

Clubul Sănătății

primăvara 2008



Florin
Zamfirescu
Între oglinzi
paralele

Pont pentru
sănătate:
Băile
Herculane

Rețete
cu parfum de
mare

Pregnum
Noutăți pentru
mămici

**Elvira
Deatcu**

pentru a doua oară
în același rol



3,5 m x 50

de aterizări/zi



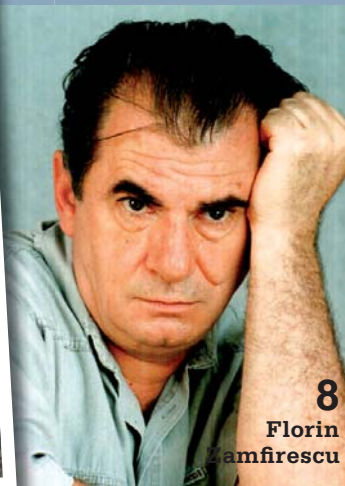
*ArtroStop cremă
este disponibil în farmacii.*

Marian Drăgulescu vă recomandă ArtroStop cremă.

- îmbunătățește circulația sanguină locală
- tonifică structurile articulare
- contribuie la ameliorarea durerilor și a înțepenirii articulațiilor



12
Elvira
Deatcu



8
Florin
Zamfirescu



16
Copil în
buzunar



24
Rețete cu
parfum de mare

4 **Walmark în vizită**
Actrița Anna Šišková

6 **Scrisori**

7 **Un pont pt. sănătate**
Băile Herculane

8 **Interviu VIP**
Florin Zamfirescu

9 **Ne-am interesat**
Un mers ușor

10 **Știați că**

11 **Ancheta Walmark**

12 **Interviu VIP**
Elvira Deatcu

14 **În cabinet**
Întrebări despre corpul femeii

16 **Lectură pentru mămici**
Copil în buzunar

19 **Noi ponturi pt. Dvs.**

20 **Nature's Bounty**

22 **Farmacile clubului**
Farmacia Dakota Exim Plant

24 **Bucătăria sănătoasă**

25 **Integramă cu premii**

26 **Cardul Walmark**

30 **Horoscop**
Ce vă așteaptă și de ce nu
puteți scăpa...

31 **Oferta de prețuri**



Ne aflăm cu toții

subînsemnele noului an. Ne dezmoștim, ne încheiem conturile cu vechiul an și ne luăm avânt... și fizic, și psihic.

Încep așadar acest mesaj către dvs. prin a vă ura un an bun, plin de succese, un an energic și în care sănătatea la cote maxime să fie o constantă! Traversarea iernii nu a fost niciodată o misiune tocmai ușoară pentru organism: lipsa luminii solare, alternanțele de temperatură, alimentația cu precădere uscată și săracă în vitamine sunt doar câțiva dintre factorii care ne privează organismul de energie și resurse.

Ca de fiecare dată, Walmark are soluții la îndemână și ca de fiecare dată, v-am pregătit o serie de produse noi despre care vă invităm să aflați mai multe.

Pregnum este un supliment alimentar special conceput pentru a acoperi întreg spectrul de nevoi al unei femei aflate în perioada maternității: de la planificarea sarcinii la graviditate, de

la perioada postnatală până la alăptare. Pregnum ajută la completarea substanțelor la care s-a confirmat eficacitatea acțiunii în evoluția sănătoasă a fătului, dar și pentru o stare generală bună a mamei sau viitoarei mămici.

Ginko Prim, cunoscut deja tuturor pentru efectele extraordinare asupra circulației sangvine și pentru beneficiile aduse memoriei, vă este acum prezentat într-o formulă îmbunătățită, într-o concentrație mai mare (60 mg în loc de 40 mg). Firește, nu trebuie să uităm de elementele de bază precum **Calciu** și **Omega 3**. Walmark vă propune **Calciu** într-o formulă îmbunătățită **cu vitamina D3**; un aport de calciu și vitamina D necesar în perioadele de creștere a copilului, în timpul sarcinii, dar și femeilor aflate la menopauză sau persoanelor în vârstă. **Omega 3** conține ulei de pește arctic, o importantă resursă de acizi grași, care ajută la reducerea concentrației colesterolului și a lipidelor totale din sânge. Omega 3 are o influență pozitivă asupra inimii și vaselor de sânge și contribuie la buna funcționare a sistemului nervos. Și, pentru că un nou

început înseamnă planuri, nici noi nu facem excepție și vă prezentăm în acest număr principalele obiective pentru perioada următoare. Astfel, până în anul 2012, ne propunem să devenim cel mai mare producător de suplimente alimentare din Europa. Tot până în 2012, intenționăm să ne adjudecăm poziția de lider pe piața de produse nutriționale pentru sportivi pentru zona Europei Centrale, după ce, în anul 2006, am făcut primul pas în acest sens, achiziționând 75% din societatea Aminostar (producătorul intern cu tradiție al suplimentelor alimentare și nutriționale pentru sportivi). Ne pregătim, de asemenea, pentru deschiderea primelor filiale Walmark în regiunea Europei de Vest. Firește, pentru ca toate acestea să devină realitate, avem nevoie în continuare de susținerea și de parteneriatul dvs.

Vă mulțumim pentru toți acești ani încheiați frumos și pentru toți anii pe care împreună i-am început mai optimiști, mai buni, mai sănătoși.

Dr. Horia Vilcu
Director General

Să-ți începi ziua cu o întâlnire cu **Annou Siskova** (48), este o adevărată bucurie. Discuția noastră a avut loc într-o cafenea din Praga și blondina zâmbitoare, într-un tricou sportiv, din fața ceștii de latté, avea aerul unei studente aflată în pauza dintre cursuri. Interpreta stewardesei Anna din serialul de televiziune „Aeroportul”, sau a Mariei din filmul „Trebuie să ne ajutăm” (pentru care a obținut premiul Leul Ceh în anul 2000), arată extraordinar de tânără. În plus, emană o bună dispoziție, care vă va însenina întreaga zi.

În locul cadourilor

— o cutie cu
vitamine

■ Când ai realizat prima dată că vrei să te faci actriță?

Asta am realizat destul de devreme. De mică mergeam să recit, iar la școala primară am jucat teatru. Când m-am înscris la facultate, la actorie, mulți dintre cunoscuți s-au mirat. Îmi spuneau – tu? Atât de insignifiantă, de comună... Până la urmă, am ajuns la selecția restrânsă, 12 din 200, dar pe mine nu m-au acceptat. Aveam „o pată” politică, unul din frații mei se dusese să studieze la Vatican.

■ Cum a fost să crești între patru frați?

Minunat, la noi era întotdeauna veselie. Am fost o familie mare, părinții, cinci copii, ba chiar și bunica trăia cu noi. De atunci am mereu senzația că trebuie să am mulți oameni în jurul meu. Iar când gătesc, întotdeauna este mai mult decât pot consuma cu Jirka (partenerul actriței este regizorul Jirí Chlumsky) și cu fetele. Uneori, atunci când sunt tristă, gătesc și coc o prăjitură, chiar dacă sunt singură acasă, după care mă duc cu ea la vecini, sau apare cineva în vizită și se mănâncă tot.

■ Ai crescut la Terchov-Vrátná dolina, iar acum trăiești la oraș. Nu ți-e dor de natură?

Cu cât înaintez în vârstă, cu atât mi-e mai dor. Dar îmi aduc aminte și ce-a însemnat pentru mine când m-am dus cu părinții prima dată la Bratislava. O săptămână le-am tot povestit copiilor din sat ce-am văzut, cum arăta tramvaiul... Pe atunci era ca și când te-ai fi dus la capătul lumii. Îmi place ce posibilități au astăzi copiii și studenții, pot călători unde vor. Azi la Praga, mâine la Paris...

■ Călătoriile tale în ultima vreme sunt mai ales drumurile între Bratislava și Praga. Trebuie să fie epuizante.

În lunile trecute a fost chiar destul de obositor. Am jucat alternativ în teatre din Slovacia și din Praga, am turnat și în plus, m-am tot deplasat înapoi și-n colo. De multe ori, după reprezentația de seară trebuia să mă sui în mașină și să merg la Bratislava, unde a doua zi aveam reprezentație. Uneori dormeam doar două-trei ore.

■ Atunci cum se face că arăți atât de tânără și proaspătă?

Probabil pentru că azi am prima zi liberă, iar aseară am putut să dorm mai mult... Nu, serios acum, cred că dormitul suficient este cel mai bun leac pentru „înfrumusețare”. Iar pe figură ți se reflectă psihicul. Când ești mulțumit în interior, acționezi bine și asupra celor din jur.

■ Iar tu probabil că ești. Sau este ceva, ce ai vrea să schimbi?

Singurul lucru care mă supără, este marea mea problemă de sănătate. Am discurile intervertebrale scoase în afară și este suficient un efort mai mare, un exercițiu greșit, înotul în apă rece și e de rău. De mică am avut probleme cu

Iar pe figură ți se reflectă psihicul. Când ești mulțumit în interior, acționezi bine și asupra celor din jur.

oasele, mereu îmi rupeam câte ceva. Am fost subnutrită, de exemplu lapte nu beam deloc. Discurile mele sunt rău afectate și acum important e să le țin „împreună” fără operație. Deocamdată am reușit datorită antrenamentelor mele Mirka Vosická, la care merg cu regularitate la sală, la Centrul de frumusețe din Václavské náměstí. Face cu mine exact acele exerciții pe care nu le-aș putea face singură. În plus, este un om foarte pozitiv. Așa că și atunci când ajung la ea fără niciun chef, obosită, plec întotdeauna cu zâmbetul pe buze.

■ Ai încercat să completezi tratamentul cu niște suplimente nutriționale cu calciu?

În general, folosesc o combinație triplă, calciu, magneziu și zinc și tocmai mă pregătesc să încerc și hrana pentru articulații. Știu cât sunt de importante aceste preparate și cât ajută. Am avut o mătușă, care era cântăreață de operă la Berna. Când venea acasă, îmi aducea drept cadou o cutie mare de vitamine. Ea spunea: „Trebuie să le iei, altfel te distrugi!” Se temea pentru mine, pentru că știa cât alerg. Pe atunci eram o actriță începătoare, cu doi copii mici...

■ Ce fac copiii tăi acum?

Am două fete și pe când erau încă mici, nu vroiau să aibă de-a face cu actoria, o disprețuiau puțin. Spuneau că asta nu ar face niciodată, să se prezinte în fața altora...nu-

mai că au crescut și s-a petrecut un lucru paradoxal – amândouă joacă în filme. Dorotka, fata cea mare (25) a jucat în filmele „Fetița” și „Turnul de turtă dulce”. A început la cincisprezece ani la Orbis Pictus, iar acum regizorul Milan Steindler i-a încredințat rolul principal din comedia „Despre viață”. Fata mai mică, Tereza (18) are și ea un an bun, a dat la Academia de arte la documentare și chiar dacă nu a fost primită, tema lucrării ei i-a plăcut atât de mult unui producător, încât a hotărât să facă un film după ea. Și pentru că nu era de ajuns, regizorul Zdenek Tyc i-a dat rolul principal în filmul său. M-a sunat să-mi spună

că mi-a făcut și mie rost de-un rol, că pot să joc mama ei...Sunt o mamă mândră.

ArtroStop cremă direct la locul afectat

ArtroStop cremă este un produs cu acțiune benefică promptă în ameliorarea disfuncțiilor articulare. Conținutul bogat în substanțe active îmbunătățește circulația sanguină locală, tonifică structurile articulare și simultan, contribuie la ameliorarea durerilor și a înțepenirii articulațiilor, cu îmbunătățirea considerabilă a mobilității articulare.

Se recomandă folosirea sa de câteva ori pe zi și masajul cu mișcări circulare a zonelor articulare afectate. Efectele pozitive ale ArtroStop cremă pot fi potențate prin folosirea în paralel cu ArtroStop RAPID.





Un păr mai sănătos

Sunt abonată pe site-ul dumneavoastră, majoritatea preparatelor le comand cu ajutorul internetului. Până acum preparatele comandate în special ArthroStop-ul și Viaderm-ul m-au ajutat pe mine și pe mama mea foarte mult. M-am hotărât să vă scriu despre cât de mult m-a ajutat preparatul Viaderm. Am părul lung și blond, de o perioadă bună au început să-mi cadă mai multe fire de păr decât ar fi trebuit normal, să-și piardă rezistența și capetele firelor au început să se despică, parcă era lipsit de viață. Am încercat mai multe produse cosmetice dar fără niciun rezultat. Cum am aflat de Viaderm am vrut să încerc și acest preparat. Nu am regretat deloc. Am început să iau capsulele regulat câte 2 pe zi, iar rezultatele nu au întârziat să apară chiar după 2-3 zile de la tratament. Firele de păr s-au făcut rezistente, pierderea firelor de păr s-a redus cu 90%, dar și alte curențe de vitamine și minerale s-au rezolvat acum. Sunt foarte fericită acum de părul meu. Viaderm m-a ajutat într-adevăr.

Vă urez multe salutări și mulți clienți.

Cu salutări,
Ildiko L. Timișoara

Stimată doamnă,

Scrisoarea Dvs. este o dovadă că eforturile companiei WAlmark de a oferi produse de cea mai bună calitate sunt apreciate de către consumatori. Ne bucurăm să aflăm că produsul Viaderm v-a ajutat pentru sănătatea părului Dvs. și sperăm ca și pe viitor să fiți la fel de încântată de produsele noastre.



(Notă: Pentru a păstra confidențialitatea scrisorilor primite, ne-am permis să înlocuim numele Dvs. cu inițialele. De asemenea, din motive care țin de spațiul alocat, unele scrisori au fost scurta-te. Vă mulțumim pentru înțelegere. Redacția.)

Fără toxine

Stimată redacție,
Vreau să vă mulțumesc din inimă pentru produsul Denoxinal. Fără acest produs ce mă ajută la eliminarea toxinelor nu aș mai putea trăi. Dacă nu începeam tratamentul cu Denoxinal acum un an ar fi trebuit să fac dializă, fiind operată la ambii rinichi, dar mulțumesc din suflet firmei WAlmark pentru acest produs ce mi-a salvat viața. Prin aceste rânduri vă urez toate cele bune și aștept o nouă revistă a Clubului Sănătății pe care o citesc rând cu rând.

Cu salutări prietenești,
Florica I., Bihor

Stimată doamnă,

Vă mulțumim pentru cuvintele Dvs., care constituie o mărturie a faptului că și suplimentele nutriționale pot fi de ajutor, chiar și în caz de boli mai serioase. Suntem foarte bucuroși de toate scrisorile de laudă, care sosesc ca reacții pozitive de la clienții ce au încercat deja preparatul Denoxinal. Dorim din suflet ca la buna Dvs. dispoziție să contribuie și preparatele noastre.

Fără teamă de soare

Stimaților,

Trebuie să vă mulțumesc fie și numai pentru simpla existență a Clubului Sănătății, prin intermediul căruia aflăm despre ofertele de preparate care ar trebui să ajute și într-adevăr ajută oamenii să scape de multe afecțiuni. În mod concret, mă refer la preparatul Beta caroten. Și eu și fiica mea am suferit ani de zile de alergii la soare – întotdeauna după expunerea la soare, ne umpleam de o eczemă neplăcută. A durat ceva timp până am aflat care este cauza eczemei, cum să o îngrijim și cum să o prevenim. De când am încercat produsul Dvs. Beta caroten, pe care-l luam în fiecare an încă de primăvara, am scăpat de probleme.

Cu salutări, Marie L., Praga

Stimată doamnă,

Ne bucură că suplimentul nostru nutrițional Beta caroten v-a ajutat pe Dvs. și pe fiica Dvs. să învingeți o complicație neplăcută și destul de des întâlnită, cum este alergiile la soare. Mai mulți oameni au simțit „pe pielea proprie” cât este de dureroasă și ce mâncărimi provoacă această eczemă, care reușește să întunece zilele de primăvară și vară, sau chiar să strice un concediu. Vă mulțumim că nu ați considerat asta o pierdere de timp și că v-ați împărtășit experiențele pozitive cu Beta caroten și celorlalți cititori. Vă mulțumim pentru faptul că ne preferați și vă urăm Dvs. și fiicei Dvs. o primăvară frumoasă și însoțită.



Ivită parcă de dincolo de vreme, stațiunea balneară Băile Herculane își adapă țărmurile din apele Cernei pe care printr-un proces miraculos ni le întoarce sub chip de apă vie...



