

Cum sa imbatranim frumos si sanatos

Secretele unei imbatraniri frumoase si sanatoase

Cred ca deocamdata este prea mult sa ne gandim sa pacalim imbatranirea, dar ceea ce putem face este sa imbatranim cu cap. Toata lumea vrea sa scape de imbatranire, de fapt noi vrem sa scapam de moarte. Slabe sanse, insa ceea ce pot eu sa fac este sa va prezint un articol (compus din mai multe articole pe care le-am citit cu mare interes) de unde putem sa aflam cum sa imbatranim frumos.

Incepem, deci, cu gandirea pozitiva, continuam cu alimentele pe care trebuie sa le consumam si terminam CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Cum sa pierzi in greutate si sa-ti purifici organismul in

10 zile consumand o salata uimitoare

Salata ce urmeaza sa v-o prezint este extrem de eficienta, mai ales in cazul in care doriti sa pierdeti rapid in greutate si sa va detoxifiati organismul. Are in componenta sa ingrediente uimitoare, si va asigur ca dupa ce veti citi reteta veti merge repede acasa si veti incerca sa o preparati.

Acest preparat are in componenta sa o planta oarecum uitata, insa este o planta cu beneficii extraordinare pentru organism, ea putand fi usor introdusa in lista alimentelor miraculoase, datorita CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Cum sa vindeci sciatica in cateva minute chiar la tine acasa

Nu exista nici o modalitate usoara de a explica durerile persoanelor care sufera de sciatica, tratamentul specific al acestei probleme de sanatate fiind, de asemenea, destul de periculos.

Sciatica are nevoie de medicamente speciale si terapie fizica,

ce se presupune a calma durerea. Din pacate, terapiile regulate pot fi dificile, dureroase si frustrante.

Urmariti clipul video de mai jos pentru a invata cum puteti calma durerea, fara a vizita terapeutul. Cu siguranta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Sursa video: www.YouTube.com

Cum sa te ingrijesti cu produse home-made

ADPM iti propune astazi cateva tratamente naturiste pe care trebuie neaparat sa le incerci daca vrei ca parul, pielea si mainile tale sa arate precum in reclame!

Tratamentele naturiste reprezinta alegerea perfecta atunci cand vine vorba despre ingrijirea parului ori a pielii.



Pentru par

Toate ne dorim un par lung si stralucitor, iar o masca formata din ulei de masline si rozmarin in cantitati egale si cateva picaturi de ulei de nucsoara, aplicata seara de seara pe radacina firului de par, va avea mai mult ca sigur efectul scontat.

Fiindca tot suntem aproape de Halloween, afla ca poti folosi dovleacul si altfel decat pentru a face masti inspaimantatoare. Combina pulpa de dovleac cu iaurt si ou, aplica masca pe par si las-o sa-si „faca treaba” vreme de aproximativ jumatate de ora, apoi clateste.

Poti „confectiona” un balsam home-made din 100 de grame de maioneza si pulpa de avocado. Aplica pasta obtinuta din combinarea celor doua ingrediente minune si las-o sa actioneze circa jumatate de ora.



Pentru ten

Tenul uscat are de suferit in sezonul rece, dar o masca formata din banana pisata si miere va rezolva cu siguranta problemele pe care le intampini.

Pentru tenul gras, iti propunem o masca pentru realizarea careia ai nevoie de miere si cateva capsune.

Problemele tenului mixt se pot rezolva rapid cu ajutorul unei masti din pulpa de avocado si miere pentru omogenizare.



Pentru maini

Poti elimina problema mainilor prea uscate cu ajutorul unei lotiuni obtinute din amestecul a o treime de ceasca de glicerina si doua treimi de ceasca de apa de trandafiri.



Pentru picioare

0 lingurita de miere, una de extract de vanilie si doua de ulei de migdale sunt ingredientele potrivite pentru o extraordinara crema care va da finete picioarelor tale.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa iti albesti dintii cu produse naturiste

De la branza, capsune si pana la otet de mere sau coaja de

banana ori portocala, iata cum poti obtine dinti mai albi si un zambet de Hollywood, cu ajutorul unor produse naturiste.

