

1,90 zł

SAMO

Zdrowie

PIĘKNO ■ SIŁA ■ WITALNOŚĆ

wrzesień 2007 nr 9/119

cena 1,90 zł (w tym 7% VAT)

MASZYNY SCHUDNĄ ZA CIEBIE

- W 2 TYGODNIE
- BEZ WYSIŁKU I DIETY
- W FITNESS KLUBIE LUB W DOMU

HIT KOSMETYCZNY

KREMY I ZABIEGI NA PRZEBARWIENIA

PLAMY ZNIKAJĄ, RAZ NA ZAWSZE

5 SPOSOBÓW OCZYSZCZENIA ORGANIZMU

Uwolnisz ciało od toksyn

WYGRAŁY Z ANOREKSJĄ

Znalazły skuteczne terapie

CHRAPANIE MOŻNA WYLECZYĆ

STRATEGIA
WZMOCNIENIA
ODPORNOŚCI
PRZED ZIMĄ

Anna Głogowska

WROCILIŁAM DO FORMY

PO CIAŻY
W 6 TYGODNI ZRZUCIŁAM
22 KILOGRAMY

ANTYKONCEPCJA
Z GWARANCJĄ

Jak uniknąć
błędów i wpadek

ISSN 1429-1568

09



9 771429 156708

INDEKS 340928

ISSN 1429-1568

TEST TUSZE DO RZĘS DLA WRAŻLIWYCH OCZU

Zapytaj? eksperta

dr n. med. Ewa Matyska-Piekarska,
lekarz chorób wewnętrznych, dietetyk
z Europejskiego Centrum Leczenia Otyłości
Dzieci i Dorosłych w Warszawie



Dlaczego warto przeprowadzać kuracje detoksykujące?

Gdy w organizmie jest zbyt dużo toksyn, jesteśmy zmęczeni, boli nas głowa, mamy problemy z koncentracją, gorzej śpimy, a skóra staje się szara. Słabiej pracuje układ odpornościowy, czasem pojawia się alergja. Trucizny dostają się do organizmu z powietrzem zanieczyszczonym spalinami, metalami ciężkimi, np. rtęcią, ołowiem, kadmem. Są także w wodzie i jedzeniu w postaci konserwantów, utwardzaczy, barwników, zagęszczaczy, poprawiaczy sma-

ku oraz nawozów sztucznych, a także w lekach. Mogą również przenikać przez skórę. Tak dostają się do organizmu syntetyczne substancje zawarte w kremach oraz środkach czyszczących. Toksyny gromadzą się też podczas różnych przemian metabolicznych i procesów utleniających zachodzących w naszym ciele. Na szczęście organizm posiada mechanizmy, które usuwają toksyny. Ich wstępnym „przetwarzaniem” zajmują się specjalne białka, tzw. cytochromy

P450, które znajdują się w każdej komórce organizmu. Zaś inne białko, glutation wiąże toksyny z wodą albo tłuszczem i usuwa je przez układ pokarmowy lub moczowy, skórę i płuca. Gdy stężenie substancji trujących w organizmie jest zbyt duże, system oczyszczania zaczyna szwankować, a trucizny gromadzą się w tkankach i zakłócają ich działanie. Wtedy mogą pomóc kuracje oczyszczające. Cztery razy w roku powinien je przeprowadzać każdy zdrowy, dorosły człowiek.

KONKURS

Czy pojęcie „detoks” oznacza usuwanie toksyn?

Jeśli chcesz wygrać jeden z zestawów firmy ORTIS, odpowiedz prawidłowo na pytanie i wyślij sms o treści: hfp.SZ.DETOX.TAK lub hfp.SZ.DETOX.NIE pod numer 7228 (2,44 z VAT). Na odpowiedzi czekamy od 1 do 20 września 2007. Regulamin konkursu dostępny na stronie: www.hfbp.pl.

Fundatorem nagród jest firma ORTIS
www.lifetech.pl



NAGRODY: 5 zestawów składających się z zestawu MethodDrain Detox, filmu „Uwolnij się od toksyn”, koszulki oraz poradnika.

reklama

ogólnopolska kampania
Uwolnij się

OD TOKSYN

www.beztoksyn.pl



*Moje ciało jest jak taniec
– żeby było piękne, musi
zachowywać swój rytm.
Detox wspomaga naturalne
zdolności oczyszczające mojego
organizmu i uwalnia moje ciało
od toksyn. Dzięki niemu czuję
się piękna, lekka i pełna energii
– jak w tańcu.*

Ania Groganska



SUPLEMENT DIETY