

Spune nu interventiilor cu laser si cremelor scumpe – Cum sa scapi de celulita si vergeturi in mod natural in decurs de 10 zile!

Un articol de Maya

Celulita, se pare, a devenit una dintre cele mai frecvente probleme cu care se confrunta femeile din ziua de azi. Avand in vedere abundenta mare de remedii anticelelitice si popularitatea acestui subiect in revistele pentru femei, pe site-uri si pe blog-uri, este usor de concluzionat ca problema nu si-a gasit inca o rezolvare.

Potrivit celor mai multe surse de specialitate, aspectul alveolar celulitic apare ca urmare a problemelor/dezechilibrelor din tesutul conjunctiv si tesuturile CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Spune la revedere durerilor de ceafa si de umeri cu acest exercitiu simplu

Un articol de Cristian Iacov

Suferi de dureri de ceafa si de umeri? Daca da, afla ca nu esti singurul. Aceasta afectiune este foarte raspandita astazi, ea survenind, in mare parte, ca urmare a stilului

nostru de viata tot mai nesanatos.

Nu te panica: exista un exercitiu simplu care s-a dovedit ca poate reduce durerile si disconfortul resimtit in aceste zone in 50% din cazuri. Si, ca bonus, adaugand acest exercitiu in programul tau zilnic de miscare vei putea obtine, de asemenea, o postura mai buna, care va face ca CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Singurul remediu de care ai nevoie pentru a te vindeca de psoriazis si eczeme

Un articol de Maya

Psoriazisul este o boala cronica a pielii caracterizata prin aparitia de pete rosii acoperite cu scuame albe, piele uscata, mancarime si ingrosarea unghiilor.

Desi psoriazisul nu intra in categoria bolilor grave, si nu tulbura intr-o masura prea mare starea generala de sanatate, problemele de ordin estetic pe care le genereaza sunt foarte neplacute. Potrivit medicinei alternative, cauzele aparitiei acestei boli pot fi alimentatia necorespunzatoare si acumularile de toxine in organism. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Important !! Cum este mai sanatos sa respiri: pe gura sau pe nas?

Un articol de Maya

Oamenii respira de 18 ori pe minut, de 1080 de ori pe ora si chiar de 25920 de ori pe zi. Dar o fac cum apuca!

Ar trebui sa dam atentie si sa invatam principiile de baza ale respiratiei, intrucat sunt esentiale sanatatii noastre. Un proverb sanscrit spunea: „respiratia inseamna viata, deci daca vei respira bine, vei trai mult pe pamant”.

Cum este indicat sa respiram? Este corect sa respiram pe gura, sau pe nas?

Respiratia nazala

Daca respiri pe nas, asiguri activitatea cerebrala CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

7 lucruri pe care sa nu le mai faci, daca vrei sa scapi de durerea de spate

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Din pacate, durerea de spate este o afectiune comuna in societatea contemporana, probabil din cauza stilului de viata pe care il ducem, a locurilor de munca pe care le avem si a altor activitati pe care le facem.

Aceasta afectiune poate fi extrem de dureroasa si iti poate

afecta stilul de viata, intrucat iti limiteaza activitatea si mobilitatea.

Sciatica, sau durerea de spate in zona inferioara este o afectiune, care sincer vorbind, nu se vindeca usor. Cu toate acestea, in continuare iti [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: secretele.com

Ai arsuri la stomac? Iata cum poti sa scapi de probleme!

Un articol de Razvan

Hiperaciditatea stomacului este un simptom al mai multor boli diferite, dar adeseori adiacente.

Esofagita, gastrita, inflamatia intestinului subtire, ulcerele gastrice sau intestinale pot, in anumite momente si in imprejurari diferite (pe baza carora se stabileste diagnosticul corect), provoca o senzatie de arsura la intalnirea esofagului cu stomacul.

Viata moderna si obiceiurile alimentare proaste se fac si ele responsabile pentru cresterea incidentei acestor probleme in ultimii ani. [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: secretele.com

Scapa usor de grasimea de pe abdomen, cu acest exercitiu extraordinar, numit „aspiratorul de grasime”!

