

Reflexologia talpilor picioarelor la indemana oricui: 7 puncte de presopunctura care reduc stresul si accelereaza metabolismul!

Un articol de Cristian Iacov

Gandurile si proiectiile noastre se rasfrang asupra lumii care ne inconjoara, dar mai ales asupra fiecaruia dintre noi in parte. Imaginatia noastra lucreaza cel mai eficient atunci cand suntem relaxati.

De aceea, dimineata imediat dupa trezire si seara inainte de culcare sunt momentele cele mai potrivite ale zilei pentru a practica exercitii de vizualizare a propriului trup in forma sa optima.

Reflexoterapia inlesneste si sustine relaxarea profunda a trupului si a mintii, stari in care **CITESTE IN CONTINUARE.**

Sursa: secretele.com

Cum sa te ingrijesti cu produse home-made

ADPM iti propune astazi cateva tratamente naturiste pe care

trebuie neaparat sa le incerci daca vrei ca parul, pielea si mainile tale sa arate precum in reclame!

Tratamentele naturiste reprezinta alegerea perfecta atunci cand vine vorba despre ingrijirea parului ori a pielii.



Pentru par

Toate ne dorim un par lung si stralucitor, iar o masca formata din ulei de masline si rozmarin in cantitati egale si cateva picaturi de ulei de nucsoara, aplicata seara de seara pe radacina firului de par, va avea mai mult ca sigur efectul scontat.

Fiindca tot suntem aproape de Halloween, afla ca poti folosi dovleacul si altfel decat pentru a face masti inspaimantatoare. Combina pulpa de dovleac cu iaurt si ou, aplica masca pe par si las-o sa-si „faca treaba” vreme de aproximativ jumatate de ora, apoi clateste.

Poti „confectiona” un balsam home-made din 100 de grame de maioneza si pulpa de avocado. Aplica pasta obtinuta din combinarea celor doua ingrediente minune si las-o sa actioneze circa jumatate de ora.



Pentru ten

Tenul uscat are de suferit in sezonul rece, dar o masca formata din banana pisata si miere va rezolva cu siguranta problemele pe care le intampini.

Pentru tenul gras, iti propunem o masca pentru realizarea careia ai nevoie de miere si cateva capsune.

Problemele tenului mixt se pot rezolva rapid cu ajutorul unei masti din pulpa de avocado si miere pentru omogenizare.



Pentru maini

Poti elimina problema mainilor prea uscate cu ajutorul unei lotiuni obtinute din amestecul a o treime de ceasca de glicerina si doua treimi de ceasca de apa de trandafiri.



Pentru picioare

0 lingurita de miere, una de extract de vanilie si doua de ulei de migdale sunt ingredientele potrivite pentru o extraordinara crema care va da finete picioarelor tale.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com