Băile Herculane izvor de apă vie

Atestată documentar încă din anii 153 e.n., stațiunea este parcă sălașul unor vraci străvechi care, precum alchimiștii, transformă materia în aur.

Stațiunea este integrată în Parcul Național Valea Cernei-Domogled, și are o poziție deosebit de pitorească fiind încadrată de Munții Mehedinți în est și de Munții Cernei în vest. Fiind situate la 41 km nord-vest de Municipiul Drobeta - Turnu Severin, Băile Herculane se găsesc pe aceeași paralelă cu Nisa și Veneția și se bucură de un climat blând, de tranziție, care împrumută atât din echilibrul și dulceața climei continentale cât și din miresmele unice ale climei mediteraneene. Astfel, stațiunea este recomandată atât pentru agrement cât și pentru tratamentul durerilor reumatismale degenerative, pentru combaterea reumatismului cronic inflamator și degenerativ, al bolilor aparatului locomotor și sistemului nervos periferic, în tratarea afecțiunilor aparatului respirator, afecțiunilor ginecologice cronice, a diabetului zaharat incipient, a intoxicațiilor cu metale grele, a bolilor digestive și afecțiunilor ochilor.

Un strop de sănătate...

Dacă ajungeți la Băile Herculane, nu puteți ocoli izvoarele cu puteri tămăduitoare de care acest loc mistic dispune. Până în prezent, de-a lungul Văii Cernei s-au descoperit 18 izvoare cu apă minerală termală presărate pe o distanță de circa 4 km.

Principali factori naturali de cură sunt reprezentați de: apele termominerale

(clorosodice, cu bicarbonat, bromiodurate, cu mineralizare totală), apele termominerale sulfuroase (clorosodice, bogate în calciu, bromiodurate), de bioclima calmantă dar și de aerul puternic ionizat negativ.

Apele termo-minerale de la Băile Herculane sunt bogate în substanțe din cele mai prețioase pentru organismul uman: clorură de Sodiu, Potasiu, Magneziu, Carbonați și Sulfati de Calciu și Magneziu, Iod, Hidrogen Sulfurat, Ioni de Calciu, Sodiu, Titan. Efectul cumulat al acestora face minuni de sute de ani.

Izvoare

Principalele izvoare pe care le veți găsi în periplul prin Băile Herculane sunt: Maria (astăzi Neptun), Elisabeta (astăzi Diana), Hebe, Ileana (astăzi Apollo 1), Iosif, Neptun 3, Hercules, Hygeea.

Confort și grijă

Stațiunea pune la dispoziția turiștilor săi peste 4.000 de locuri în hoteluri sanatorial-balneare moderne, cu baze proprii de tratament și dotări la cele mai înalte standarde. Roman, Apollo, Afrodita, Decebal, Minerva, Domogled, Dacia, Hercules sunt doar câteva dintre rezorturile în care veți fi primit cu ospitalitate de un personal amabil și bine instruit.

Stațiunea pune la dispoziția turiștilor pasionați de negurile trecutului una dintre cele mai frumoase povești și un patrimoniu istoric de excepție.

În Herculane...legendele par a te pânde la tot pasul iar zeii stau parcă pitiți în spatele fiecărei creste de munte. Din timpul romanilor au rămas numeroase vestigii pe care le veți descoperi cu emoție și încântare, întocmai ca în vremurile copilăriei: apeducte, băi, statui, monede, tabule votive, toate ridicate ca însemne ale mulțumirii aduse zeilor pentru vindecare.

Înnobilată cândva drept cea mai frumoasă stațiune de pe continent Herculane este un loc de poveste în care veți găsi întotdeauna răgaz să comunicați cu munții, cu apa, cu voi înșivă.

ArthroStop® Rapid

Utilizarea suplimentului alimentar ArthroStop® Rapid ajută la atenuarea durerilor și la îmbunătățirea mobilității și funcționalității articulațiilor. Se administrează 3 tablete pe zi, după masă, înghițite cu o cantitate suficientă de apă.



Florin Zamfirescu, între oglinzi paralele

În căutarea continuă care compune viața, probabil că cel mai greu este să ne găsim pe noi înșine. Este ca și cum am sta între oglinzi paralele și, oricât de mult am reuși să cunoaștem personalitatea reflectată într-una dintre oglinzi, există întotdeauna multe altele despre care nu știm aproape nimic. Jucând roluri, Florin Zamfirescu a reușit să-și cunoască mai multe fațete: actorul, regizorul, profesorul... El spune că totul vine doar dintr-o „teribilă curiozitate nativă“.



● **De ce ați ales actoria? Ați simțit că puteți să aduceți ceva nou în teatru? A fost o alegere cu sufletul sau o ambiție?**

În niciun caz nu a fost o ambiție. Am pornit conștient că am multă pasiune și ceva mai puțin talent. Simțeam nevoia de comunicare și de exhibare, îmi plăceau de mic copil colectivitățile și, nefiind un însingurat, am simțit că teatrul mă satisface cel mai mult. Eu am avut legătură cu scena, în mod constant, de la vârsta de șase ani, când am primit primul premiu de interpretare, ca recitator.

● **Vi s-au potrivit rolurile pe care le-ați interpretat până acum? Care este cel mai important rol pe care l-ați avut?**

Din clipa în care devii profesionist, rolurile au mai puțină importanță, fiindcă fiecare dintre ele înseamnă o piatră de încercare. Nu am luptat niciodată pentru un anumit rol și m-a interesat diversitatea lor. Pot să spun că rolul cel mai important din cariera mea este cel la care lucrez acum. Este vorba de Foma Fomici, în dramatizarea și regia lui Ion Cojar, la teatrul Bulandra, după Dostoevski.

● **V-a ajutat experiența de viață să înțelegeți mai bine personajele pe care le-ați interpretat?**

Bineînțeles. Cartea vieții este cea mai importantă carte pentru un actor.

● **Care sunt satisfacțiile pe care le are un actor și ce simte el după ce se trage cortina?**

După premieră ești foarte obosit și te simți golit complet. Te încarci în câteva zile, te liniștești, devii mai lucid și continui munca la acel rol, lucru care nu se încheie decât atunci când spectacolul se epuizează. Cea mai mare satisfacție ți-o dă căutarea și revelația care apare uneori. Devii mai bogat și mai înțelept.

● **Cum ar trebui privite rolurile din producțiile pentru televiziune în comparație cu cele din teatru? De ce ați ales să jucați și în telenovele, având în vedere că aceste producții sunt privite ca inferioare teatrului și filmului?**

Fie teatru, fie film, actorul complet le face pe amândouă cu aceeași bucurie. Televiziunea își oferă o notorietate lărgită, de care orice actor are nevoie. Nu știu ce este o telenovelă. Un actor serios joacă la fel oriunde.

● **Cum l-ați prezenta pe Florin Zamfirescu - actorul, profesorul, regizorul și, mai nou, scriitorul?**

Chiar așa l-aș prezenta. Și mă desfăt că pot în toate aceste secțiuni ale uneia și aceleiași exprimări.

● **Dar pe Florin Zamfirescu - omul, cu griji, nevoi, cugetări?**

Eu nu mai fac de mult diferența între viața particulară și cea artistică. Cu alte cuvinte, încerc să trăiesc artistic și total particular.

● **Care sunt sacrificiile pe care trebuie să le faceți în viața din afara scenei, pentru viața din fața publicului?**

Când lucrurile sunt privite așa, înseamnă că ți-ai greșit profesia. Când tot ceea ce faci, e cu și din plăcere, nu există sacrificii. Seamănă cu creșterea propriului copil. Pentru el nu faci sacrificii, ci te bucuri de el oricâte sacrificii ți s-ar cere.

● **S-a întâmplat să-i aveți drept colegi pe unii dintre foștii studenți? Cum ați descrie experiența?**

S-a întâmplat, se întâmplă și se va mai întâmpla să joc alături de foști studenți și în teatru și în film. Este parcă mai plăcut decât cu ceilalți, fiindcă există o legătură tandră și o cunoaștere mai profundă între noi. Oricum, este minunat!

● **Există o generație de actori tineri care să poată atinge valoarea generației din care faceți și dumneavoastră parte și pe care lumea o cunoaște destul de bine?**

Toate generațiile au ceva-ul lor particular. Unele dintre ele sunt însă, mai norocoase și altele mai puțin norocoase. S-au schimbat vremurile, lucrurile se reasează greu în matcă, mulți tineri nu au acum ofertele de care am beneficiat noi etc. De fapt, aceasta este singura problemă în ceea ce privește diferențele dintre generații. Talente există.

● **Cum se întrevide viitorul dvs. Pe ce aveți de gând să vă axați mai mult?**

Viitorul? Dacă l-am ști! Pot să spun care este intenția cu privire la viitor, care este exact aceeași de până acum. Adică să continui să mă cunosc și să mă definesc pe mine însumi. O permanentă căutare, provenită dintr-o teribilă curiozitate nativă.

Varicele tratate cu „cuptorul cu microunde”

Chirurgii vascolari au folosit până acum laserul la înlăturarea varicelor. Acum, pacienții au posibilitatea unui nou tratament mai delicat, cu ajutorul noii metode mini-invazive. Un important rol în cadrul bolilor venoase îl joacă prevenirea din timp, care în acest caz este reprezentată de preparatele Varixinal și Varixinal gel.



Dr. Jaroslav Kliment,
Praga

În cadrul metodei mini-invazive, în timpul intervenției doctorul procedează la ligaturarea varicelor cu ajutorul undelor de radiofrecvență, fără a înlătura tulpina varicelor. Pentru o mai bună imagine, aceste unde sunt – în mod simplist spus – asemănătoare undelor de la cuptorul cu microunde”, ne vorbește despre metoda modernă și delicată Dr. Jaroslav Kliment de la Lékarisky, Praga și departamentul de chirurgie al Spitalului regional din Příbram, care este al doilea european ce efectuează înlăturarea varicelor cu această tehnică modernă.

O variantă mai delicată

Metoda constă în introducerea unui cateter prin înfigere, la gleznă sau sub genunchi, în tulpinile superficiale ale venelor, până în zona inghinală. Întreaga intervenție durează doar cinci până la șapte minute. În acest fel nu apar echimoze, pentru că față de tehnica clasică de operație, nu se înlătură tulpina, ci doar se închide.

„Dacă pacienții se tem că o să aibă numai cicatrice pe picioare după operație, atunci se tem inutil” ne spune Dr. Jaroslav Kliment. „Această intervenție este foarte delicată și se efectuează practic doar prin înțepare în vene. De aceea nu se vede niciun fel de rană”.

În plus, a doua zi după intervenție pacientul poate merge la muncă. Doar că trebuie să poarte un ciorap elastic timp de o săptămână...

Unde este cauza?

Varicele reprezintă dilatații venoase, care se formează cel mai des la membrele inferioare. Fiecare venă are în sine așa-zise buzunărașe, în care rămâne sângele care merge spre inimă. Atunci când buzunărașul nu este elastic, el slăbește și reține sângele. Varicele arată ca niște umflături închise la culoare, foarte sensibile la atingere. Apariția varicelor este grăbită de statul îndelung în picioare, de insuficient sport, o profesie în timpul căreia se stă mult, obezitate sau graviditate.

Persoanele de culoare sunt în avantaj

După al 30-lea an de viață suferă de varice fiecare a doua femeie și fiecare al patrulea bărbat. Europeanii sunt mai sensibili la această afecțiune decât asiaticii sau africanii. De aceea este atât de importantă pentru noi prevenirea. Una din posibilități o reprezintă seria specială de produse pentru vene sănătoase Varixinal® și Varixinal® gel.

Varixinal® gel

Varixinal gel este destinat persoanelor cu manifestări de insuficiență venoasă (senzația de picioare grele, umflături ale gambelor, echimoze dese, varice). Gelul conține un extract din patru plante medicinale (castan, ghimpe, afine și gotu kola), care ajută la întărirea și stabilizarea pereților venoși, la micșorarea formării de edeme și îmbunătățesc circulația sângelui în vene. Produsul se aplică o dată sau de două ori pe zi, prin masaj ușor a zonei afectate.



Pentru dezvoltarea armonioasă a fătului și sănătatea mamei

Pregnium este un produs nou și unic, special conceput pentru perioada premergătoare sarcinii, a sarcinii propriu-zise și a alăptării.

Pregnium nu este o combinație clasică de multivitamine. Datorită compoziției sale ajută la completarea nevoilor de substanțe nutritive, cu efect pozitiv major asupra dezvoltării sănătoase a fătului, precum și asupra gravidei și a femeii care alăptează. Este vorba despre **DHA** (acidul docosahexaenoic), acid folic, magneziu și iod, patru dintre cele mai importante substanțe pentru o dezvoltare armonioasă a fătului și pentru sănătatea mamei. De-a lungul timpului, studiile clinice au demonstrat că suplimentarea aportului de DHA pe durata sarcinii are efect benefic asupra dezvoltării sistemului nervos, a abilităților mentale (inteligenței) și a sănătății ochilor.

Acidul folic participă la transmiterea adecvată a informației genetice, iar **iodul** este răspunzător de dezvoltarea adecvată a creierului în prima parte a sarcinii. **Magneziul** face parte din clasa mineralelor esențiale și este foarte important pentru o evoluție corectă a sarcinii și funcționarea mușchilor uterini.



Cu aspiratorul la alintații noastre

Conform cercetărilor statistice, fiecare a cincea persoană suferă de alergii sau, îi apar reacții asemănătoare la substanțele din mediul înconjurător. Adesea, sursele de alergeni sunt animalele domestice. O rezolvare o poate constitui o duză specială pentru aspirator, care înlătură patogenii ce provoacă alergii, prinși în pielea și blana animalelor. Cu ea putem „curăța” pisicile, câinii și caii.



Lemn-dulce vindecă nu numai dragostea

Așa-zisul lemn-dulce deglicirizinat (DGL), care se folosește la fabricarea gumei de mestecat și a bomboanelor, ajută nu numai la digestie, dar și în caz de ulcer sau de inflamație a intestinelor. În această formă ajută și la vindecarea mai rapidă a aftelor din gură. Dar dacă vă plac prea mult bomboanele de lemn-dulce, trebuie să fiți atenți. Lemnul-dulce sporește tensiunea arterială.



Vertebre în cușcă

Fuziunea vertebrelor înseamnă acea stare în care diferitele vertebre ale coloanei sunt unite permanent cu oasele și nu se pot mișca. În medicină există situații când această stare trebuie indusă în mod intenționat. De exemplu, atunci când trebuie sporită stabilitatea coloanei vertebrale cu ajutorul unor implanturi special construite. Sistemul Leopard Cage (Cușca Leopard) se folosește la fixarea coloanei lombare. Substituția fixă a discurilor intervertebrale arată ca o mică cușcă. Este fabricată din polimeri cu adaos de fibre carbonice, datorită cărora are culoarea neagră. Operatorul completează spațiul cuștii cu fragmente de os sau cu un înlocuitor artificial de oase. Rezultatul este o fuziune artificială a vertebrelor (o îmbinare imobilă a vertebrelor).

Un extract standardizat înseamnă că în toate ambalajele și tabletele se va găsi aceeași cantitate de substanță activă.



Trezirea la primăvară

Fiecare celulă din corpul nostru este supusă unui bioritm propriu. Este ca și când în corpul nostru ar lucra o mare cantitate de ceasuri deșteptătoare, care stabilesc ce organ trebuie să lucreze și care să se afluie în repaus. În funcție de alternarea lumină-întuneric, corpul uman fabrică diferiți hormoni, care sunt răspunzători de procesele ce se desfășoară în interiorul lui. Astfel, iarna cel mai mare este nivelul de melatonină, care atenuează activitățile corporale, induce liniștea și somnul.



Dr. Rodica Tănăsescu
Spitalul Clinic de Urgență Floreasca

Probleme cu somnul?

Viața în secolul vitezei își lasă amprenta din ce în ce mai puternic asupra noastră, imprimându-ne un ritm alert, de multe ori istovitor și consacrandu-ne unor noi dimensiuni cotidiene atât de diferite de ceea ce se întâmpla chiar și cu 20 de ani în urmă.

Somnul reprezintă o componentă esențială a vieții, una din nevoile de bază ale omului fiind din factorii care influențează în mod decisiv obținerea satisfacției pe toate planurile dezvoltării personale.

Sunt insomniac?

