GENIAL! Arde o frunză de dafin în cameră. Mai eficient decât toate calmantele

Ai o viata agitata, stresata si esti mereu in miscare? Probabil ai acumulat o multime de stres, iar asta iti poate afecta in timp si sanatatea. Tensiune, nervozitate, stres, toate acestea dispar cu ajutorul unei plante, respectiv dafinul.

Ai nevoie de doar o frunza de dafin uscata ca sa scapi de toate acestea. Pune-o intr-o scrumiera sau pe o farfurie si las-o sa arda usor, noteaza RTV.net. Zece minute mai tarziu, camera va fi plina de fum parfumat si cu efect terapeutic.

Este dovedit stiintific ca frunzele de dafin prin ardere, elimină substanţe care ajută la relaxarea omului.

Sursa: onlinereport.ro

Invata cum sa gestionezi stresul si problemele de greutate in mod natural

folosind aceste 6 puncte de presopunctura – TOTUL pentru sanatate!

Un articol de Cristian Iacov

Multe programe de slabit pun accent pe tehnici de auto-masaj pentru a sprijini digestia. Stimularea punctelor de presopunctura descrise in continuare reduce apetitul alimentar si sprijina vindecarea din interior catre exterior.

Iata cum trebuie sa procedezi!

Inainte de toate, se recomanda sa masezi usor zonele de presopunctura pentru a stimula circulatia sangelui si a detensiona muschii suprasolicitati.

Invata cum sa gestionezi stresul si problemele de greutate in mod natural folosind CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com