Un articol de Maya

Abdomenul plat si ferm a fost cu siguranta pe lista dorintelor din 2016 in cazul multor persoane. Cu siguranta te intrebi cate abdomene ar trebui sa faci ca sa ajungi la rezultatul dorit. Noi avem vesti bune pentru tine! Te putem invata o tehnica simpla ca sa reduci grasimea abdominala in nici mai mult de 2 saptamani. Daca vei combina aceasta tehnica cu exercitiile obisnuite pentru abdomen, vei obtine o talie sculptata!

Majoritatea persoanelor recurg la nenumarate tipuri de exercitii [CITESTE IN CONTINUARE](#)

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

Sursa articol: secretele.com

A baut kefir timp de 30 de zile, iar rezultatele au fost uluitoare! (Reteta)

Un articol de Razvan

Probabil stii deja ca iaurtul este un aliment foarte sanatos,

dar stiai ca iaurtul kefir este un adevarat medicament pentru organism?

O femeie si-a intarit sistemul imunitar si a dat jos cateva kilograme bune pur si simplu consumand kefir timp de 30 de zile.

Iata povestea ei:

„La numai o saptamana de cand am inceput sa beau kefir, am inceput sa ma simt mult mai bine, metabolismul meu s-a accelerat, si am inceput sa ma simt mult mai energizata. Dupa doua saptamani am observat ca CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Slabiti cu ajutorul apei cu ghimbir: bautura care arde cu succes grasimea de pe coapse si din talie! (Reteta)

Majoritatea regimurilor de slabit va ofera rezultatele pe care vi le doriti insa va lasa organismul fara nutrientii esentiali. In acest articol va oferim o reteta sanatoasa care va topeste grasimea de la nivelul abdomenului, imbunatatind in acelasi timp si sanatatea generala a corpului. Infuzia cu ghimbir este esentiala daca doriti sa scapati de grasimea de la nivelul abdomenului si al soldurilor.



INSTRUCTIUNI

Taiati in bucati o radacina proaspata de ghimbir. Puneti bucatelele in 1L- 1.5 L de apa si lasati la fiert. Cand apa incepe sa fiarba, dati focul mai incet si lasati inca 15 minute. Dupa ce s-a racit, strecurati.

Utilizare

Puteti consuma apa cu ghimbir intreaga zi. Pentru o detoxifiere completa a organismului, trebuie sa consumati cel putin 1L pe zi, timp de 6 luni.

De asemenea, se recomanda consumul de amestec proaspat preparat. Il puteti depozita intr-un termos si il puteti lua cu dumneavoastra peste tot.

Beneficiile infuziei cu ghimbir.

Efecte antiinflamatorii puternice

Ghimbirul este un antiinflamator puternic care reduce inflamatiile dar trateaza si reumatismul sau artrita ori inflamatiile articulare.

Un puternic antioxidant

Ghimbirul este un antioxidant puternic datorita compusilor sai. Poate lupta impotriva radicalilor liberi, raspunzatori cu distrugerea celulelor sanatoase si dezvoltarea cancerului, in acelasi timp. Ghimbirul curata organismul de toate distrugerile provocate de acesti radicali liberi.

Infuzia cu ghimbir previne aparitia cancerului

Conform unui articol publicat in the British Journal of Nutrition, infuzia cu ghimbir este extrem de benefica in prevenirea cancerului si asta datorita proprietatilor antiinflamatorii si antioxidante.

Infuzia cu ghimbir echilibreaza nivelul colesterolului

Si, nu in ultimul rand, ghimbirul poate reduce semnificativ nivelul colesterolului din organism. Pe de alta parte, colesterolul este asociat cu obezitatea, problemele cardiace si cateva tipuri de cancer. Ceea ce face infuzia de ghimbir, este sa reduca nivelul de colesterol, prin reducerea colesterolului hepatic si al serului din sange. In plus, infuzia cu ghimbir poate subtia sangele si poate scadea presiunea arteriala crescuta.

Sursa: pentrusuflet.com

Regenerarea Parului , Genelor si Sprancenelor Cu Ulei De Ricin

Un articol de Maya

Multi oameni nici macar nu considera uleiul de ricin un remediu pentru parul lor si pentru piele, din cauza consistentei sale groase si lipicioase. Insa acest ulei uimitor este unul extrem de benefic pentru piele si par, utilizarea lui regulata conducand la aparitia rezultatelor pozitive dupa o perioada relativ scurta de timp.

Folosind ulei de ricin, va asigur ca pe langa economia la bani, va veti alege cu o regenerare eficienta a parului si pielii, si asta intr-un mod 100% natural. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com