

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

Ai o viață agitată, stresată și ești mereu în mișcare? Probabil ai acumulat o multime de stres, iar asta îți poate afecta în timp și sănătatea. Tensiune, nervozitate, stres, toate acestea dispar cu ajutorul unei plante, respectiv dafinul.

Ai nevoie de doar o frunză de dafin uscată ca să scapi de toate acestea. Pune-o într-o scrumieră sau pe o farfurie și las-o să ardă ușor, notează RTV.net. Zece minute mai târziu, camera va fi plină de fum parfumat și cu efect terapeutic.

Este dovedit științific că frunzele de dafin prin ardere, elimină substanțe care ajută la relaxarea omului.

Sursa: onlinereport.ro

Invată cum să gestionezi stresul și problemele de greutate în 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