Zambetul perfect este deja un „must have” si trebuie stiut ca vizitele periodice la dentist sunt absolut obligatorii, insa, exista si cateva trucuri prin care poti sa iti mentii dintii albi, folosindu-te de produse naturiste pe care cu siguranta le ai mereu la indemana.



Varza creata

Dupa cum spun specialistii in domeniu, mestecarea verzei crete te ajuta sa scapi de petele pe care bauturile ori alimentele colorate le lasa pe dintii tai.



Branza

La desert, specialistii iti recomanda sa eviti prajiturile si, in schimb, sa optezi pentru o selectie de branzeturi fine. Asta deoarece branza este bogata in proteine, calciu si fosfor, acestea ajutand dintii sa aiba un aspect frumos. Cel mai bun „inalbitor”? Branza Cheddar, spune un renumit stomatolog.



Capsune

Aceiasi specialisti sunt de parere ca aceste fructe delicioase contin substante astringente si vitamina C, facand minuni in ceea ce priveste albul perfect al dintilor.



Otet de mere

Se pare ca pasta obtinuta in urma amestecului de otet de mere cu bicarbonat de sodiu reprezinta cheia catre un zambet hollywoodian. Iar daca adugi si un strop de apa oxigenata, rezultatul va fi cu siguranta cel scontat.



Coaja de banana sau portocala

Cei mai renumiti stomatologi recomanda sa-ti freci dintii cu partea interioara a unei coji de banana ori portocala pret de un minut, de cateva ori pe saptamana. Dupa ce faci acest lucru, asteapta inca 10 minute, iar apoi curata-ti dintii cu periuta si pasta pe care le folosesti de obicei.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa slabesti mancand orice poftesti

Paul McKenna, autor al volumului „Freedom From Emotional Eating”, a descoperit 4 reguli de aur ce te vor ajuta sa scapi de kilogramele in plus fara sa te infometezi, ci, din contra, mancand tot ce iti pofteste inima.

Acum **15 ani**, **Paul McKenna**, autor al multor carti de auto-ajutorare, a sugerat pentru prima oara ca dietele sunt o pierdere de timp si ca secretul pierderii kilogramelor se afla in fiecare dintre noi. Acum, o armata de specialisti in nutritie ii sustin afirmatia.

Cercetatorii au dovedit ca aproximativ **70%** din oamenii care incep o dieta ajung sa cantareasca chiar mai mult decat cantureau inainte de a porni la acest drum anevoios. Iar recent, un alt studiu arata ca obezitatea ar trebui tratata ca o problema de comportament.

De ce? Pentru ca oamenii aflatii la dieta isi numara permanent caloriile, evita carbohidratii si asa mai departe, iar in momentul in care dieta ia sfarsit, organismul asimileaza totul mult mai repde, incercand sa recupereze tot ce a pierdut de-a lungul regimului. Pe scurt, dieta incetineste metabolismul si ne intoarce propriul corp impotriva noastra.

De curand, **Paul McKenna** a dezvoltat un sistem bazat pe **4 reguli** importante, care, spune el, vor ajuta pe oricine vrea sa slabeasca intr-un mod sanatos.



Atunci cand ti-e foame, manaca!

Nu esti sigur daca ti-este sau nu foame? Atunci inseamna ca, cel mai probabil, nu iti este! Senzatia adevarata de foame creste gradual. Este clara, persistenta si se simte la nivel fizic. Nu se aseamana nici pe departe cu sentimentul acela pe care il ai atunci cand treci pe langa o cofetarie sau un restaurant ademenitor. Nici nu este o reactie la suparare, teama, plictiseala, nervi sau rusine. Asadar, mananca doar atunci cand esti sigur ca ti-este cu adevarat foame!



Mananca ceea ce corpul iti cere!