Insomniile sunt tulburări ale mecanismului de reglare a centrului nervos somn-veghe, care se manifestă prin lipsa de somn sau prin reducerea duratei și a profunzimii somnului, des întâlnite în astenii, boli psihice, nevroze etc.

Toată lumea a avut parte, măcar o dată în viață de o noapte de insomnie. Insomnia

Pentru o noapte liniștită

Noul supliment alimentar Benosen® conține extracte de plante ce ajută la înlăturarea tensiunii psihice și a stresului, induc o stare de relaxare a organismului și grăbesc astfel instalarea somnului. Preparatul Benosen ajută în mod evident la îmbunătățirea calității somnului, limitează trezirile în timpul nopții, și aduce o senzație de odihnă și prospețime la trezire. Datorită efectelor sale calmante, el se recomandă în perioade de tensiune psihică sporită, în situații de stres și dispoziții depresive. Substanțele active conținute sunt naturale (L-theanină și hamei), cu efecte testate clinic și fără posibilitatea apariției dependenței. Se administrează câte 1-2 tablete pe zi cu o jumătate de oră înainte de culcare, cu un aport adecvat de lichide.

Atenționare: **Produsul nu este recomandat copiilor.**



trecătoare, sau cea intermitentă, se datorează în general suprasolicității (muncă, tensiune psihică), anxietății, alimentației nepotrivite, unor medicamente, sau unor factori de mediu (poluare, caldură, schimbare a fusului orar). Insomnia cronică însă, cea care durează mai mult de 3-4 săptămâni, devine o reală problemă.

Cum îmi dau seama dacă am probleme de somn?

- Vă este greu să adormiți, vă treziți în timpul nopții și nu puteți adormi la loc, sau vă treziți foarte devreme dimineața;
- Aveți un somn agitat sau superficial, dimineața vă treziți oboseți;
- Aveți o stare permanentă de oboseală care vă afectează puternic și în timpul zilei și se asociază cu stări de nemulțumire, chiar depresie.

Cum ne tratăm?

Tratamentul poate fi nemedicamentos, adică psihologic, cognitiv - comportamental, cu produse naturale (suplimente nutritive), tratament homeopat, acupunctură sau farmaceutic.

1. Tratamentul psihologic cuprinde educarea pacientului pentru evitarea / diminuarea insomniilor.

Sfaturi practice

- Aerisiți bine dormitorul atât dimineața la trezire, cât și seara înainte de culcare;
- Reduceți / opriți consumul de cafea, ciocolată, tutun, alcool, măcar seara;
- Evitați mesele îmbelșugate seara;
- Încercați să dormiți în așternuturi albe, a fost demonstrat că au efect benefic asupra stării de relaxare;
- Respectați un orar regulat al orelor de culcare și trezire;
- Practicați sportul, terapia prin muzică sau artă;

2. Tratamentele prin terapii complementare

Tratamente naturale care utilizează propri-

etățile unor plante, sau unor săruri minerale. Există multe plante recunoscute pentru calitățile lor în ceea ce privește tratarea insomniei: hameiul, floarea pasiunii (Passiflora), valeriana, sunătoarea, mușețelul, levănțica sunt doar câteva dintre aceste plante. Acupunctura și homeopatia sunt alte două metode aplicate cu succes în tratarea insomniilor rebele.

3. Tratament medicamentos

Este recomandat să apelăm la acest tip de tratamente abia atunci când niciuna dintre măsurile nefarmacologice nu a dat rezultate. Există un spectru vast de astfel de tratamente care se administrează uzual în tratarea problemelor de somn, însă trebuie făcute anumite precizări privind gradul de risc pe care îl implică și efectele secundare care nu sunt de neglijat: dependență și fenomene de sevraj, tulburări psihice, amnezii, căderi, tulburări de mers, risc de supradozaj.

Ce alegem?

Dincolo de situațiile în care gradul patologic al factorilor perturbatori care afectează calitatea somnului este o ceritudine, substanțele naturale, pe bază de plante, sunt de cele mai multe ori indicate în restabilirea echilibrului psihic. Acest tip de substanțe acționează pe termen lung, nu atât la nivel simptomatic cât la nivelul cauzelor.

Benosen este un astfel de supliment alimentar, ajutând la atenuarea tensiunii psihice și a stresului. Conceput în baza unei combinații unice de L-theanina și hamei, Benosen acționează la nivelul mecanismelor de fond: ajută la relaxarea organismului, la obținerea unui sentiment de relaxare și este eficient în combaterea stărilor de neliniște, anxietate și iritabilitate. Fiind un supliment alimentar, Benosen nu creează dependență și nici nu este asociat cu stările adiacente acesteia (sevraj, depresie), putând fi administrat fără probleme și pe termen lung.

Elvira Deatcu s-a născut la data de 22 martie 1972. A absolvit Institutul de Artă Teatrală și Cinematografică (IATC) în 1995. În același an, ea a debutat pe scena Teatrului Odeon, cu care are contract și în prezent. A jucat în piese precum *Livada de vișini*, de Anton Pavlovici Cehov; *Gaițele*, de Alexandru Kirițescu; *Stele în lumina dimineții*, de Alexandr Galin sau *Astă seară se joacă fără piesă*, de Luigi Pirandello.

De asemenea, Elvira Deatcu a jucat și în producții pentru televiziune, precum *Copacii mor în picioare*, regia Eugen Todoran, *Roberta*, regia Valentin Hotea sau în telenovelele *Lacrimi de iubire* și *Daria, iubirea mea*. În ceea ce privește producțiile pentru marile ecrane, actrița a jucat în filmele *Entre chiens et loups* și în *The fall*.



Elvira Deatcu

pentru a doua oară
în același rol

În viață nimic nu e întâmplător. Nici ceea ce faci, nici oamenii pe care îi întâlnești. Sau cel puțin așa se pare... După cum spune Elvira Deatcu, nu este important să aștepti „rolul vieții”, ci mai degrabă o serie de întâlniri speciale, care să-și hrănească interioritatea. Și pentru că viața reprezintă o serie nesfârșită de roluri, actrița tocmai se pregătește să joace pentru a doua oară în cel mai greu rol din viața sa: cel de mamă.

● **Ce anume v-a determinat să alegeți actoria? Ați simțit că aceasta este vocația dumneavoastră, a fost o provocare, o dorință?**

S-a întâmplat ca pe la 15 ani să primesc, în urma unui casting, un rol principal într-un serial de televiziune, regizat de Geo Saizescu și cu siguranță acela a fost momentul în care am gândit că asta mi-ar plăcea să fac toată viața. Deci pot spune că a fost opțiunea mea, deși dragul meu profesor de clasă, domnul Mircea Albulescu, spunea că această „indeletnicire” ne alege pe noi (și nu este singurul care gândește așa).

● **Ați avut vreun mentor sau vreun model? Cât de important a fost rolul acestuia pentru dumneavoastră?**

Până să intru la Institut, o admiram foarte tare pe Adriana Trandafir pentru talentul său. Ulterior, pe durata studenției, au fost multe întâlniri care mi-au confirmat că în această breaslă vreau să mă exprim și nu în alta.

● **Mai toți actorii spun că a juca roluri nu este atât de ușor pe cât poate părea uneori. Care este cea mai dificilă parte a meseriei dvs.?**

Nu e ușor și nici nu cred că pare așa. În primul rând e un consum psihic colosal. Iar partea cea mai dificilă, dar și cea mai minunată, este cea de căutare, cea în care încerci să-ți înțelegi personajul, să te împrietenești cu el, să-i accepți defectele și să-i admiri calitățile. Căutarea aceasta este magică!

● **Cum ați resimțit trecerea de pe scenă pe platoul de filmare?**

Ritmul de lucru și datele tehnice sunt diferite. Într-o oarecare măsură, și mijloacele actricești suferă ușoare schimbări. Dar apropierea de personaj și asumarea unei alte identități presupune același demers.

● **Ați simțit că vi s-au potrivit rolurile pe care le-ați jucat? Sunteți încă în căutarea așa-numitului „rol al vieții”?**

Cred că nimic din ce mi s-a întâmplat profesional nu a fost întâmplător.

● **În ce ordine ați pune teatrul, producțiile pentru marile ecrane și cele pentru TV, dacă ați face un top al priorităților dvs. pe viitor în ceea ce privește actoria?**

Eu nu pot să fac astfel de topuri. Toate sunt fațete ale meseriei mele. Nu aștept „rolul vieții”, ci întâlniri care să-mi îmbogățească sufletul și mintea.

● **V-ar tenta să fiți prezentatoarea unui show TV? De ce?**

Deocamdată nu mă tentează și nu-mi pot imagina ce format m-ar putea reprezenta cel mai bine.

● **Personajele pe care le-ați interpretat până acum în serialele de televiziune sunt mai degrabă negative. De ce ați ales/acceptat să jucați astfel de roluri?**

E simplu: sunt provocatoare, iar satisfacțiile sunt cu atât mai mari când vezi că un personaj negativ poate fi iubit și apreciat de telespectatori.

● **Cine este Elvira Deatcu în viața de zi cu zi?**

Un om obișnuit, cu multe bucurii și rare mâhniri (dezamăgiri), cu o familie numeroasă și frumoasă, cu prieteni puțini, dar adevărați.

● **Foarte curând veți naște pentru a doua oară. Cum ați descrie experiența, care vine la cinci ani de la nașterea băiatului dvs., Luca?**

Din cele mai multe puncte de vedere este inedită și de frumoasă. Mie îmi place această perioadă din viața mea, toate



transformările, mai mult sau mai puțin plăcute, pe care le presupune.

● **Veți naște al doilea copil în aceeași perioadă a anului ca și pe Luca. E doar o coincidență sau pentru dvs. începutul lunii martie are ceva special?**

Este o coincidență, bineînțeles, e aberant să-ți dorești să programezi zodia sau sexul copilului (în măsura în care așa ceva este și posibil). Având însă în vedere că Luca s-a născut pe 8 martie, că pe mezin îl așteptăm tot în primele zile ale acestei luni, iar eu am apărut pe lume pe 22 martie, putem spune că primăvara este anotimpul care mie îmi prieste, în care renasc și dau naștere. Să dea Dumnezeu să ne fie tot o primăvară trecerea asta a noastră prin lume!

● **Cum a reacționat Luca atunci când a aflat că va avea un frățior sau o surioară?**

A fost și este încântat de idee. La început l-a rugat pe Doamne-Doamne să-i trimită o surioară, pe care s-o ocrotească, acum vrea un frățior, căruia să-i fie șef.

● **Cum o să vă organizați timpul acum, când veți avea grijă de doi copii?**

Voi vedea. Sunt sigură că în primele zile voi fi debusolată, chiar disperată, privind neputincioasă cum apar sarcini noi pentru mine. Dar asta mi-am dorit, să fiu mamă de doi, chiar trei copii. Și mai știu că și soțul și Luca și părinții nu mă vor lăsa pradă deznădejzii, vor fi alături de mine.

● **Ce urmează după Daria iubirea mea (Acasă) și Cu un pas înainte, care este difuzat de PRO TV? Aveți și alte planuri de viitor, exceptând producțiile pentru TV?**

Deocamdată, o perioadă, vreau să fiu numai mamă și soție. Sunt convinsă că toate celelalte proiecte pot aștepta!

Întrebări despre **fer** corpul



Dr. Jaroslav Feyereisl, director al Institutului de îngrijire a mamei și copilului din Praga-Podoli

● Cum s-ar putea caracteriza climacteriul?

Tranziția sau climacteriul este o perioadă naturală de dezvoltare în viața femeii, care începe cu câțiva ani înainte de menopauză. Este caracterizată de dificultăți legate de încetarea treptată a funcției ovarelor. Menopauza este definită drept ultima sângerare menstruală. În țările dezvoltate ea apare la femei în jurul vârstei de 41-55 de ani. Apariția ei mai rapidă este influențată de fumat, locuitul la înălțimi mari deasupra nivelului mării, sau înlăturarea ovarelor și trompelor ovariene. Premenopauza este o perioadă dinaintea menopauzei, la care se ajunge în caz de afecțiuni ale dezvoltării foliculilor, cicluri de anovulație, micșorarea

producției de progesteron și astfel la un oarecare surplus de estrogeni. Postmenopauza este o perioadă după cea de menopauză și este caracterizată de o cantitate insuficientă de estrogeni și de creșterea nivelurilor de hormoni ai gonadotropinelor.

● Cum se manifestă așa-zisul sindrom climateric?

Manifestările pot fi împărțite în modificări vegetative, organice, metabolice și psihosociale. Simptomele tipice sunt valurile de căldură, insomnia, creșterea greutatei corporale, edemele, modificările de dispoziție, sângerările, durerile de cap, sensibilitate până la durere a pieptului. Perioada sindromului climateric este diferită, în general, ea începe la premenopauză și se încheie 5 până la 10 ani după menopauză. Stabilirea gravității acestui sindrom climateric este dificilă, mai bine spus ea depinde de senzațiile subiective ale diferitelor

Prea puțini bărbați pot afirma la noi că le înțeleg perfect pe femei. Dr. Jaroslav Feyereisl, director al Institutului de îngrijire a mamei și copilului din Praga poate face acest lucru cu conștiința împăcată. O practică de treizeci de ani în domeniul obstetricii și ginecologiei pur și simplu îl îndreptățește la asta. El înțelege bine și perioadele care pentru femei sunt o sperietoare de temut. Climacteriu – numai acest cuvânt și trezește nesiguranță în femeie, evocând multe întrebări. La cel mai des puse întrebări ne va răspunde acum dl. doctor docent.

femei. A fost creat indexul lui Kupperman, care apreciază diferitele simptome și intensitatea lor simptomatică.

● Puteți descrie mai amănunțit diferitele afecțiuni?

Dintre modificările psihosociale putem menționa înrăutățirea memoriei, a capacității de concentrare, senzații de teamă, pierderea libidoului, scăderea gradului de autodeterminare, sporirea iritabilității, plâns ușor, adesea apar tulburări ale somnului și legate de acestea, depresii. Cea mai vizibilă manifes-

ischemică.

● Care sunt posibilitățile de tratament?

Tratamentul ar trebui să fie complex și îndreptat spre manifestările preponderente. În prevenirea osteoporozei recomandăm un aport sporit de calciu, vitamina D și fluor, în tratarea depresiilor se pot administra sedative, anti-depresive și SIRS (inhibitori selectivi ai recuperării serotoninei).

Sindromul climateric este provocat de insuficiența de estrogeni, de aceea este

„Fitoestrogenii pot constitui un important beneficiu pentru sănătatea femeilor“

tare a climacteriului sunt afecțiunile vasomotorii. Este vorba de valurile de căldură, care durează câteva minute, adesea apar și în timpul nopții și afectează somnul. Ele apar la 75% dintre femeile aflate la climacteriu. Printre semnele organice ale insuficienței de estrogeni se numără modificările de la mucoase, oase și glandele mamare. Cele mai mari modificări se produc în țesuturile cu receptori de estrogen, cum sunt mucoasa vaginală, vulva, uterul, ovarele și trompele ovariene. Pierderea elasticității fundului bazinei poate fi cauza unei urinări dese sau dureroase, sau a incontinenței de urină. Insuficiența de estrogeni de lungă durată are drept urmare apariția osteoporozei și aterosclerozei. Riscul de producere a fracturilor la femeile aflate în postmenopauză ajunge până la 40%. Din rândul afecțiunilor enumerate nu putem uita cardiopatia

logică substituirea (înlocuirea) lor. Cea mai mare importanță o are substituția doar a estrogenilor (ERT – Estrogen Replacement Therapy), dar aceasta este indicată doar femeilor cărora li s-a înlăturat uterul. La femeile cu uter, estrogenul duce la dezvoltarea hiperplaziei mucoasei uterine și apoi la dezvoltarea carcinomului, de aceea la tratament se adaugă gestagen, care echilibrează această influență a estrogenilor. HRT (Hormonal Replacement Therapy) este deci un tratament în care se combină estrogenul cu gestagenul. HRT este indicată astăzi la femeile aflate la climacteriu cu manifestări vegetative sau organice evidente, care influențează negativ calitatea vieții femeii.

● Deci este de ajuns ca, în perioada climacteriului, să luăm hormoni și am scăpat de probleme?

Ar fi foarte frumos dacă ar fi așa de

mei

simplu, dar nu este. Aplicarea hormonilor trebuie făcută doar pe o durată neapărat necesară și în doze minime, care să ducă la atenuarea simptomelor climacteriului. La femeile fără simptome de climacteriu nu este indicată HRT, pentru că aici riscurile sunt mai mari decât meritele. În plus, HRT are și contraindicații. În ultimul timp, s-au efectuat mai multe studii pe un număr mare de femei, care au modificat esențial părerea anterioară atât de pozitivă despre HRT și administrarea ei preventivă.

