit!” acestui gel de curatare pentru fata, pe baza de ulei de cocos si bicarbonat de sodiu. Cu ajutorul lui iti poti lua adio de la riduri si imperfectiuni ale fetei. In acest articol va vom prezenta o reteta a unui incredibil gel de curatare a fetei. Acesta va curata porii in adancime si va indeparta punctele negre.



In plus, acest amestec natural indeparteaza celulele moarte, elimina mizeria in exces si indeparteaza acneea, petele si roseata.

Aceasta solutie este realizata din doua ingrediente extrem de eficiente- ulei de cocos si bicarbonat de sodiu.

Bicarbonatul de sodiu confera rezultate extraordinare in tratarea acneei deoarece bicarbonatul de sodiu este un compus amfoteric, ceea ce inseamna ca are capacitatea de a mentine un nivel normal al pH-ului pielii, prevenind aparitia acneei.

Uleiul de cocos este extrem de folositor deoarece are proprietati cicatrizante si antibiotice.

Timp de preparare: 3 minute

Ingrediente:

- Doua lingurite de ulei de cocos extravirgin
- 0 lingurita de bicarbonat de sodiu (fara aluminiu)

Instructiuni:

1. Luati un bol mic, puneti ingredientele inauntru si amestecati bine. In momentul in care ati obtinut o pasta consistenta, folositi-o pentru a masa zona fetei. Lasati-o sa actioneze timp de cinci minute.

2. Dupa aceea, folositi apa calduta pentru a curata tenul. In timp ce clatiti, masati cu grija. Uleiul de cocos poate trata si hidrata pielea, asa ca nu veti avea nevoie sa aplicati o

alta crema pentru hidratare.

Speram ca aceasta reteta sa va fie de folos!

Sursa: pentrusuflet.com

CREMA FACUTA IN CASA PENTRU ELIMINAREA VERGETURILOR FACE FURORI PE INTERNET...RETETA!

Un articol de Cristian Iacov

In acest articol iti vom prezenta o crema foarte eficienta pentru eliminarea intr-un timp foarte scurt a vergeturilor – 2-3 saptamani.

Asa ca spune adio produselor cosmetice scumpe si ticsite de chimicale care uneori fac mai mult rau decat bine. Aceasta crema de casa pentru eliminarea vergeturilor lucreaza cu adevarat si se prepara in 2 minute.

Iata tot ce ai de facut:

Vei avea nevoie de urmatoarele ingrediente:

- 3 lingurite de suc de lamaie
- 3 lingurite de miere
- 1 albus de ou CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

ITI CURATA OASELE SI ARTICULATIILE CA PRIN MIRACOL

— APLICI 0 DATA ACEST PROCEDEU SI AI SCAPAT DE DURERI!

Un articol de Mihaela Iliescu

Filozofia tibetana te invata ca „ oasele puternice si incheieturile flexibile ne asigura o viata lunga si sanatoasa”.

Starea oaselor si articulatiilor noastre este influentata de regimul alimentar si de miscarea fizica, factori pe care ii putem controla, dar si de imbatranire, asupra careia nu detinem controlul.

Oricat de mult am face o detoxifiere interna, trebuie sa tinem cont de faptul ca depozitele toxice de saruri se vor forma intotdeauna pe oase si pe ariculatii. Aceste depozite CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Lectia de prim ajutor: cum facem corect resuscitarea cardio-pulmonara

In “Lectia de prim ajutor” de astazi vom invata doua dintre cele mai importante tehnici de salvare a vietii in situatii grave. Vorbim despre ventilatia artificiala si masajul cardiac, mai precis resuscitarea cardio-pulmonara.

Aceste proceduri efectuate corect si rapid, chiar de catre persoane care nu au pregatire medicala, pot salva viata unui pacient aflat in stop cardio respirator.

Primul gest cand gasiti o persoana inconstienta este sa sunati la 112 si sa anuntati situatia de urgenta. Solicitati ajutorul echipei medicale calificate, apoi evaluati respiratia si pulsul victimei.

Pentru asta, urmam apoi cei 3 pasi pe care i-am invatat in episoadele anterioare.

Primul este eliberarea cailor aeriene prin hiperextensia capului si ridicarea barbiei.

Ne asezam lateral, apoi cu o mana plasata pe frunte impingem capul victimei pe spate, cat se poate de mult, si cu doua degete de la mana cealalta ii ridicam barbia.

Dupa ce am eliberat caile aeriene verificam daca persoana respira sau nu.

Ne aplecam asupra victimei cu fata catre piept si ascultam la nivelul gurii zgomotele respiratorii. In acelasi timp, simtim daca exista schimburi de aer: apropiem obrazul de nasul si gura victimei si observam miscarile pieptului.

