# Poarta sosete ude inainte de a merge la culcare pentru a preveni si trata gripa sau raceala – O metoda incredibila de vindecare!

Un articol de Cristian Iacov

Moda sosetelor ude a fost folosita in cultura indiana pentru a preveni si trata raceala si gripa.
Chiar daca nu pare deloc placuta, aceasta metoda este insa foarte utila. Strategia de umezire ajuta in simptomele febrei datorita faptului ca sangele incepe sa circule prin picioare, ajutand la cresterea fluxului circulatiei.
Mai intai trebuie sa-ti incalzesti picioarele in apa calda si apoi sa bagi o pereche de sosete subtiri in apa rece. Stoarce-le si pune-ti-le inainte de a merge la CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

---

# Inamicul incontestabil al microbilor: CEA MAI BUNA reteta impotriva gripei si

# racelii!

Un articol de Cristian Iacov

Schimbarile bruste de temperatura la care suntem expusi in aceasta perioada a anului isi pun amprenta asupra sanatatii noastre. Vremea schimbatoare caracteristica tranzitiei catre sezonul rece afecteaza in special persoanele cu un ritm de viata alert si stresant, al caror sistem imunitar este mai subred.
Urmeaza aceasta reteta pentru a-ti intari rapid si intr-un mod perfect natural rezistenta la virusuri si bacterii!
Este vorba de o reteta de supa pe baza de usturoi, ghimbir, piper CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com