● **Despre ce riscuri este vorba?**

Este foarte discutată relația dintre HRT și carcinomul de sân. Terapia hormonală de substituție sporește riscul de apariție a carcinomului de sân. Acest risc depinde de durata de administrare și după întreruperea administrării, începe să scadă. După 5 ani, riscul este comparabil cu cel al femeilor care nu au folosit HRT. Influența HRT scade odată cu creșterea BMI. Riscul de apariție a carcinomului de sân este diferit pentru diferite regimuri de HRT. La administrarea de estrogeni puri riscul relativ este de 1,3 ; la HRT combinată, riscul este de 2,0, aplicația ciclică fiind supusă unui risc mai mare decât cea continuă.

● **Care este relația dintre HRT și bolile cardiovasculare?**

Presupuneri optimiste de la început ale acțiunii preventive a HRT în relația cu cardiopatia ischemică au fost modificate de studiul HERS. Aplicarea estrogenilor conjugați în combinație cu medroxiprogesteronacetat a dus la o apariție mai mare a afecțiunilor coronariene față de grupul cărui i s-a administrat placebo. S-a observat și o apariție crescută de complicații tromboembolice. Cel mai amplu studiu WHI a ajuns la rezultate asemănătoare. În grupul celor cărora li s-a administrat HRT s-a demonstrat o apariție crescută a ischemiei miocardice, a celei de creier sau a complicațiilor tromboembolice. O influență pozitivă demonstrată

în prevenirea fracturilor de col femural, a carcinomului de membrană uterină și de intestine, din păcate nu poate echilibra riscurile cardiovasculare menționate mai sus.

● **Căror paciente nu ar trebui să li se administreze HRT?**

Conform cunoștințelor actuale, se recunosc astăzi drept contraindicații carcinomul actual de sân, carcinomul nevindecat până acum de membrană uterină, tromboza profundă, embolia pulmonară, ischemia miocardului și a creierului, sângerările vaginale neclarificate și hepatopatia gravă, cu afectarea funcțiilor ficatului.

● **Femeile care nu vor, sau care nu pot folosi HRT, pot fi ajutate de fitoestrogeni?**

Fitoestrogenii sunt substanțe de origine vegetală cu o moleculă asemănătoare cu cea a estrogenilor naturali ai mamiferelor. Aici intră în primul rând izoflavona, lignan, cumestan, stilben. Izoflavone se pot găsi în soia, trifoi roșu, secară, coacăze sau struguri. Ele stabilizează colesterolul LDL și îmbunătățesc elas-

ticitatea venelor. Studiile epidemiologice pe femeile asiatice, a căror hrană conține mari cantități de fitoestrogeni, au demonstrat o apariție cu mult mai mică (de aproape 20x) a bolilor tumorale. Aceste studii au dus la apariția ipotezei referitoare la efectul protectiv antitumoral al fitoestrogenilor. Fitoestrogenii sunt intens cercetați în continuare și importanța lor în prevenirea sau tratarea sindromului climateric nu este complet clarificată.

● **Eficiența fitoestrogenilor este deci, cu mult mai mică decât cea a HRT, dar utilizarea lor nu este atât de riscantă ?**

Prudență se recomandă doar în cazul plantei *Cimicifuga racemosa*, care se numără printre fitoestrogeni. Agenția europeană de medicamente și comitetul pentru preparate din plante au publicat un raport despre apariția mai frecventă a hepatopatiei – deci o posibilă afectare a ficatului – la femeile care au folosit preparate din plante cu extract de *Cimicifuga racemosa*.

● **Deci, dacă suplimentele nutriționale nu vor conține planta *Cimicifuga racemosa*, ci oferă o combinație de extracte de trifoi și in, ca de exemplu preparatul Mabelle, recomandați femeilor folosirea unui astfel de produs?**

Așa cum am menționat, s-a demonstrat că fitoestrogenii pot însemna un important aport pentru sănătatea femeilor. Deci o astfel de combinație aș recomanda-o cu conștiința curată.

Ce este Mabelle

Mabelle® este un produs natural ce nu conține hormoni, special conceput pentru nevoile specifice pe care femeile le au la menopauză. Acesta ajută la menținerea

frumuseții feminine, a sănătății și a unei senzații de bine general în ciuda tuturor neplăcerilor ce apar în această perioadă.

Extractele vegetale din in și trifoi roșu conținute de Mabelle® combat bufeurile, transpirațiile, iritabilitatea și alterarea dispoziției afective, având un efect benefic asupra tulburărilor somnului, a oboselii și amețelilor.



Chiar dacă un cărucior intră obligatoriu în „dotarea” fiecărei mămici, părinții folosesc tot mai des pentru transportul copiilor diferite tipuri de saci, port-bebe, marsupii, sau basmale. Datorită acestor alternative, au în permanență copilul în contact cu corpul lor și în același timp, mâinile le rămân libere. Oferta e mare, cum să ne orientăm în ea?

Copil în buzunar

Dispozitivele de purtare le ajută pe mămici să ajungă peste tot cu copilul, chiar și acolo unde cu greu ar pătrunde cu un cărucior. La fel de bine pot fi folosite în vizită la doctor, sau în scurte plimbări. Există diferite tipuri și se împart în funcție de vârstă și modul de utilizare. În orice caz, este valabil că un copil nu ar trebui să rămână neîntrerupt în marsupiu mai mult de jumătate de oră. „Marsupiile trebuie să aibă în primul rând, spatele întărit și să permită purtarea copilului și în poziție verticală”, ne atenționează fizioterapeutul Stepánka Jedlicková de la Centrul de tratamente de reabilitare din Praga 4. „Îl alegem în funcție de vârstă, greutate și nivelul de dezvoltare al copilului. Pentru sugari sunt în primul rând basmalele și sacii, în care copiii stau într-o poziție fiziologică normală și le face bine să audă bătând inima mamei. Copiii mai vârstnici, în jur de jumătate de an, pot fi transportați în marsupii, dar acestea trebuie să îndeplinească câteva condiții de bază.”

O ascunzătoare sigură

Dispozitivele de purtare trebuie să corespundă în primul rând criteriilor de siguranță și să aibă certificat UE. Înainte de achiziționare este bine să cercetați și să controlați modul de prindere al hamurilor, lățimea lor, să vedeți dacă au lungimi reglabile și modul lor de prindere. Important este să alegeți marsupiul întotdeauna în funcție de vârsta și greutatea copilului. Și bineînțeles, trebuie să fie comod și pentru mamă și pentru copil. „Pentru copiii care nu-și pot ține capul, este nevoie de un sprijin pentru cap și de spate întărit; marsupiul trebuie să aibă partea din centru mai largă, pentru ca piciorușele copilului să nu atârne vertical în jos și astfel să preia întreaga greutate a corpului” ne explică Stepánka Jedlicková. În același timp, marsupiul trebuie să înlesnească mai multe poziții de purtare, inclusiv orizontală pentru cei mai mici. Pentru mămici este importantă chinga lombară, pentru că ea ajută la distribuirea greutății copilu-

lui și ușurează spatele purtătorului.

Mămici indiene

Dispozitivele de purtare pentru cei mai mici bebeluși se confecționează din materiale solide, cu marginile căptușite și sunt destinate sugarilor și copiilor până la 1 an. În acest sac, copilul are o poziție naturală, pe care o știe de când era în burtica mamei și astfel, se obișnuiește treptat să-și îndrepte coloana. Sacii sunt în general bilaterali, putând fi purtați alternativ pe umărul stâng sau drept. Ei înlesnesc o alăptare discretă în public, nu ocupă mult loc și la drum servesc și ca suport de schimbat scutecele. În ultima vreme sunt foarte îndrăgite basmalele, care permit mai multe variante de legare și copiii sunt foarte mulțumiți în ele.

Cu tata la cules de ciuperci

Un capitol separat îl reprezintă crosnele, acele port-bebe pentru copiii de la un an în sus. Este importat să aibă un suport pentru spate și pentru cap, care susține capul când copilul adoarme în excursie. Avantajos este scăunelul reglabil și suportul pentru picioare. Acest port-bebe sub formă de rucsac, trebuie să aibă un acoperiș împotriva ploii și dacă dorim, putem să-i adăugăm și o învelitoare impermeabilă. Fiecare model se deosebește prin materialul folosit, dotare și greutate. Înainte de achiziționare este bine să cântăriți toate aceste amănunte, pentru ca în final să nu vă treziți cu o greutate prea mare de purtat.



Pregnium

Pregnium este un produs nou și unic, special conceput pentru o dezvoltare armonioasă a fătului și sănătatea mamei. Acesta acoperă întreg spectrul de nevoi al femeilor aflate în perioada maternității: de la planificarea sarcinii până la alăptare. Pregnium ajută la completarea substanțelor pentru care s-a confirmat eficacitatea acțiunii în evoluția sănătoasă a fătului, dar și pentru o stare generală bună a mamei sau viitoareii mămici. Se recomandă administrarea a 2 capsule pe zi, după mese, înghițite cu o cantitate suficientă de lichid. Produsul trebuie administrat încă din perioada de planificare a sarcinii, de preferință cu 3 luni înainte de concepere, astfel încât corpul viitoarei mămici să aibă timp să se pregătească pentru transformările organismului.



Primăvara sezonul asteniiilor?

Astenia este unul dintre subiectele aflate pe buzele tuturor în această perioadă de tranziție de la iarnă la primăvară; bătrânii sunt lipsiți de vlagă și par mai receptivi la viruși, adulții acuză cefalee și stări depresive... dar micuții? Știm cu toții că un puști este zeul mingii dimineața, în timp ce seara poate cădea la pat cuprins de febră, iar asta nu se întâmplă numai primăvara.



Prof. Dr. Florea Iordăchescu,
UMF "Carol Davila",
București
șef Clinică Pediatrie,
S.C.U.C. "M.S.Curie"

„Astenia de primăvară” este o noțiune veche, imprecisă, cu alte cuvinte, greu de definit, ea negăsindu-se în niciun manual sau tratat modern de medicină. Termenul se referă la o stare caracterizată prin: diminuarea capacității de efort fizic și intelectual, oboseală cronică, scăderea apetitului, cefalee, stări care survin îndeosebi primăvara, la ieșirea din iarnă.

Caracterul profund subiectiv al acestei afecțiuni atât la nivel simptomatic cât și în ceea ce privește criteriile de analiză și diagnostic, transformă astenia într-una dintre stările aproape imposibil de obiectivat clinic.

Totuși, fie că o numim astenie sau în orice alt fel, starea de slăbiciune a organismului la sfârșitul iernii este o certitudine care are explicații destul de concrete și care trădează de cele mai multe ori lipsa de atenție acordată unor factori precum: mișcarea în aer liber sau alimentația sănătoasă, cu un aport suficient de micronutrienți, factori în egală măsură importanți vara sau iarna.

În fapt, manifestările deficitului de vitamine sunt aceleași, indiferent de sezon. Există totuși o serie de simptome la care trebuie să fim foarte atenți în special în ceea ce îi privește pe cei mici și mai ales dacă suntem conștienți că perioada de iarnă a fost una mai dezordonată în ceea ce privește stilul de viață, alimentația, ieșirile în aer liber. Astfel, lipsa anumitor vitamine care au acțiuni la nivelul mai multor organe/țesuturi, se poate manifesta în

mai multe moduri:

- semne cutanate, inclusiv sindrom hemoragic (în carența de vitamina A, vitamina C, respectiv vitamina K);
- afectarea mucoasei bucale, a buzelor și a limbii (în carențe de vitamine din grupul B și de vitamina C);
- tulburări de vedere (în deficitul de vitamine A, E, și B2);
- afectare neurologică: anorexie, oboseală, iritabilitate, polinevrită, cefalee și vărsături, slăbiciune musculară, tulburări de mers, covulsii (în deficiența severă de vitamine A, B1, B3, B6, acid folic, E);
- anemie (în deficitul de vitamina B12 și acid folic);
- vindecare greoaie a rănilor (în deficiența de vitamina C);
- rahitism, tetanie (în carența de vitamina D);
- diaree (în carența de vitamina B3).

Din păcate, noțiunea de copil este aproape incompatibilă cu idealul medicinei în ceea ce privește un regim de viață sănătos. Astfel, deși progresele științifice și creșterea nivelului de trai au dus la eliminarea multora dintre deficiențele nutriționale îndeosebi în țările dezvoltate, mai există cazuri izolate sau comunități defavorizate, la care se întâlnesc manifestările carenței severe de vitamine și alți nutrienți („sindrom pluricarențial”).

România este din nefericire una dintre țările care se confruntă cu aceste situații clinice. Totodată, schimbarea condițiilor de trai, realitățile secolului XXI, se traduc în modificări consistente la toate nivelurile. Copilul zilelor noastre este afectat de alți factori poluanți, are alte activități, alt ritm de viață, până la urmă, alte nevoi decât acum 20 sau 30 de ani. Medicina a evoluat bineînțeles în consecință iar tratamentele profilactice sunt astăzi o resursă de bază în viețile noastre.

În afară de contribuția lor la întărirea organismului sănătos și la favorizarea dezvoltării armonioase a copiilor, suplimentele vitaminice sunt recomandate

în mod deosebit copiilor cu boli cronice, celor cu maldigestie/ malabsorbție severă (fibroză chistică, intoleranță permanentă la gluten, boli inflamatorii intestinale, boli hepatice/ ictere colestactice), copiilor convalescenți după boli infecțioase, sugarilor născuți prematur, copiilor cu regimuri dietetice dezechilibrate, celor cu inapetență și aport alimentar insuficient sau celor care suferă de obezitate.

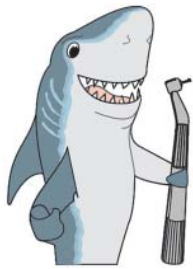
Minimarțienii, Ursuleții și Bronțișorii sunt soluțiile autentice pe care Walmart le pune la dispoziția dumneavoastră și a copiilor dumneavoastră, pentru a suplini carențele care vrem nu vrem, fac parte din viața noastră. Concepute în forma unor figurine (marțieni, ursuleți, dinozauri) și având un gust excelent, suplimentele nutritive propuse de Walmart celor mai tineri membri ai familiei dumneavoastră vor fi nu doar un ajutor de nădejde pentru dumneavoastră ci și o adevărată bucurie pentru micuți. Nu neglijați însă opinia medicului și în niciun caz nu încercați o substituție a alimentației sănătoase printr-un aport „artificial” de vitamine. Cele două sunt fețe ale aceleiași monede și numai în complementaritate vor da rezultate optime.

Minimarțieni Imunactiv

cu aromă de căpșuni și portocale
sunt vitamine și minerale sub formă
de tablete masticabile, special



create pentru copii. Conținutul fiecărei tablete oferă copiilor necesarul zilnic de vitamine și minerale, ajutându-i să se dezvolte armonios.



DENTE -FLEX

GERMAN-DENTAL-CLINIC

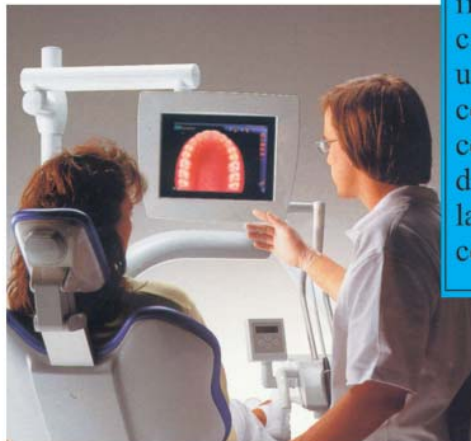


Since 1991

Calitatea lucrărilor este atestată prin colaborarea cu laboratoarele dentare Herbert Schmidt din Berlin și Novodent din Liechtenstein.

Piața Romană nr. 9
Știrbei Vodă nr. 4
Str. Lizeanu nr. 20
E-mail: dentex@xnet.ro

Tel: (401) 316.50.69
(401) 312.27.58
(401) 314.26.68
(401) 210.06.34; Fax:(401) 314.86.96



Clinica Germană DENTEX-FLEX vă invită în cele mai moderne cabinete stomatologice unde vă oferă servicii la cele mai ridicate standarde. ceramică dentară, paro -dantologie, implantologie, laserterapie, ortodonție și cosmetica dentară.