Pentru a decide daca victima respira sau nu trebuie sa ASCULTAM, SIMTIM SI VEDEM in acelasi timp, pret de minimum 5-10 secunde. Cum decidem, asadar, daca pacientul se afla sau nu in stop cardio-respirator?



Pacientul se afla in stop respirator daca nu se observa distensia cutiei toracice, nu se aude zgomotul produs de trecerea curentului de aer prin caile respiratorii si nici nu se simte suflul produs de respiratie, plus cianoza tegumentelor, mai ales in jurul buzelor.

Absenta respiratiei impune masuri rapide de resuscitare. Cum procedam pentru a face o respiratie artificiala corecta?

Ingenuncheati langa pacient. Cu capul victimei in

hiperextensie, mentineti gura usor intredeschisa cu o mana, in timp ce cu cealalta sustineti fruntea si pensati nasul.

Inspirati profund aer, asezati etans gura pe gura victimei si insuflati aer timp de 2-3 secunde. In acelasi timp se verifica daca toracele se ridica atunci cand noi insuflam.



Fiecare respiratie trebuie sa fie suficient de puternica, astfel incat toracele sa se ridice. Ar trebui sa facem o ventilatie la fiecare 4-5 secunde.

Tineti capul victimei in hiperextensie cu barbia ridicata, indepartati gura de la gura pacientului si lasati toracele sa revina. Volumul de aer pe care il insuflam este mai important decat ritmul in care il administram.

Cea de-a treia componenta a resuscitarii este masajul cardiac. Acesta se incepe o data cu respiratia artificiala, in raport de 2:15, adica 2 respiratii gura la gura, urmate de 15 compresii toracice.

Sa vedem cu se face un masaj cardiac corect. Cel mai important este sa gasim punctul pe care vom efectua compresiile toracice.

Victima trebuie asezata pe spate pe un plan dur. Daca sta pe un plan moale, gen pat, nu se pot efectua compresiuni toracice eficiente. Se localizeaza punctul de compresie situat in partea inferioara a sternului.

Degetul inelar merge de-a lungul rebordului costal pana la apendicele xifoid, locul de intalnire a coastelor.

La acest nivel, langa acest deget se aseaza alte doua degete, respectiv degetul mijlociu si cel aratator. Dupa aceasta, asezam podul palmei celeilalte maini, tangent la cele doua degete plasate pe piept. Aceasta este locul in care trebuie

facute compresiunile toracice.



Asezam cealalta mana peste cea situata pe stern, fara ca degetele sa se sprijine pe torace.



Cu coatele întinse si bratele perpendicular pe stern, se fac compresiunile, astfel incat sa infundam sternul cu o adancime de aproximativ 4-5 cm.

Linia umerilor trebuie sa fie paralela cu linia longitudinală a pacientului. Frecventa compresiunilor externe trebuie sa fie de 100/min.



Pentru a efectua manevra corect si a economisi energie, ingenuchiati aproape de pacient si aplecati-va înainte, cu mainile deasupra pacientului, tineti spatele drept si coatele intinse, astfel incat la aplicarea fortei sa folositi si greutatea corpului, nu numai musculature bratelor.

Dupa 30 de compresiuni, efectuati 2 ventilatii artificiale, apoi reluati compresiunile. Resuscitarea cardio pulmonara continua pana la aparitiei respiratiei sau pana la venirea echipajului medical.

In cazul copiilor, manevrele de resusctare sunt diferite. Puteti sa le aflati accesand site-ul nostru: lectiadeprimajutor.ro.

Si nu uita: Fa totul pentru viata! Acorda primul ajutor!

- Lectia de prim ajutor: Ce e de facut cand o persoana se sufoca
- Lectia de prim ajutor. Ce este de facut atunci cand gasim o persoana in stare de inconstienta
- Incepe Lectia de prim ajutor la ProTV. Invatati ce sa faceti intr-o situatie medicala de urgenta

Cu cat aveti mai multe scaune pe zi, cu atat veti slabi mai mult. Uitati de laxative!

Un articol de Ileana Mladinoiu

Multi dintre noi am constatat ca am dat jos ceva kilograme dupa ce am mers la grupul sanitar in mod regulat, dupa fiecare masa. De aici a aparut ideea ca putem slabi, daca avem mai multe scaune pe zi.

Sa aflam ce se intampla de fapt in organism....

Constipatia favorizeaza cresterea in greutate?

Unele persoane au remarcat ca s-au ingrasat cand au avut probleme cu mersul des la toaleta. Se poate intampla acest lucru dupa constipatii, ce-i drept pasagere, dar cu efecte rapide, provocate CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com