

27.02. - 05.03.2009

Popularny magazyn telewizyjny

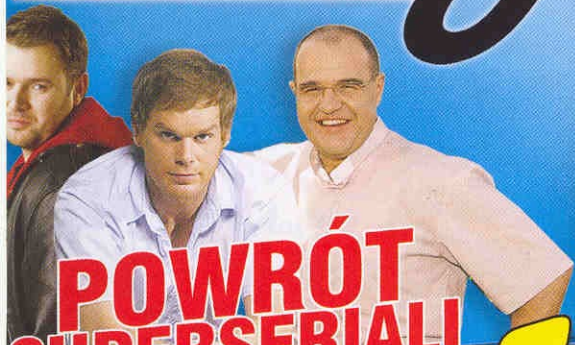
Tele

Tydzienik

MAGAZYN
TELEWIZYJNY
2008
roku

Nr 9 23 lutego 2009
cena 1,80 zł
w tym 7% VAT

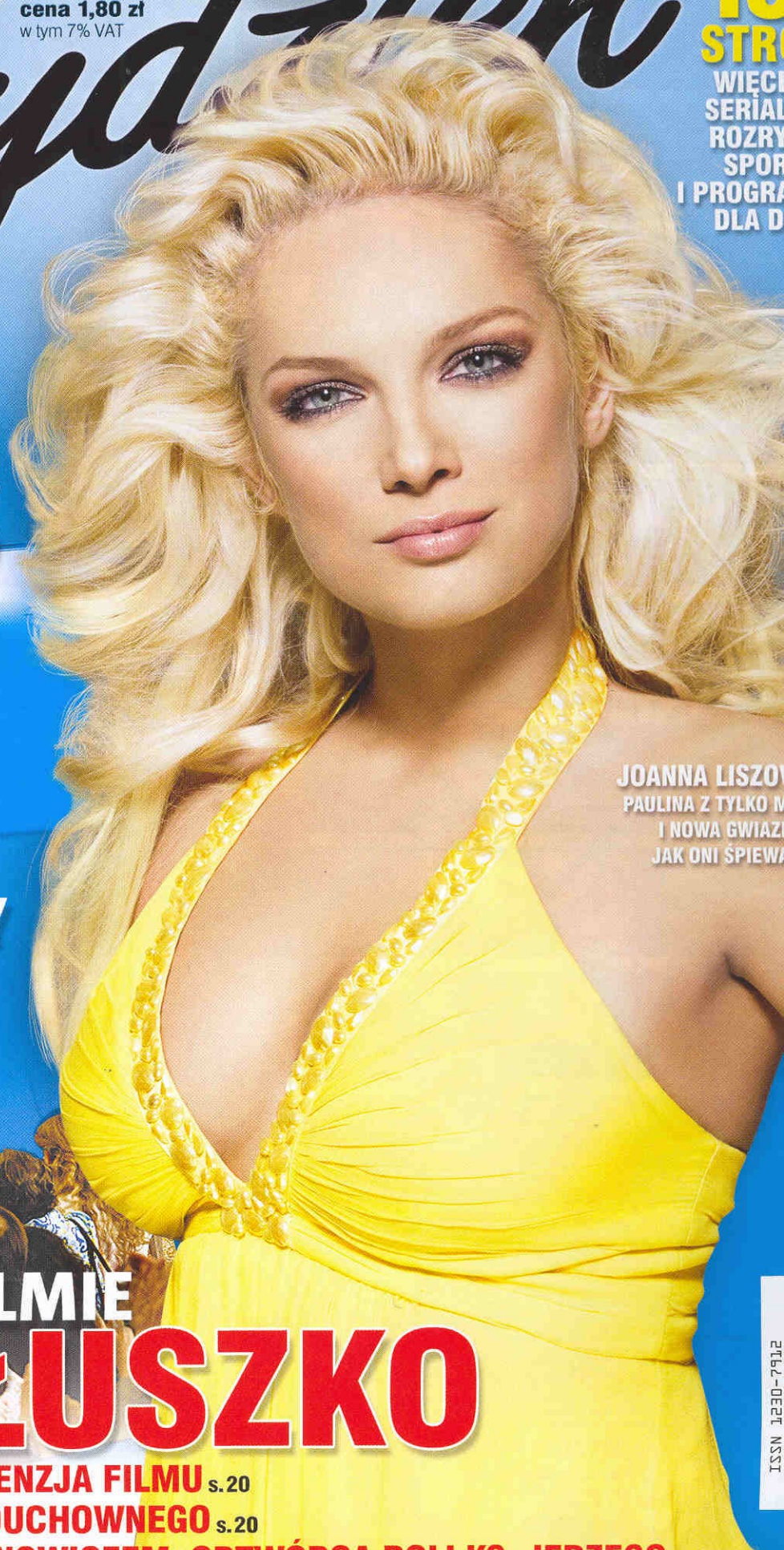
TER
10
STR
WIĘC
SERIAL
ROZRY
SPOR
I PROGRA
DLA D