Clinica dispune de personal specializat în Germania, Elveția și SUA

○ Membrii Clubului Sănătății Walmark beneficiază de o reducere de 10% și de consultații gratuite.



www.farmaciiledona.ro

Farmaciiile DONA

Drumul spre sănătate

Ai parte numai de AVANTAJE

- Control gratuit al tensiunii arteriale
- Consultanță cosmetică gratuită
- Campanii promoționale periodice
- Reduceri de preț pentru clienții fideli

5% REDUCERE pentru posesorii Cardului de Fidelitate Dona, la cumpărarea oricărui produs farmaceutic sau cosmetic!



10%
REDUCERE
la produsele
WALMARK



În concordanță cu natura

Cu ajutorul celor mai noi tehnologii, în fabrica noastră iau naștere noi preparate pentru o bună condiție fizică și pentru a vă satisface la orice vârstă. De data aceasta, ne face plăcere să vă prezentăm două noi preparate: Omega 3 și Calciu cu D3.

Omega 3

Omega 3 conține ulei de pește arctic, o importantă resursă de acizi grași cu lanț ramificat (acizi grași omega-3) – acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexanoic (DHA), care ajută la reducerea concentrației colesterolului și a lipidelor totale din sânge.

Pe lângă acizii grași omega-3 nesaturați, uleiul de pește oceanic conține și vitamina A (cu rol în creșterea acuității vizuale și a rezistenței tegumentelor și mucoaselor) și vitamina D3 (principalul factor vitaminic ce crește rezistența osoasă printr-o fixare crescută a calciului). Vitamina E, unul dintre cei mai eficienți antioxidanți naturali, contribuie la buna funcționare a creierului, mușchilor

CUM ACȚIONEAZĂ:

- influențează favorabil nivelul de colesterol și trigliceride din sânge
- contribuie în mod important la sănătatea inimii și a arterelor
- este necesar pentru activitatea celulelor nervoase; influențează favorabil activitatea creierului, mai ales memoria
- acționează pozitiv asupra tensiunii sângelui

și glandelor și încetinește procesul de îmbătrânire a organismului.

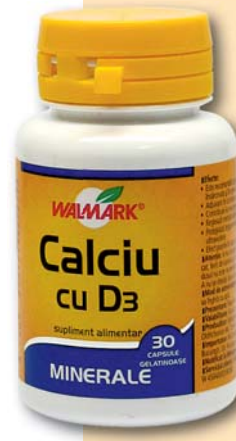


Calciu cu D3

Știm cu toții că lipsa calciului din alimentație este însoțită de reducerea concentrației sale din sânge, ceea ce duce la demineralizarea oaselor. Pentru asimilarea calciului în organism, este necesară vitamina D. Un aport crescut de calciu și vitamina D este necesar în perioadele de creștere a copilului, în timpul sarcinii, dar și femeilor aflate la menopauză sau persoanelor în vârstă. Uleiul de pește conținut în aceste capsule reprezintă o bogată sursă naturală de vitamina D și vitamina A. În uleiul de pește, vitamina A este prezentă sub forma sa cea mai activă – retinol, având un rol important în menținerea integrității celulare și a structurii tegumentelor, fiind implicat și în procesele de creștere și dezvoltare, precum și în îmbunătățirea vederii.

CUM ACȚIONEAZĂ:

- adjuvant în combaterea apariției rahitismului
- contribuie la menținerea sănătății oaselor și dinților
- reglează metabolismul și utilizarea calciului în organism
- protejează tegumentele împotriva acțiunii nocive a radiațiilor ultraviolete
- efect pozitiv în cazul oboselii oculare (prin vitamina A)



Multivitamine din surse organice

În cazul unui mod de viață sedentar, imunitatea noastră are mult de suferit și are nevoie de ajutor. De aceea, multivitaminele și multimineralele au devenit o parte componentă a vieții majorității dintre noi. Hitul ultimului timp îl reprezintă preparatele care pe lângă această compoziție verificată, mai conțin ceva în plus.

Multivitaminele și multimineralele Spektrum îmbină trei avantaje în fiecare tabletă. Spektrum conține nu numai toate vitaminele și mineralele necesare, dar și complexul unic de substanțe active patentat numit Imunactiv™, care acționează favorabil asupra capacității de apărare a organismului. El este format din patru substanțe importante pentru sistemul imunitar – beta glucan, bioflavonoide, vitamina C și zinc.

Depinde de formă

Pentru acoperirea necesarului de diferite elemente, important este nu numai conținutul, ci și capacitatea lor de a fi absorbite și de a fi utilizate în organism, interacționarea lor, ca și viteza de eliminare a lor. Din aceste cauze, forma de administrare a substanțelor capătă o mare importanță. Și aici multivitaminele Spektrum aduc un al treilea avantaj de netăgăduit – toate vitaminele și microelementele conținute sunt exclusiv din surse organice. S-a demonstrat că formele organice ale unor elemente sunt mult mai accesibile pentru om decât forma lor anorganică. Sursele organice sunt mult mai bine absorbite de organism și astfel garantează o eficiență mai mare. Prin aceasta este produsul nostru Spektrum unic pe piață. Cu fiecare tabletă de Spektrum aveți siguranța că fiecare element conținut este absorbit la maxim de corpul Dvs., iar organismul Dvs. devine mai rezistent.

CE CONȚINE IMUNACTIV™

- beta glucan are proprietăți biologice unice în acționarea asupra sistemului imunitar
- bioflavonoidele acționează ca antioxidanți
- vitamina C influențează pozitiv capacitatea de apărare a organismului
- zincul ajută în lupta împotriva infecțiilor



Nature's Bounty

Misiunea Nature's Bounty: „Să oferim consumatorilor noștri suplimente alimentare de cea mai înaltă calitate, la cel mai accesibil pret”.

Prețuiți-vă părul așa cum merită cu Vitamine pentru păr Nature's Bounty!

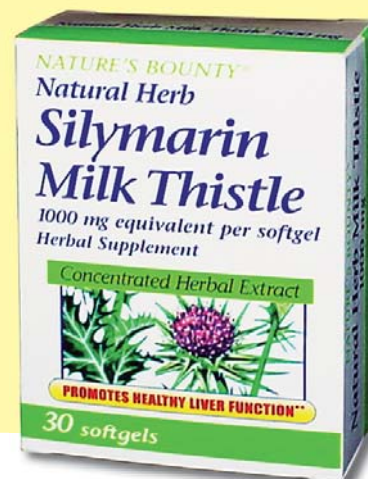
Produsul Vitamine pentru păr conține o gamă foarte bogată de vitamine: vitamina B12 (ciancobalamină), vitamina PP (niacină), colină, inozitol, pantotenat de calciu (vitamina B5), acid paraaminobenzoic (PABA), elemente ce oferă părului volum, strălucire și vitalitate. Pe lângă aceste efecte, niacina (vitamina PP) intervine și în sinteza hormonilor sexuali ce contracarează apariția alopeciei și reduc căderea părului. De asemenea, acidul folic, acidul pantotenic și acidul paraaminobenzoic accelerează creșterea firului de păr, ajută la menținerea culorii naturale a părului și împiedică apariția mătreții. Formula produsului Vitamine pentru păr include și o serie de minerale (fier, iod, zinc, cupru, mangan) necesare în creșterea rezistenței, supleții și prospețimii firului de păr. De asemenea, drojdia de bere conținută în produs reprezintă una din cele mai bogate surse de fier organic, foarte ușor absorbit și utilizat în organismul uman.

Doza zilnică este de 1 tabletă, preferabil în timpul mesei.



Silymarin 1000 mg de la Nature's Bounty - pentru un ficat curat

Ficatul este cel mai mare organ intern al corpului uman, extrem de complex prin cele 500 de funcții diferite pe care le îndeplinește. Funcțiile esențiale includ ajutor în digestia grăsimilor, asigurarea rezervelor de nutrienți, filtrarea toxinelor din sânge, sintetizarea de proteine, reglarea nivelurilor substanțelor numeroase care ajung în sânge. Ficatul este unic între organele corpului uman, datorită capacității sale de regenerare prin refacerea celulelor care au fost distruse de o boală sau leziune ce a acționat pe termen scurt. În procesul de regenerare, ficatul poate fi sprijinit și de aceea, extractul de Silybum Marianum este utilizat în medicina tradițională de peste 2000 de ani. Semințele acestei plante conțin un complex de bioflavonoide cunoscut sub denumirea de „silimarină”. Silimarina protejează celulele ficatului împotriva acumulărilor de toxine și participă la eliminarea substanțelor toxice la nivel hepatic. Silimarina are un puternic efect antioxidant și contribuie la recuperarea celulelor hepatice bolnave. Se administrează câte 1 capsulă de 1-2 ori pe zi, asociat cu un consum ridicat de lichide.



Ginseng Mancurian - rădăcina vitalității

Ginseng-ul este cea mai cunoscută plantă a Chinei, cercetată și apreciată pentru proprietățile sale medicinale de mii de ani. În trecut, rădăcina era atât de valoroasă, încât prețul ei se apropia de cel al aurului. Fiind considerat un simbol al vieții, a fost denumit “planta tinereții veșnice”, “alimentul nemuririi” sau “planta vieții eterne”. Cea mai bună calitate de rădăcină de Ginseng se cultivă în Coreea și China-Mancuriană și, de aici, Nature's Bounty a creat Ginseng Mancurian.

În medicina tradițională asiatică, Ginsengul este folosit ca tonic și revitalizant, datorită conținutului de glicozide, uleiuri esențiale, minerale și vitamine (în special din grupul B). El are efecte adaptogene, adică mărește viteza de adaptare a organismului uman la condiții dificile precum frig, stres, oboseală și carențe de alimentație. Eficiența Ginsengului ca imunomodulator a fost demonstrată prin creșterea rezistenței organismului în fața răcelilor și a altor infecții ușoare și medii. Efectul antistres este generat de substanțe, care au o structură similară cu cea a hormonilor anti-stres din corpul omenesc. Prin complexitatea lui, Ginsengul este util mai multor categorii de vârstă deoarece previne îmbătrânirea și menține forța și pofta de viață. Ginseng Mancurian Nature's Bounty se administrează câte o capsulă pe zi.



Cabinet medical pentru copii

Fundația cultural-umanitară "Dan Marțian"

"A preveni este mai ușor decât a trata."

Cine suntem?

Suntem un grup de medici primari pediatri, care lucrăm în unități medicale de elită din București. Am parcurs toate etapele formării noastre profesionale și mai mult ca oricând considerăm că este mai ușor să previi bolile, asigurând o creștere și dezvoltare normală a copilului, decât să le tratezi. Ne-am grupat în nucleul medical al Fundației și considerăm că părinții nu sunt întotdeauna instruiți suficient pentru a crește copii sănătoși, nu cunosc primele simptome ale unor boli și deci întârzie prezentarea la medic.

Tocmai pe această latură profilactică, de prevenire, vom pune accentul în activitatea noastră. Dacă totuși apar aceste boli, le vom acorda cu toată competența primul ajutor, le vom trata, iar atunci când este necesar vom dirija pacientul spre internare în clinici de specialitate medicale sau chirurgicale din București. Alături de terapia clasică, acordăm un loc important și terapiei naturiste, în care mijloacele naturale - apifitoterapia, homeopatia, kinetoterapia - au o pondere importantă și împreună cu medicina tradițională oferă o alternativă în tratamentul și în primul rând în prevenirea bolilor.

Cum vă ajutăm?

Asigurăm:

- ▶ controlul medical inițial, cu evaluarea stării de sănătate a copilului (determinare talie, greutate, dezvoltare psiho-motorie)
- ▶ consultații de puericultură, pentru copii cu vârste cuprinse între 0-1 an (evaluare talie, greutate, perimetru, fontanelă, alimentație naturală, artificială, diversificare, profilaxia rahitismului, dentiție)
- ▶ consultații și tratamente de urgență;
- ▶ proceduri și tratamente ambulatorii;
- ▶ consultații și recomandări de tratamente naturiste
- ▶ vaccinare conform schemei Ministerului Sănătății (vaccinare hepatică A, B, DTP, antirujeolică, antipolio, antigripală etc.)
- ▶ internare programată în clinici de pediatrie medicale sau chirurgicale
- ▶ eliberăm adeverințe medicale și avize epidemiologice

Analizele de laborator și investigațiile paraclinice recomandate se vor face în clinici specializate cu care colaborăm.

Din echipă fac parte:

Dr. Elena Dan

Medic Primar Pediatru
Doctor în Științe
Medic Coordonator

Dr. Claudia Datu

Medic Primar Pediatru,
Doctor în Științe

Dr. Tatiana Poenaru

Medic Primar Pediatru

Dr. Silvia Clonda

Medic Primar Pediatru

Dr. Gabriela Mărgineanu

Medic specialist
Apifitoterapie și Homeopatie
Medic de familie

Marinela Stejar

Masaj și Kinetoterapie

Cabinetul medical funcționează la sediul Fundației din Bd. Dacia nr. 55, ap.12, etaj 5, sector 1, București.

Program zilnic de lucru:

Luni-Vineri:	9.00 - 13.00
	16.00 - 19.00
Sâmbătă:	9.00 - 14.00

Informații și programări:

tel/fax: (021) 210.02.53
mobil: 0722.946.116



Membrii clubului beneficiază de o reducere de 5% și au prioritate la programare.

Dacia Medical Center

Contract cu casa de Asigurări pe bază de trimitere de la medicul de familie pentru următoarele specialități:

Pediatrie
Psihiatrie pediatrică
Ginecologie
Ecografie

Fizioterapie și recuperare medicală

- Prioritate la programări pentru membri CSW
- 10% reducere pentru membri CSW care vin fără trimitere de la medicul de familie

Dacia Medical Center organizează și cursuri de formare profesională în meseriile de îngrijire bătrân/copil la domiciliu.

! Cursurile sunt avizate de către Ministerul Educației și Cercetării și de către Ministerul Muncii și Solidarității Sociale și Familiei cu recunoaștere și în străinătate.

Membri CSW beneficiază de reducere de 10%.

București Blv. Iuliu Maniu nr. 7 - Policlinica Apaca - Corp G, Sector 6

Telefon 021/317.90.85

Fax 021/210.02.53

FIIND PREOCUPAȚI DE A OFERI BENEFICII MEMBRILOR LA ACHIZIȚIONAREA DE PRODUSE WALMARK AM DEZVOLTAT PARTENERIATE CU PESTE 100 DE FARMACII DIN ÎNTREAGA ȚARĂ.



Foto: Farmacist Roșescu Cătălina

Farmacia DAKOTA EXIM PLANT 2004

Magazinul naturist DAKOTA EXIM PLANT 2004 din Pitești a fost înființat în anul 2004 și tot atunci s-a alăturat CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK.

Dintre produsele companiei WALMARK, care sunt cele mai solicitate de către clienții farmaciei? De ce credeți că se întâmplă acest lucru?

CLARINOL este poate cel mai solicitat produs din gama WALMARK. De ce? Foarte simplu! Doamnele au din ce în ce mai multă grijă de felul în care arată, iar CLARINOL este un veritabil inamic în lupta cu kilogramele așezate acolo unde nu sunt dorite.

Cât de interesați vi se par clienții dumneavoastră de administrarea multivitaminelor la copii?

Părinții sunt atenți la nevoile celor mici, mai ales acum, în sezonul rece. Produsul MINIMARȚIENI este ideal pentru dezvoltarea armonioasă și pentru sănătatea copiilor, având în același timp și un gust deosebit. Băiețelul meu are patru ani și

nu înțelege de ce nu poate lua mai multe tablete pe zi.

Din punctul dumneavoastră de vedere, ce ați recomanda cumpărătorilor pentru întărirea sistemului imunitar în perioadele reci de peste an?

Clienții magazinului nostru au înțeles în timp cât de important este un sistem imunitar puternic. Recomand tuturor, pe parcursul anotimpului rece produsele IMUNACTIV pentru adulți și MINIMARȚIENI pentru copii, deoarece ele acționează ca un vaccin natural.

Ce părere aveți despre noutățile companiei WALMARK de la finalul anului 2007: IMUNACTIV, BENOSEN, MABELLE, DIALEVEL?

WALMARK a fost și este o firmă producătoare atent interesată de nevoile clienților și a intuit exact ce anume lipsește pe piață. Produsele mai sus amintite vin în ajutorul a zeci de pacienți, ce aveau mare nevoie de ele, și au rezultate excelente.