Animalele salbatice cauta sa manance ceea ce au nevoie pentru a ingera vitaminele, mineralele, sarurile, proteinile, grasimile si carbohidratii necesare organismului. Nu se gandesc prea mult la asta, ci pur si simplu isi urmeaza instinctul. Corpul omenesc are aceleasi instincte, dar, din pacate, procesul de gandire le incetinesc si uneori chiar anihileaza. Daca treci pe langa o poza cu un hamburger si dintr-o data ti se face foame, aceasta senzatie nu este decat reactia creierului la vederea acelei imagini.



Savureaza fiecare imbucatura!

Principiul de a manca constient a reprezentat material de studiu in ultimii ani pentru numerosi oameni de stiinta. S-a dovedit astfel ca reduce cantitatea de mancare consumata. In plus, este important sa te bucuri din plin de fiecare imbucatura in parte, fara a te lasa distras de alte activitati precum privitul la televizor, cititul unei carti sau vorbitul la telefon. Pur si simplu mananca si atat! Vei observa in timp ca o sa ajungi sa mananci mai putin, iar mancarea va deveni mai savuroasa. Mesteca fiecare imbucatura de 20 de ori!



Opreste-te atunci cand esti satul!

Senzatia de satietate este modul organismului de a-ti spune ca a ingerat destula mancare. Insa, mancatul emotional nu este controlat de foame sau satietate, ci este o activitate menita sa-ti mascheze emotiile. Asa ca, din cand in cand, ia o pauza, iar daca, dupa cateva minute, inca iti va mai fi foame, mananca in continuare, iar daca nu, opreste-te!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa bei suficiente apa pe zi – top 10 trucuri

Se stie cat de importanta este hidratarea! Pe langa faptul ca te ajuta din punct de vedere al sanatatii, reda elasticitatea pielii, intarzie ridurile si iti confera un ten radiant, consumarea unei cantitati importante de apa zilnic contribuie si la pierderea kilogramelor in plus. In cazul in care intampini insa dificultati la capitolul „baut apa”, iata cateva trucuri care te vor scoate din impas!

