



CLEAN 9:

WSTĘP DO PRAWIDŁOWEJ PIELĘGNACJI I ODŻYWIANIA SKÓRY OD WEWNĄTRZ

Skóra – największy organ człowieka (około 2 m² powierzchni) – bardzo dobrze odzwierciedla stan zdrowia jej właściciela. Wszystkie nasze zewnętrzne zabiegi pielęgnacyjne są bardzo ważne, ale już od dawna wiadomo, że o wygląd skóry należy dbać również „od wewnątrz”.

Prawidłowe odżywienie skóry uwarunkowane jest odpowiednim „dowiezieniem” elementów potrzebnych do jej budowy i funkcjonowania. Możliwe jest to jedynie przy prawidłowym trawieniu, wchłanianiu i transporcie składników pokarmowych oraz przy jednoczesnym usuwaniu produktów przemiany materii z organizmu. Chcąc zapewnić prawidłowy przebieg wszystkich etapów, należy zacząć oczyszczanie naszego organizmu od przewodu pokarmowego. Bardzo ważne jest odpowiednie trawienie pokarmów, w szczególności białek. Przy zaburzonej równowadze wydzielniczej w żołądku, nie w pełni strawione białka – jako oligopeptydy – mogą przedostawać się do jelita grubego, a stąd przy niedostatecznej barierze jelitowej do krwiobiegu, gdzie stają się alergenami pokarmowymi. Oligopeptydy w jelicie grubym stanowią pożywkę dla bakterii gnilnych, które produkują substancje szkodliwe dla organizmu. Jedną z nich jest indykan, który przedostaje się z jelita do krwiobiegu, a stamtąd przez filtrację w nerkach do moczu, gdzie jego stężenie można dokładnie oznaczyć. Nie możemy zapominać również o naszej głównej fabryce oczyszczającej – wątrobie, która neutralizuje i usuwa toksyny, dostające się z zewnątrz i powstające w procesach przemiany materii.



Kompleksowy program oczyszczania Clean 9 stanowi nie tylko świetny sposób na odtrucie, ale również na regenerację organizmu, zwłaszcza po zimie, kiedy to brak ruchu oraz bardziej kaloryczna i monotonna dieta sprzyjają odkładaniu się „materiału zapasowego” w postaci kilku kilogramów więcej. **Czysty miąższ aloesowy** rozpoczyna porządkę od regulacji trawienia, poprawy wchłaniania i wydalania. Zmniejszając stany zapalne w jelitach i uszczelniając barierę jelitową, zmniejsza objawy alergii pokarmowych. Po 7-10 dniach regularnego stosowania Aloe Vera stężenie indykany w moczu spada średnio o połowę, zmniejsza się też ilość drożdżaków, zwłaszcza z rodzaju Candida, we florze jelitowej.

Po takim wstępnym oczyszczaniu znacznie zwiększa się możliwość przyswajania składników potrzebnych do budowy i funkcjonowania wszystkich tkanek, w tym również skóry.

Forever Garcinia Plus – wyciąg z owoców tamaryndowca, który poprzez wspomaganie układów enzymatycznych usprawnia procesy metaboliczne, w tym także spalanie trójglicerydów i glikogenu w mięśniach, zwłaszcza jeśli wprawimy je w ruch odpowiednimi ćwiczeniami, pływaniem czy szybkim spacerem. Forever Garcinia Plus to również źródło chromu, którego niedobór ma 9 osób na 10, co sprzyja zaburzeniom gospodarki węglowodanowej i nadwadze.

Substancje odżywcze dla skóry to:

- aminokwasy niezbędne do produkcji białek: kolagenu, elastyny, keratyny,
- mukopolisacharydy odpowiadające m.in. za prawidłowe nawilżenie skóry,
- niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (**Forever Arctic Sea**) wchodzące w skład naturalnego płaszcza hydro-lipidowego skóry oraz hamujące starzenie się przez działanie antyutleniające,
- witaminy, głównie A, C, E, witaminy z grupy B, D₃,
- makro- i mikroelementy – całkiem spora część tablicy Mendelejewa – wapń, fosfor, magnez, krzem, siarka, cynk, miedź, selen, mangan, żelazo, chrom.

Witaminy i minerały warunkują prawidłową budowę i funkcje biologiczne skóry, w tym również zwolnienie tempa starzenia się i działanie przeciwzmarszczkowe.

Forever Lite – wieloskładnikowa odżywka zawierająca wszystkie niezbędne składniki pokarmowe z grupy białek, węglowodanów i tłuszczów w bardzo dobrze przyswajalnej postaci oraz witaminy i mikroelementy. Niska kaloryczność jednej porcji (ok. 90 kcal) to dodatkowy atut.