Care sunt afecțiunile cel mai des întâlnite, pe care clienții farmaciei

dumneavoastră le tratează cu produsele WALMARK?

Majoritatea afecțiunilor pot fi tratate sau ameliorate cu produsele naturale WALMARK. Îmi este greu să spun care sunt cel mai des întâlnite, probabil afecțiunile circulatorii și problemele de memorie. Produsele GINKO PRIM și MEMO PLUS sunt incontestabil vedete în tratarea acestor afecțiuni.

Cum vedeți viitorul suplimentelor alimentare în România?

De la an la an observ o deschidere din ce în ce mai mare pentru alegerea suplimentelor naturale ca bază de tratament în orice afecțiune. Clienții noștri sunt interesați de tot ce apare nou, de modul în care acționează plantele, de felul în care le putem combina pentru a avea efectul așteptat în tratarea bolilor. Ei au înțeles că suplimentele naturale nu au toxicitate, nu dau dependență în timp și că sunt compatibile cu organismul uman.

Oamenii au înțeles că trebuie să se reîntoarcă la natură, iar gama produselor WALMARK le stă alături. Este alegerea perfectă!!!

Vă mulțumim pentru interviu și vă dorim să aveți clienți cât mai mulțumiți de calitatea produselor firmei Walmark.





MEDICOVER

www.medicover.ro

DE
10 ANI
MEDICUL
TĂU
PERSONAL
ȘI AL
COMPANIEI
TALE



CAPITAL & ALLIANCE
INSURANCE BROKERAGE

CAPITAL & ALLIANCE I.B., partener al firmei GLOBEX INTERNATIONAL GROUP, este o companie de consultanta, intermediere și asistenta in domeniul asigurarilor și va ofera posibilitatea alegerii unuia dintre produsele de **ASIGURARE PRIVATA de SANATATE** existente pe piata asigurarilor. In acest mod veti beneficia de servicii medicale de calitate : consultatii, servicii ambulatorii și spitalizare la standarde superioare, in caz de accident sau imbolnavire.

Datorita parteneriatului incheiat cu WALMARK ROMANIA va putem oferi in conditii speciale si alte categorii de asigurari, pentru care beneficiati de reduceri :

- Asigurari private de sanatate - 5%*
- Asigurari profesionale (medici, farmacisti, etc.) - 5%*
- Raspundere civila auto - 5%*
- Asigurari pentru cladiri si bunuri din gospodarie - 5%*
- Asigurari de viata, rente de studii pentru copii, fonduri suplimentare de pensie, garantarea Creditelor, s.a. - 8%*
- Casco (asigurarea facultativa a autovehiculelor) - 3%*

(*procentul de reducere se aplica primei de asigurare achitata și va fi convertita in LEI WALMARK)

Pentru mai multe detalii și informatii ne puteți contacta la :

Tel : 201.6623 ; 305.6066 ; 312.0093, Fax : 212.5601, Email : contact@caib.ro, Web : www.caib.ro, Adresa : Str. Frumoasa 52, apt.7, sector 1, Bucuresti.

Rețete cu parfum de mare

Rulouri din calcan la gril (1045 kJ, colesterol 95 mg)

12 fileuri de calcan Se pune brânza proaspătă într-un vas, se adaugă usturoiul pisat, măslinile tocate și verdeța tocată mărunt și se amestecă totul. Se desfac fileurile de pește, se sărează și se piperează, apoi se unge fiecare fileu cu pasta de brânză și se rulează. Rulourile se înfig pe bețele pentru frigărui alternativ cu roșiile cherry, se ung cu ulei de măsline și se frig la gril pe foc de cărbuni cam 4 minute pe fiecare parte.

Sfat

Se servesc cu salată amestecată cu zeamă de lămâie.



Sfat

Roșiile se pot coace pe codiță, în buchet.

Dorada cu ceapă

(1710 kJ, colesterol 133 mg)

2 buc. dorada de câte 600-700 g Se toacă ceapa în cubulețe și se călește 5 minute în ulei. Peștii bine curățați de măruntaie și spălați se ung în interior cu usturoiul pisat, se dă un praf de sare și de piper, apoi se introduc crenguțele de cimbru și câte-o foaie de dafin. Se pune ceapa călită în tavă, se presară pătrunjelul tocat, sare și piper. Pe acest pat se pun peștii, se adaugă roșiile de jur împrejur, restul de verdeță și se stropesc cu vin. Se coc cam 30 de minute la o temperatură de 170°C. După 15 minute peștii se întorc.

Sfat Ca garnitură servim orez sau baghetă.

Creveți în sos sherry

(1130 kJ, colesterol 219 mg)

500 g creveți Se încinge untul într-o tigaie, se călește în el ceapa tocată mărunt până devine transparentă, se adaugă creveții și se amestecă. Se condimentează cu curry, se adaugă făina în ploaie, se toarnă apoi smântâna și se potrivește de sare. Se amestecă totul bine și se fierbe câteva clipe.

Produsul Clarinol 1000mg

este o sursă unică de CLA sub formă activă (acid linoleic conjugat), care facilitează eliminarea grăsimilor din corp, fără a afecta masa musculară. În același timp, CLA împiedică reaccumularea de grăsimi în organism (efect „anti yo-yo”).


Acest mecanism eficient face ca produsul Clarinol™ să fie un ajutor de nădejde pentru a obține o siluetă ideală. CLA este o substanță naturală ce face parte din familia acizilor grași omega-6 nesaturați.



Integrama cu premii GinkoPrim

Autor: Ana BARNA - Maxim Publisher

A SCORNI	EXTREME LA REAL !	FIRE DE URZEALA	ESENTA DE RICIN !	NEVASTA LUI MANOLE	PUBLICATE DIN NOU	CHIAR DACA
LILIACHIU	GAZ DE LA MUNTE	A SE IVI A FORMULA	ULTIMELE LA JOC !	CAPETE DE DRUM !	A PIERI IN VALURI	A POVESTI
			OM DE LITERE			
CNEAZ FARA INIMA !	LEACURI					
NU STAU IN PICIOARE...	SOLUTIA					
PUS IN LEGATURA	E CINEVA LA MIJLOC !			MAI MIC DECAT MUNTELE MARUNT		
NOTA MUZICALA	BOLDURI				SCRISA FRUMOS	
ESENTA DE SAKE !	A PANDI TRECEREA	ZECE SUTE				
HRAPARET		ZAPADA	COPILA	SPATIU DE JOC		
ARMELE ROZELOR		PRECIS LA DEBUT !	CUSUT PE MARGINE	SCOP		
	SPUSE DIN NOU					
	DOAR... LA MIJLOC !					
IN UNDIȚA !						
RECENTI		VIZITE SCURTE				
MAI MARE CA MOSCHEEA						
			FLACARI MARI			



GinkoPrim
Pentru îmbunătățirea condiției psihice și a circulației periferice.

Câștigătorii integramei din numărul trecut care au primit câte un Imunactiv 30 tablete

Nr.	Nr. card	Nume	Nr.	Nr. card	Nume
01	20006062	Damilescu Aneta	11	26725986	Miuta Eugenia
02	24169637	Breten Maria	12	20055019	Hobina Elena
03	24062738	Mailath Cornelia	13	20025207	Popa Floarea
04	20016555	Achitei Adrian	14	28219749	Tudoran Roxana
05	98507329	Mihaly Alpar-Zsolt	15	26029855	Boboc Liliana
06	20074134	Ilie Nicolae	16	22873336	Tatareanu Maria
07	20039213	Dorobantu Mioara - Ciresica	17	25169537	Berbece Constantin
08	20005184	Miron Margareta	18	20074188	Costea Maria
09	26416896	Boboc Ion	19	20027017	Rauta Gabriela
10	20015888	Arsene Cristina Lorelai	20	23967117	Mercuriali Angela

Nume: Prenume: Nr. card:

Telefon: Strada: Nr: Bloc:

Scara: Ap: Sector /Judet: Localitate:

Rezolvare:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Dezlegați integrama, completați talonul cu răspunsul corect și datele personale, decupați talonul și trimiteți-l într-un plic pe adresa Walmark România SRL, OP. 13 CP. 193 București, menționând pe plic "Integramă Clubul Sănătății Walmark". Data limită de trimitere a plicurilor este 01.09.2008. La tragerea la sorți din data de 15.09.2008, se vor extrage 20 de câștigători, premiile constând în câte o cutie din produsul "Ginko Prim" cu 30 de tablete. Regulamentul complet îl puteți găsi pe site-ul www.csw.ro.

Nota: Completând formularul de înscriere sunteți de acord ca datele dumneavoastră să fie prelucrate, procesate și stocate de către Walmark România SRL, în scopul trimiterii ocazionale de corespondență și trimitere de email. Walmark România a obținut drepturile de a colecta, procesa, păstra, distribui informații cu caracter personal și de a furniza bunuri și servicii prin intermediul vânzărilor directe având nr. de notificare 1384 respectiv 2347, înregistrate la Autoritatea Națională de Supraveghere a Prelucrării Datelor cu Caracter Personal conform legii 677/2001. Conform aceleiași legi vă este recunoscut dreptul de acces, de intervenție și de opoziție asupra datelor. Detalierea acestor drepturi se găsește pe site-ul www.csw.ro. Totodată, completând formularul de înscriere vă dați acordul ca datele dumneavoastră să fie transferate în republica Cehă la Walmark a.s. (societatea mamă) în scopul menționat mai sus, deoarece acolo se află serverul central unde se stochează informațiile. Puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul www.csw.ro, prin poșta pe adresa Walmark România, OP 13, CP 193, București, sector 2, sau telefonic la numărul 0 800 800 279; Puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe site-ul www.csw.ro sau la sediul societății S.C. Walmark Romania S.R.L.

Cardul Walmark.

Unde se poate folosi?

● 10% reducere și consultații gratuite în cadrul rețelei de cabinete stomatologice Dentex- Flex:

Piața Romană 9, București; Știrbei Vodă 4, București; Lizeanu 20, București;

● 5% reducere și prioritate la programări la Cabinetul medical pentru copii - Fundația Cultural Umanitară "Dan Marțian", Bd. Dacia nr. 55, București

● 5% - 8% reducere la încheierea unei asigurări prin Capital & Alliance Insurance. Reducerea va fi convertită în Walmark Lei

● 10% reducere la serviciile oferite de Dacia Medical Center, 021-317.90.85

● 10% reducere la produsele firmei IMEG, 0264-40.64.04, www.ezidri.ro



ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoana contact	DISCOUNT la produsele Walmark	DISCOUNT pentru toate produsele
Alba Iulia	Vichi Farm	Bd. Victoriei 67, Bl. A14	(0258) 834.040	Stoian Victoria	10%	
Aleșd	Vitalogy 3	Bobâlna 27	(0259) 342.542	Ghitea Sorin	5%	
Alexandria	Ecoplantafarm	Str. București 359 Bl. 24	(0247)313 331	Stoican Georgeta	5%	5%
Arad	Lari Farm	Calea A. Vlaicu Bl. Z24	(0257) 246.622	Rif Mihaela	10%	
Arad	Noua Farmacie	Andrei Saguna	(0257) 254.545	Bic Lucia	5%	
Bacău	Diana	Stefan cel Mare 15	(0234) 577.611	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Verde a naturii	Pieții 2	(0234) 571.005	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Farmavis	Gării 58	(0234) 542.060	Bogdan Mărioara	10%	
Bacău	Elpis	Stefan cel Mare 7	(0234) 517.560	Stineru Ileana	10%	
Bacău	Ledum	Mihai Viteazu 3	(0234) 555.996	Galan Anca	10%	
Baia Mare	Anafarm	Bd. Decebal 16/2	(0744) 784.453	Sofron Ana Flavia	5%	5%
Baia Mare	Delicia	Nicolae Iorga 2	(0262) 434.230	Costin Olimpia	10%	
Baia Mare	Esperanto	Bd. București 8	(0262) 222.123	Kosa Margareta	5%	
Baia Mare	Hypericum	P-ța. Revoluției 26	(0262) 271.338	Pop Maria	10%	
Bistrița Năsăud	Polygon Prod	Liviu Rebreanu 18	(0263) 219.210	Giurgea Marinela	5%	
Borșa	Yin Yang Fitness	Str. Libertății nr.64	(0262) 343.335	Nicolaescu Mădălina	5%	
Brașov	Profarm	Toamnei 1	(0268) 326.944	Pălădoiu Octavia	10%	
Brașov	Thea	Bd. Victoriei 10	(0268) 416.396	Trimbiș Aurelia	10%	
Brăila	Bella Dona	Mihai Eminescu 7	(0239) 613.841	Popa Silvia	5%	5%
București	Minerva	Clucerului 11-15	(021) 222.7481	Simionescu Emilia	5%	5%
București	Help Farm	Drumul Taberei 98	(021) 777.2202	Lerescu Viorela	5%	2-5%
București	Călin Farm	Drumul Taberei 124	(021) 413.0875	Călin Maria	5%	
București	Simidon	Baia de Fier 5	(021) 315.6081	Simidon Liliana	5%	
București	Simidon	Matei Voievod 135	(021) 253.2175	Simidon George	5%	
București	Decebal	Decebal 9	(021) 322.7126	Durbac Elisabeta	5%	
București	Dalv Farm	Stefan cel Mare 39	(021) 610.3345	Grosaru Gabriela	5%	
București	Flomar 2000	P-ța Gorjului	(0724) 701.314	Florian Chirilă	5%	
București	Dona	Calea Dorobanților nr. 99	(021)231.94.00	Miloseșcu Lavinia	10%	
București	Dona	Dorobanților nr. 102-110	(021)230.53.66	Mihai Mirela Doina	10%	
București	Dona	P-ța Amzei nr. 17	(021)319.72.97	Cazacu Luiza	10%	
București	Dona	Bd. Gh. Magheru nr. 32-34	(021)316.54.07	Constantin Luminința	10%	
București	Dona	Șos. Iancului nr. 13	(021)250.17.87	Zinca Silvia	10%	
București	Dona	Calea Moșilor nr. 300	(021)210.26.80	Bugan Elena	10%	
București	Dona	Șos. Pantelimon nr. 354	(021)624.11.81	Manea Irina	10%	
București	Dona	Șos. Mihai Bravu nr. 122	(021)252.45.36	Negulescu Ermina	10%	
București	Dona	Șos. Colentina nr. 1	(021)242.00.47	Radu Claudia	10%	
București	Dona	Șos. Colentina nr. 53	(021)242.01.30	Pătrașcu Ionelea	10%	
București	Dona	Bd. Basarabiei nr. 57	(021)340.80.27	Mihai Livia	10%	
București	Dona	Calea Vitan nr. 199	(021)344.26.17	Pantea Aurica	10%	
București	Dona	Calea Victoriei nr. 26	(021)313.28.24	Tudor Irinuca	10%	
București	Dona	Bd. N. Grigorescu nr. 20	(021)340.43.23	Nidelea Ana Maria	10%	
București	Dona	Str. Dristor nr. 81-88	(021)327.25.57	Botez Elena	10%	
București	Dona	Bd. Gh. Șincai nr. 2	(021)330.03.42	Branetu Maria	10%	
București	Dona	Calea Șerban Vodă nr. 282	(021)336.23.35	Ungureanu Mariana	10%	
București	Dona	Șos. Giurgiului nr. 123	(021)450.62.76	Radu Daniela	10%	
București	Dona	Str. Nițu Vasile nr. 1	(021)332.13.25	Antea Gheorghita	10%	
București	Dona	Șos. Olteniței nr. 240	(021)332.48.40	Tudor Adriana	10%	
București	Dona	Bd. Al. Obregia nr. 31	(021)360.31.92	Sârbu Rodica	10%	
București	Dona	Șos. Giurgiului nr. 103-107	(021)450.37.20	Stănescu Georgiana	10%	
București	Dona	Șos. Berceni nr. 80	(021)332.60.27	Avasiloi Petronela	10%	
București	Dona	Calea Vitan nr. 235	(021)344.25.75	Solomon Anca	10%	
București	Dona	Calea Crângași nr. 27	(021)331.60.00	Nitu Maria-Daniela	10%	
București	Dona	Bd. Ion Mihalache nr. 147	(021)224.05.53	Plopeanu Mariana	10%	
București	Dona	Str. Izvorul Rece nr. 1	(021)460.01.85	Porubin Andreea	10%	
București	Dona	Calea Ferentari nr. 2	(021)423.36.37	Amariei Cristina	10%	
București	Dona	Bd. Corneliu Coposu nr.3-5	(021)316.29.39	Arvinte Simona	10%	
București	Dona	Șos. Giurgiului nr. 131	(021)450.24.38	Stancu Roxana	10%	
București	Dona	Str. Ion Iriceanu nr. 4A	(021)334.00.15	Marinescu Monica	10%	
București	Dona	Bd. Ion Mihalache nr. 47	(021)223.50.54	Bratu Carmen	10%	