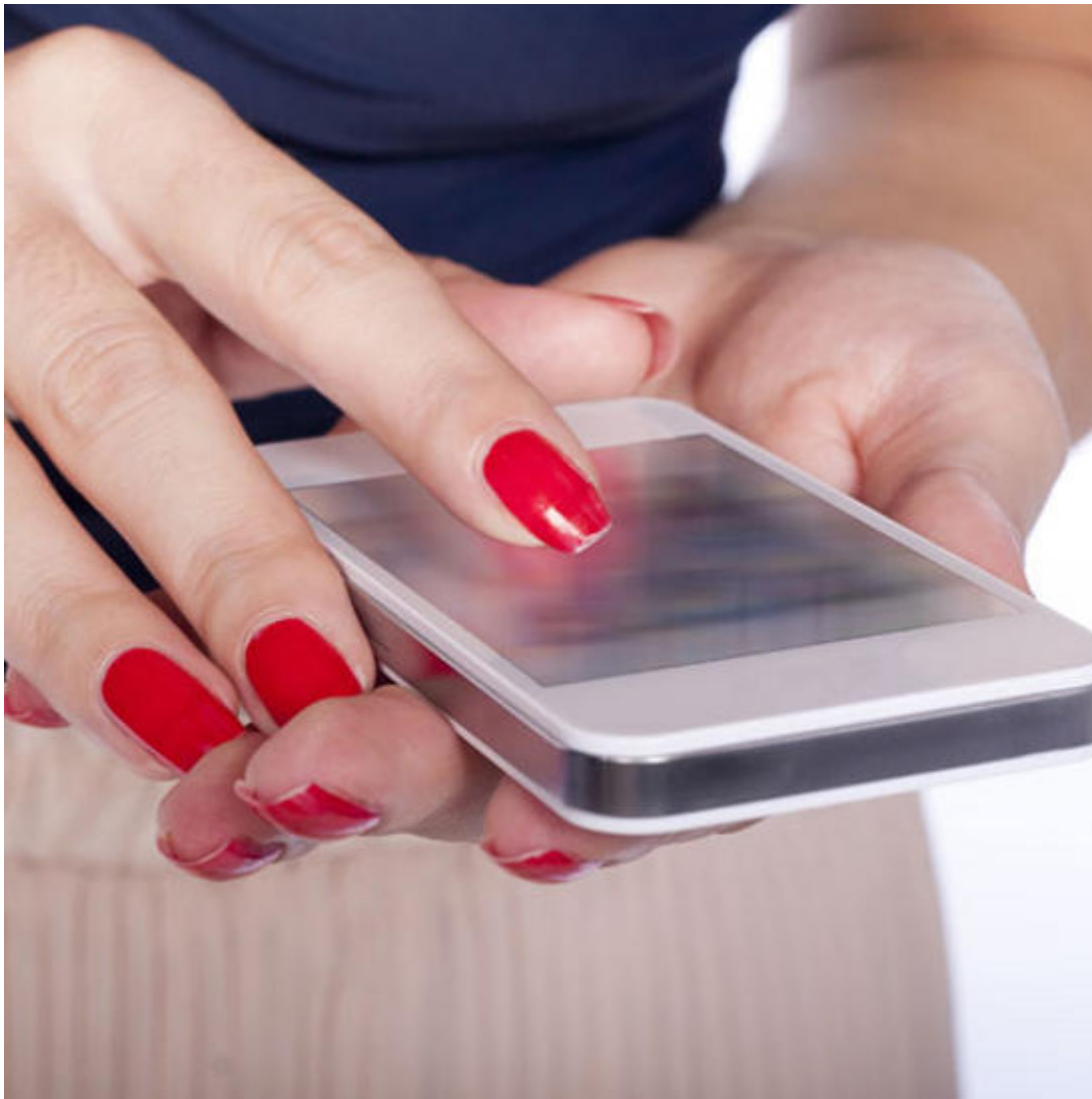


Tocmai pentru ca apa poate fi destul de „plictisitoare”, o

idee foarte buna ar fi sa ii dai putin gust, folosindu-te de frunze de menta, bucati mici de pepene rosu, felii de lamaie, grapefruit sau portocala. Dupa cateva ore de stat la frigider, va fi numai buna de baut!



Un alt truc eficient pentru a mari cantitatea de apa consumata zilnic este sa mananci mancaruri cat mai picante! De aceea, adauga ardei iute preparatelor pe care le consumi. Pe langa faptul ca iti va face sete, acesta este foarte bun pentru accelerarea metabolismului.



Exista aplicatii mobile pentru smartphone sau tableta care iti reamintesc, de cateva ori pe zi, sa bei apa! Waterlogged si Water Your Body sunt doar doua dintre ele!



Poate a venit timpul sa-ti achizitionezi un filtru de apa modern. Specialistii recomanda Soma (49 de dolari), un filtru bio sub forma unei carafe.



In caz ca esti prins toata ziua cu treaba, este greu de crezut ca vei fi atat de constiincios incat sa iti amintesti ca trebuie sa bei apa. Asadar, ai grija sa ai intotdeauna in apropiere o sticla sau un pahar plin cu apa de care sa „te lovesti”, fie ca vrei, fie ca nu!



Ai grija ca intotdeauna, atunci cand mergi la sala, sa ai cu tine o sticla plina cu apa. Si nu o lasa in vestiar, ci poart-o dupa tine pe la aparatele la care lucrezi, astfel incat sa poti bea cateva guri la fiecare cateva minute.



