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

Efectele consumului a doua banane pe zi

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Bananele sunt super-alimente tropicale bogate in substante nutritive, inclusiv zaharoza, fructoza, glucoza si fibre. Din acest motiv, ele actioneaza precum un puternic energizant natural. Potrivit unui studiu, doua banane iti furnizeaza suficienta energie cat sa parcurgi fara probleme o sedinta de 90 de minute de antrenament fizic intens.
In plus, bananele detin proprietati vindecatoare ce pot ajuta la combaterea sau prevenirea anumitor boli si afectiuni.

Iata despre ce afectiuni 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 chinezesti. 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