ORAȘ	Nume farmacie	Adresa	Telefon	Persoana contact	DISCOUNT la produsele Walmark	DISCOUNT pentru toate produsele
București	Dona	Bd. Iuliu Maniu nr. 152A	(021)434.13.75	Uta Serenela	10%	
București	Dona	Bd. Iuliu Maniu nr. 70-80	(021)430.12.03	Manea Alina	10%	
București	Dona	B-dul Iuliu Maniu nr. 9	(021)430.31.90	Constantinescu Cristina	10%	
București	Dona	Str. Resita, nr.4	(021)450.25.40	Fieraru Anca	10%	
București	Medsante Plant	Șos. Pantelimon 358	(021)255.14.38	Cornel Niculae	5%	5%
Buzău	Dona	Str. Unirii Centru, Bl. B1	(0238)714.131	Mocanu Iana	10%	
Cluj Napoca	Dakar	Sora Shopping Center	(0745) 675.765	Voivoda Carmen	10%	
Cluj Napoca	Agat	P-ța Cipariu 9	(264) 403.458	Antofie Ioan	10%	
Cluj Napoca	Pronatura	Magazin Central	(0722) 752.007	Crăciun Liana	10%	
Cluj Napoca	Sănătatea Verde	Calea Moșilor nr.65	(0744) 296.075	Bakk Doina	5%	
Comănești	Vasiliada	Bd Republicii 1	(0234) 374.297	Ungureanu Gabriela	10%	
Constanța	Libra	Vasile Alecsandri 10	(0241) 613.119	Ghiulnar Gemil	10%	10%
Constanța	Magic Plant	Cișmelei 19	(0241) 557.777	Resid Adnan	10%	10%
Constanța	Matangi	Bd. Tomis-Soveja	(0241) 551.377	Niculescu Răzvan	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	P-ța Tomis 3	(0722) 679.273	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	P-ța Griviței 1	(0722) 679.274	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	Eliberării 8	(0722) 679.275	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	Complex Doraly Mall	(0722) 679.276	Bola Stelian	10%	10%
Constanța	Medi Plant <small>Import-Export</small>	P-ța Balada	(0722) 679.277	Bola Stelian	10%	10%
Craiova	Petry Farm	Calea București Bl. A1	(0740) 194.747	Petre Daniel	5%	
Deva	Hygeia Dava	Mihai Eminescu 1	(0254) 219.749	Cordos Adela	10%	
Deva	Plant Apicol	I.L. Caragiale 20	(0726) 761.557	Vlad Adriana	10%	
Focșani	Multifarm	Bd. Unirii 49	(0237) 62.858	Cubolteanu Valentina	5%	5%
Galați	Koral	Str.Brăilei Bl. BR3	(0236) 464.090	Nisoiu Elza	5%	5%
Galați	Paracelsus	Aleea Cluj 14	(0236) 465.304	Marcu Romelia	5%	5%
Giurgiu	Dona	P-ța Comerțului nr. 32	(0246) 212.291	Grigore Silvia	10%	
Hunedoara	Magic Plant	Bd. Corvin 9	(0254) 709.009	Tuza Adrian	10%	
Iași	Danisan	Nicolina 9	(0232) 226.565	Dănilă Cătălina	5%	
Iași	Dona	Bd. Dacia nr. 30	(0232) 235.529	Baluta Maria	10%	
Iași	Farma House	Bd. Independenței 9	(0232) 265.486	Găină Banu Mirela	5%	
Miercurea Ciuc	Dona	Str. Harghita nr.2	(0266) 316.085	Tusa Eniko	10%	
Moinești	Betula Farm	T. Vladimirescu Bl. 2	(0234) 361.901	Serbu Gerda	10%	
Năvodari	Medi Plant	Midiei 6	(0722) 679.278	Bola Stelian	10%	10%
Onești	Abifarm	Republicii 27	(0234) 313.481	Filip Adi Monica	10%	
Oradea	Vitalogy 1	C. Coposu 15	(0259) 266.051	Ghițea Sorin	5%	
Oradea	Vitalogy 2	Desuseanu 2	(0259) 477.243	Ghițea Sorin	5%	
Oradea	Pronatura din Eden	Magheru 17	(0259) 411.552	Achim Mariana	5%	5%
Piatra Neamț	Farmacia Clinica	Bd. Traian Bl. S1	(0233) 217.858	Leahu Olguța	10%	5%
Piatra Neamț	Farmacia Gara	Bd. Republicii 27	(0233) 231.942	Leahu Olguța	10%	5%
Pitești	Dona	Str. Lotrului nr. 1	(0248)21.44.16	Popovici Ramona	10%	
Pitești	Dona	Str. Exercițiului, Bl. D5	(0248)25.11.33	Piuaru Alisa	10%	
Pitești	Lariana	Republicii	(0788) 386.378	Suțan Laurențiu	5%	
Pitești	Lariana	Ana Ipătescu	(0788) 391.899	Suțan Laurențiu	5%	
Pitești	Lariana	Lotrului	(0788) 521.325	Suțan Laurențiu	5%	
Pitești	Herba Farm	Cartier Trivale	(0248) 275.577	Vrabie Camelia	5%	
Pitești	Divers Farm	Craiovei Bl 38	(0248) 253.099	Enache	5%	
Pitești	Divers Farm	Banatului Bl. B3	(0248) 610.228	Enache	5%	
Pitești	Dakota Exim Plant	Victoriei 2	(0741) 056.507	Rosescu Cătălina	5%	
Pitești	Dona	Str. 1 Decembrie 1918 Bl. M6	(0248)285.890	Nicolau Adriana	10%	
Pitești	Dona	B-dul Petrochimistilor	(0248)222.660	Ungureanu Gabriela	10%	
Ploiești	Dona	P-ța Victoriei nr.15	(0244)51.63.29	Matei Adriana	10%	
Ploiești	Dona	Str. C.D Gherea nr. 15	(0244)51.07.95	Flintașu Maria	10%	
Ploiești	Pusifarm	Șos. Malu Roșu 101 Bl. 101B	(0244) 585.546	Dumitrescu Costică	5%	
Râmnicu Vâlcea	Dona	Str. Calea lui Traian nr. 125	(0250) 737.772	Popescu Diana	10%	
Roman	Aruncus	Ștefan cel Mare Bl. N4	(0233) 740.751	Avadanei Magdalena	10%	
Roman	Stejara	Smirodava Bl. 43	(0233) 742.341	Stejar Ana Maria	10%	
Sebeș	Stanciu	Str. Lucian Blaga 30	(0258) 733.197	Stanciu Elisabeta	10%	
Sf. Gheorghe	Farma-Line	Str. Csaszar Balint 14	(0267) 352.350	Devecseri Emse	10%	
Sibiu	Avicena	N. Bălcescu nr. 24	(0269) 244.717	Luca Valentina	5%	
Sibiu	Farmasib	Nicolae Bălcescu 53	(0269) 217.897	Cerनुščă Elena	5%	
Sibiu	Dona	Pța. Aurel Vlaicu, Bl. V4	(0269) 22.00.69	Mazere Camelia	10%	
Suceava	Sănătatea	Str. Stațiunii 4 Bl. D4	(0230) 513.894	Mihai Brîndușa	5%	
Târgoviște	Apicola	Bd. Independenței	(0245) 634.329	Popa Florin	8%	
Târgoviște	Med-Natura Plant	Bd. Independenței Bl. 36	(0723) 556.090	Pavel Delia	10%	10%
Târgu Mureș	Tilia	Călărașilor 2	(0265) 215.880	Buzso Janos	10%	
Târgu Mureș	Jaema Impex	Bd. 1848, 42	(0788) 123.725	Jancso Melinda	10%	
Timișoara	Farmado	Măcieșilor 1	(0256) 200.024	Busuic Doina	10%	
Tulcea	Plafar Natura 1	Str. Păcii 81	(0745)758.830	Tutilla Oana	10%	
Tulcea	Plafar Natura 2	P-ța. Veche	(0745)758.830	Tutilla Oana	10%	

CUM SĂ PARTICIPI LA PROGRAMUL DE FIDELITATE AL CLUBULUI SĂNĂTĂȚII WALMARK

● Principiul obținerii Walmark LEI (WLei)

Toate produsele cumpărate în farmacia sau comandate prin intermediul Clubului Sănătății cu plata ramburs au pe etichetă sau pe cutie un cod de bare. LEI Walmark pot fi obținuți prin trimiterea codurilor de bare de la produsele Walmark la adresa Walmark România OP. 4 CP. 11 București. În baza WLei-ilor astfel obținuți, puteți comanda produse gratuit.

● Cum să aflați valoarea fiecărui cod de bare?

Valoarea aferentă fiecărui cod de bare al unui produs o aflați în penultima pagină a revistei noastre sau pe pagina noastră de internet a Clubului Sănătății Walmark la adresa www.csw.ro.

● Cum să trimiteți codurile de bare?

Lipiți codurile de bare pe o foaie de hârtie, calculați-le valoarea și specificați ce produs doriți să primiți în schimbul Walmark LEI-ilor. Nu uitați să menționați numărul Dumneavoastră de card. În cazul în care nu doriți să comandați niciun produs, Walmark LEI-ii se vor adăuga în contul Dumneavoastră urmând să îi folosiți ulterior.

● Cum să aflați numărul de Walmark LEI din contul Dvs.)

Starea actuală a contului Dumneavoastră de Walmark LEI o puteți afla după ce vă autentificați cu numărul de card și parola pe pagina de internet www.csw.ro

● Cine poate participa?

Programul de fidelitate este destinat doar membrilor Clubului Sănătății Walmark!



Obs. Comanda în baza Leilor

Walmark trebuie să depășească valoarea de 20 WLei.

PE SCURT:

Dezlipiți codurile de bare de pe produse.



Lipiți aceste coduri de bare pe o foaie de hârtie.



Adunați valoarea în Walmark LEI a fiecărui cod de bare și treceți suma totală de Walmark LEI. Menționați ce produs doriți să primiți în schimbul Walmark LEI-ilor.



Expediați hârtia cu Walmark LEI într-un plic pe adresa:



Walmark România
OP. 4 CP. 11, București.

MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE PROGRAMUL NOSTRU DE FIDELITATE AFLAȚI PE PAGINA DE INTERNET www.csw.ro



NU VĂ DESCURCAȚI ? AVEȚI NEVOIE DE SFATURI ?

Dacă da, citiți răspunsurile la cele mai dese întrebări primite din partea Dvs.:

● Tabelul cu valoarea în Walmark LEI a codurilor de bare poate fi găsit pe pagina de internet www.csw.ro și în această revistă la penultima pagină.

● Puteți trimite coduri de bare și fără a comanda produse, punctele în Walmark LEI fiind adăugate în contul Dumneavoastră.

● Contul actual de Walmark LEI îl puteți afla pe pagina de internet www.csw.ro sau sunând gratuit la numărul de telefon 0 800 800 CSW (0 800 800 279) sau 021/212.36.90.

● Membrii înregistrați au acces la paginile personale de internet prin menționarea numărului de membru și a parolei personale. Nu trebuie să faceți o nouă înregistrare. În cazul în care aveți probleme cu înregistrarea, adresați-vă la linia gratuită 0 800 800 CSW (0 800 800 279) sau 021/212.36.90.

● Codurile de bare de la produsele Nature's Bounty nu intră în programul de fidelitate.

● De ce nu calculăm automat bonusul la comenzile directe? Cauza nu este faptul că nu am putea calcula punctele Dvs. de la produsele comandate, ci faptul că la concurs participă nu numai produsele comandate direct la noi, ci și cele cumpărate din farmacii. În acest caz, trimiterea codurilor de bare

constituie singura dovadă obiectivă a cumpărării produsului. Suntem conștienți că acest mod puțin mai complicat de obținere a bonusurilor nu vă va împiedica să beneficiați de această ofertă.

● Aveți deja decupat codul de bare și nu-i cunoașteți valoarea ? Puteți verifica valoarea lui pe pagina de internet www.csw.ro/produkty.asp. Prin tastarea ultimelor patru cifre sau a întregului cod de treisprezece cifre (EAN) veți afla căru produs îi aparține acel cod și ce valoare are în Walmark LEI.





Puteți primi în cadrul programului nostru de fidelitate nu doar produse gratuite ci și cadouri la alegerea Dumneavoastră. Trimiteți pe adresa noastră: **Walmart România OP.13 CP.193 București** codurile de bare ale produselor Walmart de valoarea unui cadou, iar noi vi-l trimitem în cel mai scurt timp gratuit prin poștă.

Aceste originale daruri le puteți obține doar prin intermediul programului nostru de fidelitate. Suntem convinși că vă vor face plăcere.

Saltea surf 25 WLei	Ceas proiector 25 WLei	Hygro-thermometer-clock 30 WLei	Perna gonflabilă pt. voiaj 20 WLei
Suport pt. ochelari 20 WLei	Aprinzător aragaz 20 WLei	Rucsac cu buzunar 40 WLei	Set școlar 25 WLei
Miniradio FM 20 WLei	Recipient dozare pastile 25 WLei	Martafon 5 WLei	Minimixer 5 WLei

INFORMAȚII LEGALE CLUBUL SĂNĂȚĂII WALMARK

Walmart România SRL prelucrează date cu caracter personal, furnizate de dvs. pe situl www.csw.ro sau prin adeziunile scrise în scopuri de reclamă, marketing, publicitate, vânzări directe la distanță ale produselor Walmart. Pe viitor aceste date (nume, prenume, sex, data și locul nașterii, semnătură, telefon/fax, adresă, adresă de email) ne permit să vă ținem la curent cu activitatea noastră. Conform legii 677/2001 beneficiați de dreptul de acces, intervenție și opoziție. Aveți dreptul să vă opuneți prelucrării datelor cu caracter personal care vă privesc și să solicitați ștergerea acestora. **Pentru executarea acestor drepturi vă puteți adresa cu o cerere scrisă, datată și semnată la Walmart România SRL cu sediul în București Str. Fecioarei nr.7 sector 2 sau puteți interveni asupra datelor direct pe site-ul www.csw.ro. De asemenea puteți consulta regulamentele campaniilor promoționale și concursurilor pe același site www.csw.ro precum și la sediul societății Walmart România SRL. Totodată vă este recunoscut dreptul de a vă adresa justiției. Datele Dvs. vor fi transferate în Cehia în scop de siguranță. Walmart România SRL a primit de la A.N.S.C.P.D.C.P. numerele de înregistrare în registrul de evidență a prelucrărilor de date cu caracter personal, respectiv 1384 și 2347.**



Berbec
21. 3. – 20. 4.
Berbecii se luptă pe viață și pe moarte, cu condiția să beneficieze de suficient public și de admirație. Le place să salveze prințese

vătăjite și să-i ajute pe cei în nevoie. Dar în spatele gesturilor dramatice și a dorinței de a-i salva pe cei închiși, se ascunde dorința de a fi cel mai bun și de a-i domina pe ceilalți. În Berbec puteți găsi persoana care trage după ea toate proiectele, un cavaler neînfricat și în același timp, un romantic incurabil. Poți să ai parte de orice cu el, numai de plictiseală nu te poți plânge. O perioadă extrem de favorabilă Berbecilor s-a încheiat odată cu anul 2007, dar nu trebuie să dispere. Despre mulți nativi din semnul Berbecului se poate spune că sunt copiii Fortunei. Dar atenție la supraestimarea posibilităților proprii și la orgoliu. Martie se recomandă a fi petrecut în singurătate, undeva, departe – doar așa puteți preveni conflictele cu aproape toată lumea.”



Taur
21. 4. – 21. 5.
Taurului îi place să se înconjoare de lucruri frumoase și prețioase. Și pentru că

este foarte dornic, se înconjoară chiar de mai multe decât este nevoie. Ghicește cu precizie mărimea contului Dvs., cheltuielile pentru garaj în construcție și anul de fabricație al bufetului rămas de la bunica. Stresul și graba îl distrug însă pe Taur. Nimic nu-i face mai mare plăcere decât spatele asigurat și frigiderul plin. Cu el avem sentimentul securității și permanenței siguranțe în viață. Aproape toate planetele le vor fi binevoitoare Taurilor. Singurele lucruri care-i amenință sunt ghiftuirea și vanitatea. Mănași de gândul că cei apropiați lor trebuie să primească doar ce-i mai bun, Taurii pot să-i calce pe nervi mai ales pe adolescenți. Trebuie să-și părăsească canapeaua comodă și să iasă în întâmpinarea schimbărilor oferite de viață.