**POWRÓT
SUPERSERIALI**

**RANCZO
39 i POŁ!
DEXTERO**

s.10-16



JOANNA LISZOWA
PAULINA Z TYLKO M
I NOWA GWIAZDA
JAK ONI ŚPIEWA

**MOMENT PRAWDY
TELETURNIEJ, KTÓRY
BUDZI EMOCJE**

s.84



**WSZYSTKO O FILMIE
POPIEŁUSZKO**

RELACJA Z PREMIERY s.4 RECENZJA FILMU s.20

SYLWETKA BOHATERSKIEGO DUCHOWNEGO s.20

ROZMOWA Z ADAMEM WORONOWICZEM, ODTWÓRCĄ ROLI KS. JERZEGO s.22

PL 1220-0000
NSSI

Polecamy

Minerały na piękne zęby

Sulphodent (Sulphur Zdrój) to mineralna, lecznicza pasta do zębów stworzona na bazie wody leczniczej z uzdrowiska Busko-Zdrój. Pasta zapobiega stanom zapalnym przyzębia, tzw. paradontozie i zapaleniu dziąseł. Na długo pozostawia w ustach smak świeżości.

■ Cena: ok. 12 zł



Grzyb w tabletkach

Ganoderma Lucidum to preparat pozyskany z grzyba hodowanego na pniakach drzew liściastych, w czystym, górskim powietrzu, w Chinach. Nie zawiera dodatków chemicznych. Poprawia witalność organizmu, zmniejsza stężenie cholesterolu, działa przeciwzapalnie i przeciwpaczkowo, wspomaga w stresie i wyczerpaniu.

■ Cena: ok. 26 zł



Skrzydółka na trudne dni

Nowe podpaski Always ultra mają aż cztery skrzydełka. Dzięki temu doskonale dopasowują się do ciała i fasonu bielizny. Skrzydełka rozmieszczone po obu stronach podpaski nie sprawiają kłopotu.

■ Cena: ok. 6 zł



Kosodrzewinę w plecy

Jeśli bolą Cię plecy, sięgnij po żel z kosodrzewiny (Virde), przeznaczony do nacierania bolących miejsc. Preparat doskonale relaksuje i rozluźnia skórę po każdym wysiłku fizycznym i napięciach. Zmniejsza ból.

■ Cena: ok. 17 zł



DR DARIUSZ SIWIK
LEKARZ RADZI

W styczniu chorowałam na grypę i wciąż czuję się osłabiona. Znajoma poleciła mi spirulinę. Co to jest?

Joanna z Białegostoku

To ekstrakt z mikroskopijnych alg bogaty w aminokwasy, kwas gammalinolenowy oraz betakaroten, które są składnikami niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Spirulina

zawiera też wiele witamin i mikroelementów: m.in. żelazo, mangan, magnez, potas i cynk, witaminy A, C i z grupy B. Badania wykazały, że pobudza ona do działania makrofagi – komórki układu immunologicznego, które „pożerają” atakujące nas chorobotwórcze bakterie czy wirusy. Ekstrakt z mikroalg wzmacnia odporność organizmu 40 razy skuteczniej niż popularna echinacea

i 20 razy niż aloes. Niewielkie dawki spiruliny: pobiegają grypie i przeziębieniom, większe mogą być pomocne w leczeniu poważniejszych chorób. Spirulina jest nazywana też „zielonym mięsem” z powodu wysokiej zawartości wartościowego białka. Może więc stanowić składnik diety wegetariańskiej. Najbardziej wartościowy jest ekstrakt z alg żyjących w naturalnych warunkach.

Język prawdę Ci powie

Koniuszek Twojego języka jest czerwony? Zapewne brakuje Ci witaminy B. Bładoszary kolor świadczy o niedoborze żelaza. Obejrzyj więc w lustrze uwaga swój język. Kolor, spęknięcia, zgrubienia mogą świadczyć, że coś niedobrego z Tobą dzieje. Naucz się więc prawidłowo odczytywać te sygnały.

Algi na zdrowie