

Acest vechi remediu rusesc te va ajuta sa scapi de durerile lombare pentru totdeauna!

Un articol de Petrut

Incearca un remediu facut in casa, care iti va revigora complet corpul si coloana. Trebuie sa mentionam ca este foarte popular in randul medicinei alternative din Rusia.

Pentru inceput, pregateste o pasta din turmeric, dupa cum urmeaza:

Ingrediente:

- 40 grame de pudra din turmeric
- 100-150 ml de apa

Inductiuni:

- Pune pudra de turmeric in apa, amesteca si lasa compozitia la fiert.
- Prepar-o timp de 8 minute
- Nu omite sa amesteci constant.
- La final, aspectul amestecului CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Scapa de durerea lombara in 60 de secunde, cu un simplu truc

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerea lombara este o problema de actualitate. Stilul de viata modern, care nu ne lasa suficient timp sa ne ingrijim, a devenit blestemul existentei noastre. Nu ne sinchisim sa ne facem timp sa ne „incordam putin muschii”, iar acest lucru poate cantari foarte mult cand vine vorba de sanatate, in general.

Cei mai multi dintre noi duc un stil de viata sedentar si petrec prea mult timp in aceeasi pozitie, de obicei pe un scaun, la locul de munca; pe termen lung, acest lucru duce la aparitia CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

7 extensii in 7 minute pentru a scapa definitiv de durerile lombare

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerile lombare se numara printre cele mai frecvente probleme ale spatelui. Uneori acestea sunt difuze, alteori sunt pur simplu incapacitante.

Daca resimti dureri lombare sau daca vrei sa iti intaresti musculatura spatelui pentru a evita aceste probleme mai tarziu, cel mai indicat este sa efectuezi o serie de extensii care vizeaza in special aceasta zona a spatelui.

Vestea buna cu privire la aceste exercitii pentru alinarea durerilor lombare consta in faptul ca nu necesita mult CITESTE IN CONTINUARE

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

Sursa: [secretele.com](https://www.secretele.com)