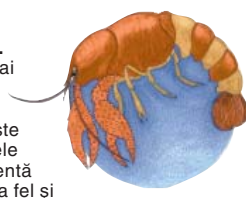
Gemeni

22. 5. – 21. 6.
Cu Gemenii aveți parte de multe distracții, dar asta doar cu condiția să vă bage în seamă mai multă vreme. Sunt distrați, imprevizibili și nu pot fi prinși. Gemenii sunt fluturii zodiacului. Îi zărim pentru o clipă lângă o floare frumoasă și gata, și-au și luat zborul. Dar ei știu totul despre oricine, au cunoștințe enciclopedice și un larg orizont cultural. Datorită șarmului, umorului și spiritului lor de independență, este imposibil ca aceste persoane cosmopolite să nu fie iubite. Gemenii pot avea senzația de mers în viteză maximă, dar cu frâna de mână trasă. Singurul lucru care cu siguranță funcționează acum, este evadarea din realitate cu ajutorul viselor și interesului față de arta de orice fel. Dacă nu se vor băga în sarcini de mare răspundere și-și vor doza cu grijă alcoolul consumat, nu putem decât să le învidiem încântarea.



Rac

22. 6. – 23. 7.
Racul este mai complicat. Planeta dominantă este Luna, cu fazele ei în permanență schimbare. La fel și gândirea nativilor din Rac se află sub influența fluxului și refluxului de dispoziții, dorințe, sentimente și presimțiri. Racul se conduce după instincte. Pentru a fi mulțumit, el are nevoie să-i iubească și să-i răsfete pe ceilalți, să aibă grijă de ei. Cu el ne putem simți ca ținuți în palme, dar asta numai dacă rezistăm manipulării sentimentale și șantajului tipice Racilor. Nu avem de ce să ne mirăm că Racii sunt acum și mai sensibili și cu mai multe toane decât de obicei. În semnul lor tocmai se intersectează influențele antagonice ale planetelor. Uneori, ni se poate chiar părea că și-au pierdut busola. Trebuie să-i tratăm cu rezervă și să fim răbdători. Prea puțini merită acest lucru așa cum o merită Racii cei griljuți, care au întotdeauna o prăjitură bună și brațele deschise.



Leu
24. 7. – 23. 8.
Leul este întotdeauna în centrul atenției, fie că se află într-o cârciumă, sau la balul operi. El este un romantic

indestructibil. Viața este o scenă deschisă, pe care Leul interpretează rolul principal. Constatarea că lumea nu se învârtă doar în jurul lui, poate fi o traumă deosebită. Din fericie, majoritatea Leilor nu află niciodată asta și se comportă mai departe ca și când ar avea secretariat propriu și secție de contabilitate la dispoziție. Fericiți sunt acei Lei, care într-adevăr le dețin. Începutul de an le hărăzește leilor cumpărături și grijă față de aspect, dar îi amenință o imagine înșelătoare asupra lumii. Nici în lunile următoare Leii nu vor renunța la ochelarii roz și la ascunsul capului în nisip. Imediat după vizita la croitor, la stilist, solar, sau la salonul de masaj, îi amenință o cădere dură în realitate, sub forma achitării chitanțelor.



Fecioară
24. 8. – 23. 9.
Trăsătura principală a semnului Fecioarei este simțul sistemului. Aici apar o serie de interpretări greșite ale acestui semn.

Sistemul nu este același lucru cu ordinea. Principala calitate a Fecioarelor este sensul realității și capacitatea de a distinge ce este esențial, de ceea ce nu e. Va trebui să uitați de clișeul simplist, despre sufletul cel pur, care nu-și goleşte niciodată contul bancar și a cărei bucurărie strălucește de curățenie. Majoritatea Fecioarelor își bat joc de imaginea asta. Dacă Fecioarele se vor comporta disciplinat, ceea ce nu ar trebui să le creeze probleme, atunci ele se pot bucura de ofertele favorabile ale sorții, care le pot schimba viața din rădăcini. Este de ajuns să renunțe la tot ce nu se poate reține, să învețe ce-i aia smerenie și să aibă curaj pentru noi începuturi. În același timp, nu le-ar strica puțin tact și diplomație.



Balanță
24. 9. – 23. 10.
Așa cum arată și simbolul, nativii din acest semn sunt dotați cu simțul dreptății, echilibrului și armoniei.

Balanțele sunt pline de contradicții, adesea nu reușesc să-și dea seama de ceea ce vor de fapt. Principala lor temă de viață sunt relațiile. Balanțele nu pot trăi singure. Problema poate fi prea multă rațiune și teama de manifestare a sentimentelor. Transferarea dragostei din planul intelectului în cel al sentimentelor, este principala sarcină de viață a tuturor Balanțelor. Începutul anului 2008 le oferă Balanțelor posibilitatea de a-și privi chipul cu ochi de îndrăgostit și de a-și cerceta propriile trăsături frumoase. Acest lucru poate fi începutul unui nou drum, pe care să-și acorde mai multă apreciere lor înșiși. Balanțelor, încercați să fiți cât mai echilibrate și să permiteți părților voastre bune să iasă la iveală. Dar atenție la narcisism!



Scorpion

24. 10. – 23. 11.
Scorpionul este un mistic cu ochi întunecați, care deoache și cu gânduri și mai întunecate, care ne citește intențiile până-n străfunduri. Trebuie spus că Scorpionul poate fi și o persoană ca toate celelalte. El este semn de apă și asta înseamnă că principala sa contribuție, dar și pericol, sunt emoțiile. Scorpionul este conștient de acest lucru și încearcă să și le țină-n frâu. Sunt totuși profunzi și plini de pasiune. Scorpionul este unul dintre cele mai sensibile semne ale zodiacului. Scorpionilor, nu mai puteți să vă ascundeți de lume. Trebuie să demonstrați, că sunteți capabili să luați lucrurile în serios. Nu le dați celorlalți de înțeles că vă apasă răspunderile, pe care singuri vi le-ați atribuit. Faceți-vă un bilanț al activităților de până acum și stabiliți-vă noi țeluri. În caz de greutăți neprevăzute, un comportament serios și responsabil vă va fi de ajutor.



Săgetător
23. 11. – 21. 12.
Săgetătorul este un veșnic optimist, care țintește tot mai sus și tot mai departe. Cel mai mare dușman al său e plictiseala.

El se transformă în permanență, îi place să joace diferite roluri, caută în permanență noi căi, noi stiluri de îmbrăcăminte, noi poze, noi tehnici. Ceea ce-l interesează este schimbarea și cercetarea domeniilor necunoscute. Motorul lui este credința că viața este plină de sens. Lubește natura, sportul și animalele. Cui îi place libertatea și are nevoie de toleranță, aceluia îi putem recomanda Săgetătorul. A venit timpul să scape de vechea piele, la fel ca și șarpele. Pentru a vă manifesta independența și neconvenționalismul, nu trebuie neapărat să vă vopsiți părul verde. În viața Săgetătorului apar noi valori. Cumpărați-vă lucruri care să vă ofere mai multă libertate. Nu vă cumpărați însă libertatea, căci v-ar costa prea mult.



Capricorn
22. 12. – 20. 1.
Capricornul este un semn muncitor, răbdător și ambițios. Oricât de fragil și sensibil îi este sufletul, el poate fi o personalitate

neobișnuit de conștientă și de puternică. Pentru el, a pași prin viață nu este ușor. Fie numai și pentru că proprietățile morale nu-i permit să lenevească. Capricornul nu ia nimic drept garantat și în niciun caz fericiea, pe care o consideră o mărime nesigură și adesea, inexistentă. De aceea, se bazează întotdeauna numai pe el însuși. Un Capricorn poate fi surprins numai cu ceea ce-i provoacă cea mai mare teamă – sentimentele. Foarte rar se întâmplă să ia foc necumpătat. O trăire care nu se poate explica, îi strică echilibrul. În general, Capricornul dă întâietate unei partide corespunzătoare, față de o dragoste romantică. Să fie oare, de data asta, altfel?

Vărsător

21. 1. – 19. 2.
Vărsătorii au o relație suspectă față de norme, tradiție și organizarea actuală a lucrurilor. Se revoltă împotriva tuturor, au tendințe spre experimente și umanism. În semnul Vărsătorului sunt născuți mulți revoluționari și conducători, care la vremea lor au fost considerați niște ciudați, cu toate că prin gândire, își depășeau cu mult timpul. Principalul interes al Vărsătorului îl reprezintă bunăstarea societății, este un visător și un fantezist, un simpatice și neconvențional, un veșnic revoltat. În perioada următoare, Vărsătorul va lupta pentru viziunile și teoriile proprii mai mult decât de obicei. Va trebui să se hotărăască, dacă vrea să trezească simpatie în cei din jurul său, sau dimpotrivă, dacă indiferent unde se află vrea să joace rolul de salvator. Este nevoie să-și găsească un echilibru corect între aceste două tendințe.



Pești

20. 2. – 20. 3.
Peștii, ultimul semn al zodiacului, au în sine ceva din toate celelalte semne. Nimeni nu este un actor și un cameleon așa de bun, cum sunt Peștii. Au în ei ceva schimbător și curgător, care în mod alternativ, pe ceilalți oameni îi farmecă sau îi furie. Ei sunt semnul misticismului. Mulți Peștii sunt persoane cu o puternică viață spirituală. Tânjesc după o altă realitate, după ceva transcendențial, mistic, greu de surprins, față de care viața normală este o vale complet fadă, plină de lacrimi. Peștii nu se lasă strănși în chingile unui program fix de muncă. A venit timpul să-și găsească o profesie care să le ofere mai multă libertate și mai multă independență. Obligațiile zilnice le vor îndeplini într-un mod neconvențional și vor fi foarte mândri de asta. Rămâne însă de văzut, ce vor spune cei din jurul lor despre asta.



Ofertă de preț

pentru membrii Clubului Sănătății Walmark la comenzi directe

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
VITAMINE			
		RON	
Antioxidant	30 tablete	12,5	1
B Complex + vitamina C	30 tablete	9,5	0,5
Beta-caroten	30 capsule	10	1
Vitamina A	30 capsule	8,5	0,5
MINERALE ȘI OLIGOELEMENTE			
Ca-Mg-Zn	30 tablete	13	1
Ca-Mg-Zn	100 tablete	31,5	2
Calciu cu D3	30 capsule	15	1
Crom Forte	30 tablete	15	1
Crom picolinat	30 tablete	9	0,5
Dolomit	70 tablete	10,5	0,5
Magnesium 200mg	30 tablete	10,5	0,5
Seleniu	30 tablete	11,5	0,5
Selezin ACE	30 tablete	15,5	1
Zinc	30 tablete	9,5	0,5
PRODUSE NATURALE			
Cartilaj de rechin	30 capsule	25,5	1,5
Cartilaj de rechin	100 capsule	63	4
Coenzima Q10 10mg	30 capsule	20	1
Coenzima Q10 15mg	30 capsule	28	1,5
Coenzima Q10 30mg	30 capsule	36,5	2
Coenzima Q10 60mg	30 capsule	59	3,5
Coenzima Q10 + Carnitină	30 capsule	37	2
Evening Primrose	30 capsule	15,5	1
Fibre	30 tablete	13	1
Guarana	30 tablete	10,5	0,5
Lecitină 1200mg	30 capsule	15	1
Lecitină 1200mg	80 capsule	33	2
Omega 3	30 tablete	15	1
Spirulină + Carob	30 tablete	18,5	1
Spirulină	30 tablete	13,5	1
Spirulină	100 tablete	33,5	2
Spirulină	200 tablete	48	3
EXTRACTE NATURALE			
Ginko biloba	30 tablete	17,5	1
GinkoPrim 60mg.	30 tablete	24	1,5
GinkoPrim 60mg.	60 tablete	39	2,5
Yucca	30 capsule	13,5	1
GAMA PENTRU COPII			
Brontișori	30 tablete	9	0,5
Minimarțieni-IMUNACTIV	30 tablete	15	1
Minimarțieni-IMUNACTIV	50 tablete	23,5	1,5
Minimarțieni-IMUNACTIV	100 tablete	44	2,5
Ursuleți	30 tablete	11,5	0,5
GAMA SPECTRUM			
Spektrum	30 tablete	26	1,5
Spektrum	60 tablete	45	3
Senior Spectrum	30 tablete	27	1,5

Puteți comanda direct produsele Walmark și Nature's Bounty:

- 1) telefonic 0 800 800 CSW (0 800 800 279) – apel gratuit sau 021-212.36.90 – tarif normal
- 2) online pe site-ul www.csw.ro
- 3) prin poștă pe adresa Walmark România, OP 13, CP 193, București
Doar comandând direct de la noi beneficiați de ofertele speciale pentru membrii Clubului Sănătății Walmark.

DENUMIRE PRODUSE	PREZENTARE	PREȚ REDUS PENTRU MEMBRII CLUBULUI	WALMARK LEI
GAMA SPECIALĂ			
		RON	
ArtroStop RAPID	60 tablete	49,5	3
ArtroStop RAPID	90 tablete	65,5	4
ArtroStop RAPID	180 tablete	103,5	6
ArtroStop PLUS	30 tablete	26	1,5
ArtroStop Cremă	100 ml	20	1
Benosen	20 tablete	17,5	1
Cromdiet 66mcg	30 tablete	19	1
Denoxinal	30 tablete	22	1
Denoxinal	60 tablete	37	2,5
Dialevel	30 tablete	22	1,5
Imunactiv	30 tablete	26	1,5
Mabelle	30 tablete	32	2
MemoPlus	30 tablete	20	1
MemoPlus	60 tablete	31,5	2
Permen	30 tablete	54	3,5
Prostenal PERFECT	30 capsule	39	2,5
Prostenal PERFECT	60 capsule	66	4
Urinal	30 capsule	18,5	1
Urinal	60 capsule	33	2
Urinal	90 capsule	41,5	2,5
Varixinal	30 tablete	25	1,5
Varixinal	60 tablete	45	2,5
Varixinal - gel	75 ml	17,5	1
Vitavision	30 tablete	23	1,5
GAMA FEMINE			
Clarinol 1000mg	30 tablete	36	2
Clarinol 1000mg	60 tablete	64	4
Viaderm NEW	30 tablete	22,5	1,5
Viaderm NEW	50 tablete	32	2
GAMA NATURE'S BOUNTY			
AloeVera	100 tablete	45,5	–
Calcium Magnesium Zinc	100 tablete	30	–
Gentle Iron	90 tablete	30	–
Echinaceae	100 capsule	25,5	–
Ginseng Mancurian 250mg	50 tablete	18	–
Multi Enzime Formula	60 tablete	27	–
Original Papaya Enzyme	60 tablete	22	–
Prenatal vitamine	100 tablete	45,5	–
Silimarin	30 capsule	18,5	–
Vitamine pentru păr	65 tablete	35,5	–

Transportul este GRATUIT pentru comenzile cu o valoare mai mare de 40 RON. Taxele de ambalare și cele poștale se aplică comenzilor cu valoare mai mică de 40 RON și se ridică la valoarea de 6 RON care va fi adăugată la factură.

Pentru comenzile în Walmark LEI comanda trebuie să depășească valoarea de 20 Walmark LEI.

Coletul cu produsele comandate îl veți primi prin poștă în aproximativ o săptămână din momentul primirii comenzii de către Walmark. Aceste termen este orientativ, el putând fi modificat din motive independente de voința noastră.

Notă: Prețurile sunt valabile doar pentru membrii clubului la comenzile directe și pot fi modificate ulterior. Oferta completă o puteți găsi pe www.csw.ro



Copiii. Comoara fiecărei mame

Protejează cu Minimartieni sănătatea copilului tău!

- asigură aportul zilnic de vitamine și minerale esențiale pentru creșterea corectă a copilului
- influențează favorabil capacitatea de apărare a sistemului imunitar
- ajută la menținerea vitalității și a unei stări generale bune
- conține Xylitol, care protejează și menține sănătatea dinților și a gingiilor



Minimartieni - cele mai iubite multivitamine din întreaga galaxie