Do programu Clean 9 włączono również **Pola Zieleńni** – młode zboża o zachowanej pełnej wartości biologicznej dzięki odpowiedniemu przygotowaniu (od-

parowano wodę w temperaturze pokojowej). Świetne źródło aminokwasów, witamin i minerałów odżywiających skórę, poprawiających krążenie podskórne, umożliwiających m.in. sprawne usuwanie toksyn i produktów przemiany materii, zapobiegających nadmiernemu gromadzeniu się tłuszczu pod skórą. Warto pomyśleć o tym w okresie przednowka, kiedy cierpimy na brak świeżej zieleniny. Ta obecna w sklepach z warzywami jest na tyle „wzbożona”, że lepiej z niej zrezygnować.

Podstawowy program Clean 9 możemy rów-



Express Ilustrowany 10/02/2005

Odkazający aloes

„Sok z aloesu skutecznie zwalcza stany zapalne skóry. Ma działanie antybakteryjne i odkazające. Z powodzeniem leczy stany zapalne dziąseł”.

Gazeta Krakowska 12/02/2005

Zielnik Krakowski

Tytuł pierwszego odcinka: Aloes – witaminowa bomba.

Dziennik Zachodni – Żyj Zdrowo

12/02/2005

Dziennik Łódzki – Na zdrowie

5/02/2005

Ziołowa apteczka – aloes

Super Express 8/02/2005

Aloes poprawia samopoczucie

Dziennik Łódzki 22/02/2005

Ziołowe kremy

„Aloes – sok z tej rośliny pomaga walczyć z cellulitem, ale też wspólnie nawilża. Dodaje się go do kremów, gdyż pobudza komórki do produkcji kolagenu i elastyny, poprawia ukrwienie oraz łagodzi podrażnienia”.

W miesięczniku **Salon i Elegancja, Kosmetik international** listopad 2004 ukazały się dwa obszerne artykuły poświęcone aloesowi.



Koniecznie kup!

W pierwszym tegorocznym numerze

Les Nouvelles Esthetiques

ukazał się materiał „Aloes: totalne oczyszczanie”, w którym znalazł się wywiad z dr Katarzyną Zgirska-Kulazińską, znaną dystrybutorom ze szkoleń o produktach, jakie prowadzi w całej Polsce. Obok wywiadu zamieszczony jest dokładny opis zestawu Clean 9.



niez uzupełniać i wzbogacać innymi produktami zawierającymi m.in. bioflawonoidy chroniące przed działaniem wolnych rodników tlenowych, które w istotny sposób przyczyniają się do starzenia komórek skóry i tkanki podskórnej: **Forever Absorbent C**, **Forever Kids**, **Forever Gin-Chia** czy najsilniejsze z tej grupy **Forever Lycium Plus**.

Niedobory mineralne możemy uzupełnić, dodając też **Forever Nature-Min**, które ze względu na swoje morskie pochodzenie i schelatowaną postać mineralów stanowi ich bardzo dobrze przyswajalne źródło.

Clean 9 to bardzo dobry początek pracy nad sobą. Idealną kontynuacją jest Lifestyle 30, który uczy nas zdrowego stylu życia, kładąc nacisk na prawidłowe odżywianie się, ruch oraz uzupełnienie tych wszystkich elementów, których nasza dieta nie jest w stanie nam zapewnić.

Zanieczyszczenia cywilizacyjne, kwaśne deszcze – to przyczyny wypłukiwania ogromnej części minerałów z gleby. Jesteśmy skazani na ich suplementację. Spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego, skażonych antybiotykami dodawanymi do paszy, którą karmi się

zwierzęta, prowadzi do dezorganizacji pracy przewodu pokarmowego, gdzie zmniejsza się ilość potrzebnych probiotyków, czyli tzw. dobrych bakterii.

Forever Active Probiotic to mieszanka sześciu podstawowych szczepów dobrych bakterii, które ułatwiają pracę układu trawiennego, wspomagają wchłanianie niektórych minerałów, są niezbędne do utrzymania prawidłowej odporności. Specjalna technologia kapsułkowania pozwala na uwolnienie dobrych bakterii dopiero w miejscu przeżarcenia, tj. w jelicie grubym.

Piękna cera, lśniąca włosy i zdrowe paznokcie to nasza wizytówka. Można zabrać się do pracy od zaraz. Powodzenia!

Katarzyna Zgirska-Kulazińska
specjalista chorób wewnętrznych