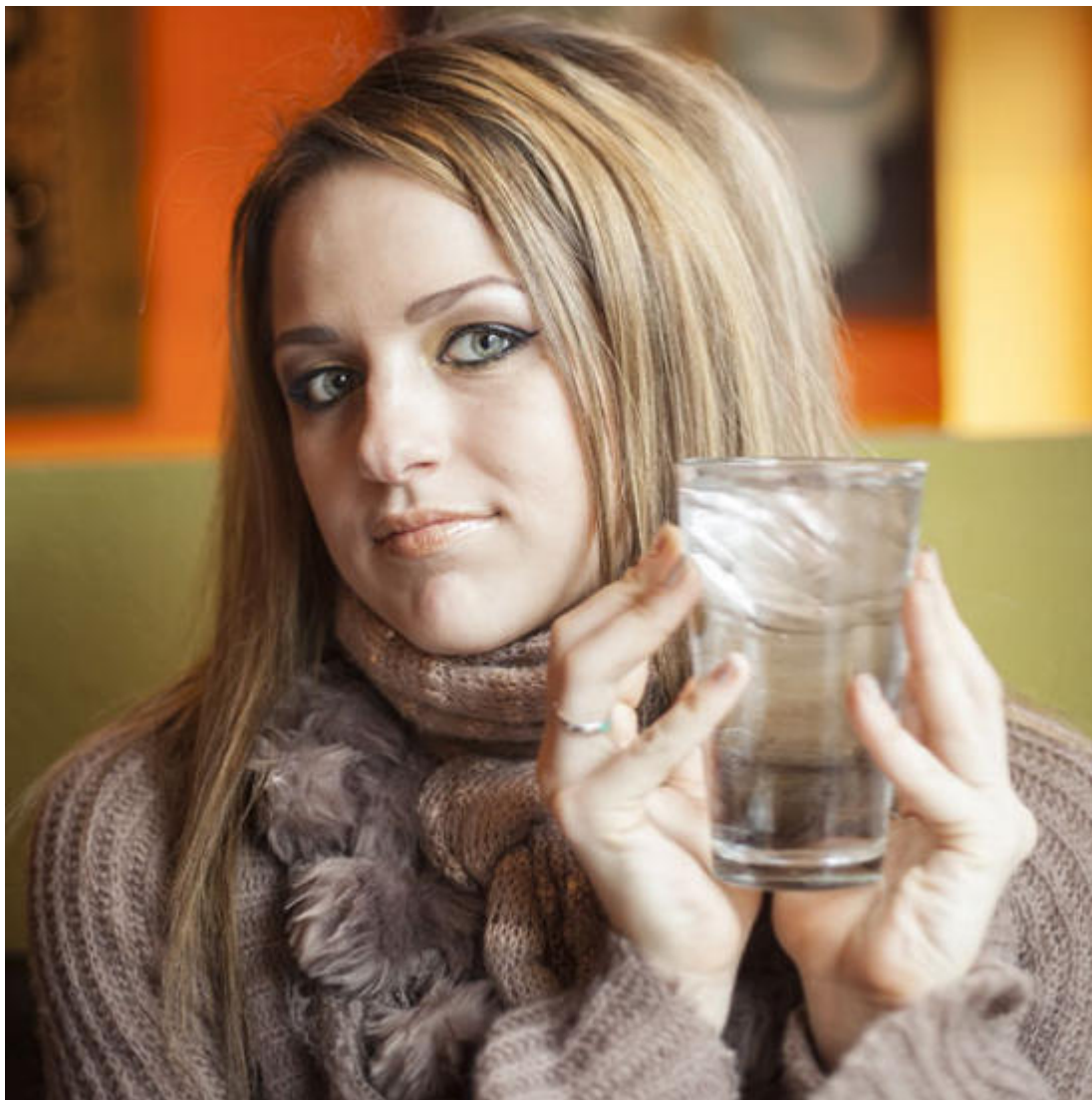
Gandeste-te ca este mult mai ieftin ca atunci cand mergi intr-un magazin sau un restaurant, sa-ti comanzi apa in loc de sucuri. Asa ca, pe langa faptul ca vei face economie la calorii, iti vei micsora si nota de plata!



O alta modalitate foarte buna de hidratare, pe langa bautul apei, o reprezinta consumarea unor alimente precum castraveti, pepene, telina sau chiar supa.



