

Diretta da
RAFFAELLE MOSELLI

RIZA



100%
SALUTE
E
BELLEZZA

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

DEPURATI E PERDI

-4 Kg

**Con i nostri
piatti unici**

Ricchi di sali, enzimi, fibre
mettono le ali al metabolismo

**SPECIALE CAVIARINE: LE RICETTE
PER RENDERLE LEGGERE E TRENANTI**

AVVANTAGE
IN GRAVIDANZA
6 donne su 10
esagerano a tavola
e tralasciano la palestra

doxor BELLEZZA
L'ossigenoterapia
vinca altop e collalte



Con l'ossigenoterapia fai il pieno d'energia, ti dreni e puoi perdere fino a 3 chili



Respirare ossigeno è uno dei metodi più facili per riattivare il metabolismo e perdere peso. L'importante è che si tratti d'aria pura o miscelata con speciali aromi depurativi. Scopri come fare

L'esposizione quotidiana a fonti di inquinamento cittadino (smog, combustibili, umidità, che diventano ancora più aggressivi soprattutto durante i mesi invernali) sommata ad abitudini alimentari scorrette (diete drastiche o abuso di cibi grassi e zuccherini), fumo, sedentarietà, respirazione faticosa causata dalla permanenza in ambienti troppo riscaldati... Ecco un mix di comportamenti sbagliati che giorno dopo giorno intossicano il nostro corpo.

In casi come questi la medicina ci spiega che il corpo entra in **ipossigenazione**: il nostro organismo debilitato fa cioè fatica a trasportare e assimilare ossigeno. Di fatto, l'ossigenazione dei tessuti (e quindi delle cellule che li compongono) è fondamentale per la salute e la vitalità di tutto l'organismo, con ricadute visibili sul peso forma: **meno ossigeno circola nel corpo e più gli organi interni - in mancanza di questo prezioso "carburante" - rallentano la normale attività, creando sacche di tossine e, col tempo, depositi adiposi.**

Perché l'ossigeno rassoda, ringiovanisce e fa dimagrire

Vediamo prima di tutto come agisce l'ossigeno a livello metabolico. A partire dai 30 anni, il tasso d'ossigeno che giunge alle cellule per osmosi dalla pelle si riduce naturalmente del 25%: di conseguenza, l'aspetto cutaneo ne risente perdendo elasticità, compattezza e luminosità. A 40 anni il tasso di ossigeno incamerato dai tessuti scende addirittura sotto il 50%, predisponendo l'epidermide a rughe e cellulite.

Questo è un processo degenerativo noto da decenni in ambiente

medico, al punto che oggi - accanto all'ossigenoterapia praticata con microiniezioni sottocutanee - sono stati messi a punto dei metodi non invasivi per consentire all'organismo di immagazzinare ossigeno in maniera naturale e non aggressiva (come spiega il box qui sotto). Le miscele a base di ossigeno da respirare, infatti, sono preziose per almeno tre motivi:

Effetto depurativo: l'ossigeno, in particolare se arricchito con specifici oli essenziali disintossicanti, penetrando nell'organismo svolge un'azione battericida in grado

di ossidare i microrganismi nocivi che rallentano le attività metaboliche provocando stanchezza, improvvisi cali energetici e fame emotiva.

Effetto detossinante: l'ossigeno asciuga gradualmente i ristagni di liquidi intracellulari, che sono una delle cause principali di cellulite, ritenzione idrica e gonfiore da cattiva circolazione.

Miglioramento della circolazione: legandosi ai globuli rossi, l'ossigeno ripulisce i tessuti, attiva il metabolismo locale e la circolazione venosa e linfatica.

PERDI FINO A TRE CHILI CON LE INALAZIONI D'OSSIGENO AL PINO

Un chimico e biologo francese, René Jacquier, ha messo a punto verso la fine degli anni 80 una nuova tecnica di ossigenazione rivitalizzante. Il suo nome è Bol d'Air e prevede una serie di inalazioni di ossigeno con olio essenziale di resina di Pinus Pinaster, raccolto in esclusiva nella regione delle Landes francesi.

L'utilizzo dell'essenza di Pinus Pinaster permette all'ossigeno di rimanere nel sangue per alcune ore. Con quali risultati? L'ossigeno così arricchito, una volta

nell'organismo, accresce la vitalità e rinforza le difese immunitarie, svolgendo un'azione depurativa e disintossicante. Inoltre numerose ricerche hanno dimostrato che le inalazioni consentono di realizzare una perdita di peso di 2 o 3 chili già in 3 settimane e un rassodamento visibile accompagnato da un aumento del tono energetico. Le inalazioni si possono praticare a casa (con l'apparecchio apposito) o in studi medici e istituti di bellezza (info: www.herbapharma.it) con sedute settimanali di 6 minuti circa.

E per saperne di più, c'è il manuale dell'ossigenoterapeuta Laurence Salomon *Integrazione respiratoria* (Tecniche Nuove).



Herbapharma per provare l'ossigenoterapia a casa

Il metodo Bol d'Air anche a casa? È possibile provarlo grazie a Baj e Swingair di Herbapharma. Non sono semplici diffusori per ambienti, né apparecchi per aerosol: il flusso d'aria arricchita di olio essenziale di Pinus Pinaster è benefico per depurare, potenziare il metabolismo e ritardare l'invecchiamento. Da 1850 Euro + IVA
Info: tel. 085-8004747

L'ARIA DI MONTAGNA RIGENERA E SNELLISCE

Ora che la stagione invita alle prime uscite in alta montagna, approfittane per fare delle... scorpacciate d'aria pulita. L'aria rarefatta delle vette agisce come un elisir purificante delle vie respiratorie ma anche come un tonico metabolico