

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

DUPA CE VEI CITI ASTA, NU VEI MAI AVEA PROBLEME CU MIROSUL URAT AL PANTOFILOR

Un articol de Razvan

Orice ai face, in timp incaltamintea capata un miros neplacut, nu prea ai cum sa eviti acest lucru. Indiferent daca porti sau nu sosete, si indiferent de tipul pantofilor, dupa mai multe purtari, apar si mirosurile nedorite.

Dar stiai ca exista un mod prin care poti scapa de aceasta problema – o pudra pregatita in casa, care absoarbe mirosul neplacut si reimprospateaza incaltamintea?

Vezi mai jos cum sa o prepari – este atat de simplu si foarte util, mai ales ca sezonul cald 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

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

A CONSUMAT ACEASTA BAUTURA TIMP DE 6 ZILE PE STOMACUL GOL! IN A SAPTEA ZI A RAMAS FARA CUVINTE CAND A VAZUT CUM ARATA BURTA!

Un articol de Petrut

Adevarul este ca toata lumea detesta grasimea incapatanata de pe abdomen.

Cu totii vrem sa scapam de ea si sa avem un abdomen cat mai plat. Insa un studiu recent a confirmat faptul ca grasimea de pe burta reprezinta mult mai mult decat o problema estetica.

Potrivit cercetatorilor, grasimea abdominala poate genera probleme grave de sanatate chiar si pentru persoanele cu o greutate normala!

Grasimea excesiva de pe abdomen creste riscul de imbolnavire si reduce longevitatea. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.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

ACEST BARBAT TOARNA OTET IN VASUL DE LA TOALETA. REZULTATELE SUNT INCREDIBILE!

Un articol de Razvan

Sincer, nimanui nu ii place sa curete baia. Uneori avem tendinta sa o lasam cam dezordonata pentru o perioada.

Mai mult, produsele de curatare care sunt disponibile pe piata, cum ar fi periile de curatat, inalbitorii si detergentii de curatare a toaletei sunt deseori plini de chimicale care pot afecta in mod serios plamanii, pielea si ochii.

Oricum, exista un mod natural de a curata baia si de a evita

aceste chimicale periculoase.

Vezi mai jos despre ce este vorba! CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

ITI CURATA OASELE SI ARTICULATIILE CA PRIN MIRACOL – APLICI O 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