Conform unui studiu publicat in anul 2010 intr-o publicatie de specialitate, o foarte buna metoda de a scapa de kilogramele in plus este sa bei o sticluta cu apa inaintea fiecarei mese. Asta ar trebui sa fie o motivatie pe cinste!



Daca esti in oras cu prietenii, ar fi recomandat sa bei cate un pahar cu apa intre fiecare doua cocktail-uri pe care le comanzi. In plus, fa-ti un obicei sa bei in fiecare seara, inainte de culcare, cate un pahar cu apa!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa scapi de riduri cu

masti naturiste – Adio Botox!

Cu siguranta nu stiai ca o masca din lapte si cacao, capsune si albus de ou sau papaya si iaurt ti-ar putea fi un aliat de nadejde in lupta contra ridurilor!

Nu trebuie sa-ti epuizezi toate resursele financiare pe tratamente revolutionare de ultima generatie pentru a lupta contra ridurilor. Exista si alte alternative mult mai accesibile din toate punctele de vedere – masti naturiste pe care le poti prepara in intimitatea casei tale si ale caror costuri sunt minime. Poate ca nu te vor scapa complet si in mod miraculos de riduri, insa cu siguranta vei vedea o schimbare in bine.

Lapte si cacao

Pudra pura de cacao (neindulcita) este bogata in antioxidanti si are o multime de beneficii atunci cand vine vorba despre protejarea tenului. Laptele contine acid lactic, exfoliind, netezind tenul si eliminand celulele moarte. Atunci cand amesteci aceste doua ingrediente minune si iti aplici masca pe fata, pielea ta va fi mai stralucitoare, iar ridurile fine usor estompate.

Amesteca laptele cu pudra de cacao pana se formeaza o pasta, aplica pe tenul curat si limpezeste cu apa calduta dupa 5 minute.

Fulgi de ovaz si miere

Mierea este una dintre minunile naturii in ceea ce priveste produsele naturale de ingrijire a pielii. Nu doar ca este intens hidratanta, dar are proprietati antioxidante si antibacteriene. Fulgii de ovaz functioneaza pe post de usor exfoliant, lasand tenul mai fin si revigorand-ul. Contine de

asemenea zinc, seleniu si cupru, avand astfel abilitatea de a lupta contra ridurilor.

Combina parti egale de miere si fulgi de ovaz. Aplica apoi masca si las-o sa actioneze timp de 15-20 de minute.

Seminte de struguri si afine

Afinele sunt bogate in vitamina C si contin antociani, care cresc nivelul de collagen din piele. Uleiul din seminte de struguri nu este deloc gras, dar hidrateaza foarte bine tenul, fiind bogat in acizi grasi esentiali. Acestia din urma il transforma intr-un ulei anti-imbatranire a pielii.

Combina un sfert de masura de afine si o lingurita si jumatate de ulei de seminte de struguri. Amesteca-le bine si aplica masca pe fata. Clateste bine dupa 10 minute!

Papaya si iaurt

Papaya este bogata in enzima numita papaina, elimina celulele moarte si lasa pielea mai stralucitoare ca niciodata. Iaurtul este bogat in proteine si acid lactic.

Amesteca parti egale din cele doua ingrediente si aplica un strat gros din pasta obtinuta, pe fata. Relaxeaza-te, iar dupa 15-25 de minute clateste. Pentru un plus de stralucire, poti adauga cateva picaturi de suc de lamaie sau ananas.

Capsune si albus de ou

Iata o masca anti-aging care are in acelasi timp si efect anti-acneic. Capsunele au abilitatea de a patrunde in adancul porilor si de a elimina bacteriile. Nu doar ca aceasta masca de va ajuta sa scapi de inesteticele puncte negre, dar iti va intineri vizibil tenul.

Ai nevoie de piure de capsune amestecat cu albus de ou, masca pe care o vei lasa sa actioneze vreme de 15 minute.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com