

Imbunataste-ti postura corpului si scapa de durerea de spate cu ajutorul acestui exercitiu

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerile de spate se instaleaza din cauza posturii corporale incorecte, care suprasolicita vertebrele si musculatura lombara. Ele pot aparea inclusiv ca urmare a stresului si a oboselii.

Daca suferi de aceste dureri, si nu poti sa adormi din cauza lor, vei gasi mai jos un exercitiu simplu si eficient pentru tine, exercitiu pe care il poti parcurge intr-un timp foarte scurt.

Citeste mai jos cum sa-l faci!

Inainte de toate, iata mai jos trei motive simple pentru care ar trebui sa ai grija de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Ce se intampla cand pui un plic de ceai pe piele!

Un articol de Maya

Daca bei ceai, si probabil asa se intampla, atunci cu siguranta arunci pliculetele de ceai dupa folosire. Ceaiul verde, ceaiul de sunatoare, ceaiul de galbenele sau ceaiul de menta vor ajunge la gunoi.

Dar stiai ca acele pliculete de ceai pot avea si multe alte

intrebuintari?

De fapt, chiar si pliculetele nefolosite de ceai pot fi utilizate in cateva situatii inedite.

—
Iata mai jos cateva sfaturi de folosire a pliculetelor de ceai pentru sanatatea ta, care te vor ajuta in anumite CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Incearca acest exercitiu chinezesc si poti preveni aparitia bolilor grave

Un articol de Maya

Cand boala evolueaza, expertii in medicina traditionala chinezeasca cred ca acest lucru se intampla ca urmare a unui dezechilibru dintre elementele yin si yang, mai pe inteles – pierderea conexiunii dintre organele interne.

Nu este simplu sa intelegi, mai ales daca nu ai cunostinte in domeniul medicinei chinezeesti. Nu toata lumea este dispusa sa studieze aceasta teorie, insa eu vreau sa ma conving daca exista o modalitate simpla de a reda corpului echilibrul si armonia.

Se spune ca, la CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa scapi de durerile de spate si sa adormi in maxim 5 minute cu doua trucuri simple

Un articol de Cristian Iacov

Persoanele care petrec mult timp stand pe scaun, mai ales la locul de munca, sau cele sedentare, se confrunta cel mai adesea cu dureri de spate severe. Durerile lombare sunt un lucru obisnuit in randul persoanelor inactive.

Durerile de spate se instaleaza din cauza posturii corporale incorecte, care suprasolicita vertebrele si musculatura lombara. Ele pot aparea inclusiv ca urmare a stressului si a oboselii.

Daca suferi de aceste dureri, si nu poti sa adormi din cauza lor, avem doua CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Sanii tuturor femeilor sunt frumosi, insa forma lor spune multe despre personalitate!

Un articol de Maya

Sanii frumosi nu reprezinta singurul atu pe care femeile vor sa-l aiba in maneca. Ele isi doresc sa fie educate, intelectuale etc.

V-ati gandit vreodata ca pot exista legaturi destul de stranse intre forma sanilor si personalitatea pe care o aveti?

Cititi mai jos si va veti convinge!

1. Intelectualala rafinata

Ai o personalitate eleganta si joviala. Esti rezervata cu oamenii din jur. Gandesti foarte repede, iar intelectul tau este unul dezvoltat- niciun puzzle nu este o provocare pentru
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa scapi de spondiloza in 30 de zile cu un amestec natural

Un articol de Cristian Iacov

Spondiloza cervicala, cunoscuta si sub numele de osteoartrita, este o conditie de sanatate prezenta la foarte multe persoane, ea afectand articulatiile de la nivelul gatului. Spondiloza apare din cauza uzurii cartilajelor, tesuturilor si oaselor cervicale. Aceste modificari pot include discuri deshidratate, hernie de disc, pinteni sau ligamente rigide.

In afara de varsta, alti factori de risc pentru spondiloza cervicala includ anumite leziuni de la nivelul gatului, postura incorecta in timpul mersului, postura incorecta
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un Medic Chinez Sustine ca Acest Mod Natural de Curatare a Ficatului si Bilei este cu Adevarat Eficient

Un articol de Cristian Iacov

Pietrele biliare si hepatice pot dauna grav sanatatii, putand conduce la dezvoltarea cancerului si hepatitei. Problema este ca, de foarte multe ori, aceste probleme de sanatate nu sunt inlaturate la timp, fie de teama, fie din indiferenta.

Tocmai din aceste motive, Lai Chiu Nan, un medic chinez, a incercat si reusit sa conceapa un tratament natural pentru eliminarea pietrelor la bila si ficat. Dupa cum explica el, cancerul nu este prima boala ce apare in organism, acesta fiind, de multe CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa tratezi in mod natural durerea de dinti sau infectia dintilor fara medicamente

Un articol de Cristian Iacov

Fiecare dintre noi a trecut prin neplacerile cauzate de durerile de dinti, si sunt sigur ca, pentru a scapa de aceste dureri, marea majoritate a mers repede la farmacie sa cumpere

Algocalmin, Ketonal sau alte medicamente calmante.

Sunt sigur ca foarte multi dintre voi nu cunoasteti ca durerea de dinti se produce, de obicei, cand radacina dintelui este iritata. Ar trebui sa tineti cont si de faptul ca durerea poate sa apara si dupa extragerea unui anumit dinte. Oricum, cele mai frecvente CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: Secretele.com

Cum sa „topesti” chisturile mamare in 30 de zile folosind 2 combinatii naturale

Un articol de Maya

Chisturile la san sunt niste formatiuni fluide, care de obicei nu sunt de natura canceroasa (benigne). Chiar daca aceste chisturi sunt benigne si necontagioase, sunt totusi inconfortabile si destul de dureroase. Acest lucru afecteaza multe femei, mai ales pe cele de varsta mijlocie.

Conform mai multor experti, aceasta situatie are loc ca rezultat al unei vieti stresante. Femeilor care au chisturi mamare le este recomandat sa consume multe vitamine, sa aiba o digestie regulata si sa CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Stimularea anumitor puncte de

pe corp elimina durerile de stomac, indigestia si arsurile stomacale

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Stiai ca exista anumite puncte pe corpul nostru care in urma stimularii lor dobandesti o stare de bine si scapi de foarte multe probleme de sanatate?

Hai sa descoperim impreuna 7 puncte de importante pe care ar trebui sa le iei in seama atunci cand ai o durere.

Daca vei folosi corect instructiunile, vei vedea efectele imediat!

ATENTIE – Presiunea (presopunctura) pe aceste puncte nu trebuie sa se faca mai mult de 2 minute si sa nu fie facuta pe stomacul gol!

Punctul (A) – Centrul puterii CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com